

巻頭言「理論化する」	1
声とヴォイストレーニングの話Ⅳ「声の裏ワザ」	
Vol. 106	1
歌とヴォイストレーニングの話Ⅰ「歌の裏ワザ」	
Vol. 1	3
特別論点 Vol. 61「大谷選手に学ぶヴォイストレーニング」(Ⅰ)	4
声と歌のためのヒント Vol. 32「この頃のこぼれとコミュニケーションの行方」	7
本番でベストパフォーマンスのできる声とメンタルのトレーニング Vol. 10	10
ビジネスは声で決まる(「経済界改訂版」) Vol. 1	13
トレーナー共通Q&A Vol. 126「Q. 声がうすっぺらく、歌が情熱的に伝わりません。うすっぺらい声は直りますか。どのくらいの声量で歌えばよいのでしょうか。」	15
ヴォイストレーニングのQ&A	16
レクチャーメモ・レッスンメモ	19
閑話休題 Vol. 58「物語」(Ⅰ)	20
今月のひとことアドバイス	21
トレーナーのメニューとアドバイス	21
レッスン効果・体験・音信	22
レッスンからの声	24
おすすめアーティスト・作品	26
レッスン課題曲 Vol. 100「アモール・モナムール・マイ・ラブ」	27
ヴォイトレレッスンの日々	29
f ukugen「日本の改革と方向性について」「情報の権利著作権」ほか	30
歌の鑑賞と歌唱の学び方(福島英レクチャー) Vol. 1	33
福島英レクチャーレジュメ	35
ヴォイストレーニング大全 増刷のお知らせ	35

発行：ブレスヴォイストレーニング研究所

巻頭言 「理論化する」

一見、全く新しいものを生み出すようにみえても、多くは、過去のすぐれたものの再構築、つまり、再生です。しかし、それゆえ次代の真実になる可能性があります。

誰かが初めてつくったルールや技法は、その前には、なかったゆえ、達観で生じたものです。そこに学ぶには、大きな想像力がいるのです。

そこから自分なりの理論を打ち立て、方法論を確立していくことが、大切なのです。

声とヴォイストレーニングの話Ⅴ

「声の裏ワザ」Vol. 106 (Ⅰからの連続Vol) [by Ei]

○ヴォイトレの方針

できないことができるようになるためには、そのギャップについて、理詰めで考え、自分でメニューをつくるか、他のことをやっているうちに、自然とできてくるのを待つことです。

入っていないものは出てこないのです。気づかないものに気づく、足らないものは補う、入っていないものは入れる、すぐにできる方がおかしいと思いませんか。それは無理にやって、できたと思って基準を甘くしているだけなのです。それは、やれたのでなく、ごまかしてこなしただけです。解決したのでなく、本当の問題に気づく機会を見逃したのです。

○持っているものを活かす

声帯を中心とした発声に関わる器官自体をトレーニングで変えていきます。変えなくても、声の出し方で変えることもできます。ですから、心配する必要はありません。心配することが、発声を一番悪くします。

すぐれた成果をあげたいなら、好き嫌いはさておき、自分が持って生まれた楽器をきちんと使いこなすことに目標を絞るということです。

つまり、神様が、あなたの先祖代々、ご両親が与えてくれた、あなたの体という楽器を目一杯、活かすことこそが、もっとも有利なことだということに早く気づいてほしいのです。

あこがれや好きなことをするのも、楽しいでしょう。しかし、本当の才能、天分を活かすことは、それと同じとは限りません。声はもって生まれたものだけに、個人差が大きいのです。可能性があると同時に、制限もあるのです。だからこそ、きちんとみていくと、自分のできることがわかってくるはずで

○ヴォイトレのプロセス

最初に見えていたはずのものが、渦中に入ると曇って

くるものです。そして、青い鳥を求めるように、どこかに正解があると、それを探したがる。相手にそれを求めるうちは、何ともなりません。

日本人は、殊にそれを他の人のもっているものへと追い求めたがります。追うから自分を見ないのです。

この状況のままでは、何事も実現不可能です。師とは、何かを成し遂げる人が、自分自身を知るためにいるのです。

トレーナーのようにやりたがる人も多いようです。もちろん何をやってもよいのですが、もし間違えというのがあるとしたら、そこが唯一の間違いなのです。

変えられないものは考えない、変えられるものも、その必要性をまず考えることでしょう。その上で判断してください。

トレーニングとしては、もっとも有利な発声を習得して、あとは何でもできて、使うときに自由に選べばよい、そうなればおのずと応用力のあるものが選ばれてくると思っています。

真のトレーニング（レッスン）は経験、年数、コース、回数などで動いていくものではありません。違うことをたくさん覚えるのではなく、同じことをよりシンプルに違うようにできるようにしていくことです。厳密な基準でチェックしていくことができるようにすることです。

○練習場所がなければ、どこでもできることから

「練習をどこでやればよいのか」これもよく聞かれる質問の一つです。今ならカラオケボックス、スタジオの当日個人（割引）予約などがお勧めです。うるさければヘッドホンをしましょう。マイクを使わないで行いましょう。あまりまわりを気にしないことです。（宇多田ヒカルさんは、口を枕にあててやったといいますが、勧めません。）気にしすぎると、よい声は出にくいからです。

練習は場所を問いません。声を出すのは、田舎なら田んぼの真ん中、都会なら屋上や河原、公園など、人に迷惑さえかけなければ、気にしないことです。度胸試しのつもりで、ストリートや公園で堂々とやれるくらいのやんちゃさは欲しいものです。

声がうるさいなら、もっとうるさいところでやるのも一手です。鉄道や道路の近くや、車の中、お風呂の中など。ただし、乾燥や湿りすぎ、空気の悪いところでは避けたいですね。耳も疲れさせないうちに切り上げましょう。

大きな声を出すだけが練習ではありません。毎日の練習について、いくつかあげておきます。

1. 体づくり、柔軟、集中力、2. 呼吸、3. 発声、4. 表現、5. 音楽

工夫をすれば、家の中でも、歩きながらでもできますね。

防音ルームを購入したり、部屋を防音して加工するの

もよいでしょう。

□練習はどこでもあっても、度胸だめしのつもりで！

○喉が痛くなったら警告とし、最高の状態をめざす

これまで大して声を出さなかった人が、それ以上に声を出したり、ヴォイトレをしたりするのなら、喉が痛くなるのはあたりまえです。喉が痛くなるのは、大体は、やりすぎです。やりすぎにもいろんなパターンがあります。

主として、

1. 無理な大声や高音の使いすぎ（低音やくせ声、シャウトなども）
2. 長時間のやりすぎ
3. 休みをとらなすぎ、ペースが早すぎ
4. 新しい試み（課題）が合わないとき
5. 喉の病気などです。

その他に、体調が悪いときです。

それぞれに解決方法も違いますが、考え方としては、第一に、喉が痛くなるのを避けること、それを決してプラスに考えないこと。なかには、スポーツの基礎トレのように、痛みに充実感を感じる人がいます。しかし、喉は楽器ですから、よくありません。むしろ逆効果とってください。（体のチョイ痛は、許容するトレーナーもいます。私は好みませんが、トレーニングのスタンスにもよると考えます。）

途中で休みをとらない人も多いようです。私は、「集中力やテンションが落ちた練習はするな」といつてきました。1時間歌いっぱなしなどというのでは、集中力は持ちようがありません。

2分やっては4分休んで、1時間に20分くらいなら、3時間（正味60分）でも悪くはありません。そんなにゆっくりのペースでは、待てられないという人の方が多いようですが、休みは、チェックや聞く時間にあてましょう。

鍛えるなら、ハードでもよいでしょう。（人によります）ただし、レベルアップをしたいなら、最高の喉の状態で行う。同じ時間内でたくさん行うより、休んで行う方がよくなるというのは、まさに裏技でしょうね。

トレーニングは今、全力で表現するライブではありません。将来の力をつけるためにやるものです。

□集中力やテンションが落ちたら、練習はおしまい。やりすぎはよくない！

○喉が荒れたら

高い声や大きな声を出そうと無理をせず、自分のキーに下げて歌うこと。二、三曲ごとに小休止を入れることです。

Sample

疲れたと感じたときに、温かいものを飲むだけでも、喉を休めることができます。お酒はなるべく飲まないこと、飲んだあとに歌わないこと、換気に気をつけ、温度や湿度を程度に保つことです。

1週間たっても直らないときは、耳鼻咽喉科へ

○練習時間は量より質、疲れたら早目にやめる

発声は楽器の演奏であり、スポーツでの一流選手のような繊細な調整を最初から要求されます。例えていうと、草笛をお腹から一杯の息で吹く人はいないでしょう。リートを壊しては元も子もないからです。

声は喉が疲れます。それは、楽器としてつくられたものでも、完成されたものではありません。体の中にあるのですから、それを大切に扱わなくては状態が悪くなります。

ですから、もっともよい状態をつないでいける時間までしか、発声しない方がよいくらいなのです。

あとは、曲を聞いたり、イメージトレーニングの時間を増やしましょう。ちなみに、楽器を弾いたり、音楽を聞いているときも、喉の神経は休まっていないのです。

疲れたら、すぐに喉を休ませましょう。次に疲れるまでに、喉を休ませられるようになりましょう。さらに疲れるような、無理な出し方、雑な出し方はやめましょう。結果—自覚—修正の繰り返しで、その判断レベルが高まるようにしましょう。真剣にやろうとしたら、喉を使うのをおのずとセーブするものです。

□喉は楽器であるから、力任せにしない

歌とヴォイストレーニングの話 I

「歌の裏ワザ」Vol. 1

[by Ei]

○ヴォイトレの目的

「ヴォイストレーニングとは何か」ということは、あなたが歌うのに必要なことを知って、そういう定義をしてください。ヴォイストレーニングは何のためにするのかを決めるのは、あなたです。

巷では、高音発声を目的にしているトレーニングが多いようです。

私は、ヴォイストレーニングを「いかにイメージに対して、繊細にしていかに声を扱うかを習得するためのすべて」と考えています。結果として、声の自由度、柔軟

性を得る、声の表現への可能性を広げるためにするものと思っています。

○表現のための発声

最近、トレーニングで鍛えた声というのが、みられなくなってきました。それでも舞台やステージで通用している人はよいのです。

でも、もしあなたが、トレーニングで起死回生をしたのなら、それはプロの声を鍛えあげるとともに、声の表現、せりふや音楽としての使い方を知ることからではないでしょうか。

「声があっても、歌えるのではない」。でも、少なくとも、声が自在に扱えれば、ワンステップにはなります。

「発声からでなく、声の使い道から、つまり目的から考えること」です。

ヴォイストレーニングは、その補強に必要なものと位置づけるべきです。

○目的を分ける

歌は声の応用、ステージは、歌の応用です。弾き語りでも、ギターと歌は、最初は別々に練習するでしょう。同時に全て行うのではなく、それぞれの目的を定めて、個別に対処するのがトレーニングです。この問題は、基本と応用との違い、習得するためにするトレーニングとそれを自由に応用する歌との違いです。

私は、ヴォイストレーニングとは、声を出すことでなく、声の出る「状態」を取り戻し、その「条件」を確実ににつくることであると思います。

トレーニングの終わったあとに、声がよく出るようになるくらいが好ましいのです。

喉が痛くなったり、声が出にくくなるトレーニングは困りものです。すべてのケースが悪いとはいえませんが、独習なら、おすすめてできません。

私の述べる「状態」とは、今の体・感覚の中のベターな声の出せるもの、「条件」（づくり）とは、将来の鍛えられた体、磨かれた感覚で、ベストの声の出せるものです。

○歌い手の三つの要素

プロ歌手は、持っている声、発声（声の使い方）、声での音楽の組み立て、少なくとも、この三つで成り立っているのです。歌は応用だから、やり方では教えられないのです。

感覚を盗むには、イメージを拡大して、表面上でなく、内部の感覚を大きくとることが必要です。真似してしま

ったままの歌や発声は、限界を超えられません。

すぐれたアーティストが学んだように、どう学ぶか、それには耳の力をつけることに専念します。聞き方が変わってはじめて声も内から変わるからです。

○トレーナーや教則本の使い方

トレーナーにも、参考書にも一長一短があります。ことばや内容をうのみにしないことです。世の中には、そういう考え方や、そのように考えている人がいるという程度に考えてもよいでしょう。本を読み、スクールを転々としてはいつも悩んでいる人がいます。どこにも答えはありません。

すでにあるものを習得するのではなく、あなたが創りあげるのです。

正しい方法、間違った方法とか、よい先生、悪い先生とかではなく、世の中すべてから、あなたが活かせるものをよい方に活かしてものにしていくことです。私がみてきた限りでは、世の中にはその逆のことをしている人ばかりなので、そうすれば必ず、やっていけるようになります。何もないより、多くの本や教材が出ていることは、刺激にも勉強にもなります。拙書も参考にしてください。

○表現していくということ

私が思うに、ヴォーカルになろうと本を読む人や学びに行く人は、まじめです。でも、本当に人前で聞かせるのに、もっとも大切なことが欠けている人が少なくありません。

声を正しくまじめに確実に学んでいくことが表技だとしたら、究極の裏技は、そこで得たものがあろうがなかろうが、観客に大いにアピールできる力といえるかもしれません。

芸ということでは、そのリアリティ（虚構の中での伝達力）こそ至上のものです。ヴォーカルもまた声を使って、その音でなく、その声に現われてくるリアリティを聞く人の心に伝えます。

発声を学んで声を聞かせても、歌がうまくなって歌として聞かせても、人を惹きつけ魅了させられない人がほとんどです。ここに学ぶべきものは、表現力に直結する力のつけ方といってもよいでしょう。

○発想を変える

すぐに歌がうまくなる、高い声が出る、パワフルになる、そのための特別な方法なんてことを求められることも多くなりました。それなら、そういうことを売りもの

にしていращやるトレーナーもたくさんいるでしょう。

ですから、ここでは、これからヴォーカルを始めようと思っても迷われている人や、やり出してみたものの行き詰まったり、悩んでいращやる人に、発想の転換で先に進めるようなことを述べていきます。

私が常にレッスンの目的として言っている“気づくこと”に通じることを、です。

思えば、何の方法も知らなかった私は、大して声も出なかったのに、野外で大声を出したり、マンションの屋上で壁に声をはねかえさせたり、禁じ手もかなりやっていました。それでも、雨の日、傘へのひびきを手で感じたり、スタジオでドラムやタンバリンを声で鳴らしたり、声と戯れた日々は決して無駄だったとは思いません。

何にしろ、師というのは大切です。10年にわたる声楽や海外でのレッスンで、私は目を開かれていきました。人を相手に歌うのだということさえ、最初は見えなかったのです。

ですから、今となると器用なヴォーカリストやトレーナーのトレーニングの穴がポコポコみえて気になって仕方がないのです。

いつも、共に仕事をしてくださった方、仕事をしてくださっている方、それから、これまで研究所に関った方、予想以上に効果が上がった人、期待にお答えできぬうちにやめられてしまった人、すべての方に私は、いつも感謝しています。すべては多くの皆さんとの現場での格闘からいただいたものだからです。

今後、この分野の、よりよい発展と真にすぐれた人材が育つことを、心より祈っています。

特別論点 Vol.61 [by Ei]
「大谷翔平選手に学ぶヴォイストレーニング」(I)

○心身能力の高め方

エンジェルスの大谷翔平選手がアメリカン・リーグ MVPに輝きました。日本人としては、イチロー選手以来、2人目、しかも、1位票満票での受賞です。

2018年に肘の手術をした大谷選手が、今年、大活躍したのは、心身ともに鍛えて調整して絶好調で迎えられたからで、「初めて何の問題もなく試合に臨める」と、そのシーズン前のことばを結果で証明したことになります。

Sample

くことになります。

選手の場合も、手術などをして休養をとると、身体の状態はかなり悪くなるわけです。そこから復帰するためには、鍛え直すしかありません。ただ、前の状態がわかっているときには、まずは回復を目指せばよいわけです。体力トレーニング、ランニングや筋トレ、柔軟を行っていきます。ただし、故障などで不調になっていた場合は違ってきます。その根本的な原因を探らないと、くり返すことになりかねません。

大谷選手の身体は、他の外国人選手を超えるほど大きく筋肉質なものとなっています。イチローや松井秀喜選手の場合は、そこまでではありませんでしたし、日本人らしく、侍のようなストイックさで厳しい表情で勝負に全集中していたようです。しかし、大谷選手の場合は、おおらかに天真爛漫に明るく本当に野球を楽しんでいて、それで最高の成績を残しているように見えました。

この3人は、大リーガーの選手すべてから尊敬される存在ですが、大谷選手のように1年間で、選手ばかりか敵チームのファンまでつかんでしまった選手は、初めてのことでしょう。

彼がこれまでにない成績を収めたのは、単に手術前の状態に戻ただけではなく、これまでにない心身の状態にまで持っていったということです。そこに大いに学ぶことがあります。

それはトレーニングにも表れています。肉体に関しては225キロというウェイトトレーニングで軸足を鍛え、背筋の筋肉を支えとして充実させました。

それと科学的なセンサーを最大限に利用したことです。ブラストモーションは、スイングのスピード、スイングの角度、バットの軌道を一目でわかるようにバットの先に取り付けるセンサーですが、これを使い、スイングのチェックをし徹底的に修正をしていたのです。また、肘の方にも腕の角度、腕のスピード、肘の角度を図るセンサーをつけました。データがあっても使い切れない選手が多い中で、彼はしっかりと使い切ったのです。

こういった工夫によって、投打を超一流のものとしていったのです。フォームの改善などはテレビ番組でも伝えられていますが、日々進化した結果、開花したということです。

○独自の方法

投打のフォーム1つをとっても、小学生、中学生、高校生に教える方法は違います。プロの野球選手に対しては、さらに違うでしょう。レベルが上がるにつれ、本人に合った個別のアドバイスによるところが多くなるからです。さらに一流となると、共通するところは踏まえていても、その人独自の、トレーニング法を編み出してい

大谷選手は、誰よりも一所懸命練習する選手だったのですが、今シーズン、あえて合同練習に参加しないと自分なりのウォーミングアップみたいなことをする時間をとるようになりました。

日本人は、精神主義的に、あるいは、体格や体力の衰えを補うために、猛練習で追いつけ追い越せという根性論に偏りがちです。「誰よりもやった」ということが自信になって、メンタル面から勝負を分けることが実際にあるのも確かです。練習量というのが基本の条件だからです。

特に、同じ年代同士では練習時間が長い方が勝つでしょう。しかし、そこでも強豪同士になってくると、練習量は皆、それなりにこなしているわけですから、練習内容での差になってきます。それは単にハードにすることではありません。

体力づくりや筋力づくりの場合は、行き過ぎることによって疲労をもたらすので、鍛錬と調整の兼ね合いがとても大切になります。選手はシーズンオフに鍛錬し、シーズンでは調整に努めます。本番に向けて、調整していくのです。

大谷選手の場合も、練習方法の改良、フォームの改良などで、同じ体でも感覚やイメージや使い方を変えることによって、パフォーマンスを上げたわけです。

100年前のベーブ・ルースの時代であれば、とにかく体力があり筋力があり、ガンガン練習することでトップクラスを維持できたものと思います。しかし、現在の野球のように、10代の頃から選別に選抜抜かれて、プロになるのに10年以上かかって精査されてくるような環境では、それだけでは通じなくなっているのでしょう。

○歌い手の場合

それに比べると、歌の場合は、歌手の歌唱の才能、声だけとか歌そのものだけで勝負できる時代は終わりました。日本でいえば、美空ひばりをトップとした歌謡曲、演歌のピークのところで、ほぼ終わったように思います。

未だ、海外との本当の意味での歌唱力の差は歴然としています。ただ、芸能である限り、国民性に合ったような方向で発展していくのもよいでしょう。テクノロジーをデータとしてではなくパフォーマンス技術として取り入れていくなかで、日本独自の歌の分野をつくってきているといえましょう。

ここに、科学技術、たとえばセンサーを入れる必要があるのかとなると、難問です。

そこは、スポーツのように、力学的な、物理学的な解

析ができないからです。もちろんカラオケの機材のように、使い方によってはピッチやリズムを正確にチェックするとか、発音をチェックするというパーツのレベルでは可能です。そこは、人間ができることであり、トレーナーにつけばよいのです。

何よりも歌い手や役者の感覚をもって、録音した音声でのフィードバックをして、正したり詰めていったりできるような能力をつけることが前提です。そうでなければ、カラオケ採点システムで練習すればいいと思うのです。

この業界で、科学的なことを進めていくと、音声の分析や聴覚の分析よりは、マーケティング的に、お客さんがどういうところで反応するというようなことにテクノロジーが使われる方向になってきます。そこはプロデューサーなどの専門家に任せ、エンタテインメントとしてのリアクションをデータ化していけばいいと思います。

○メンタルトレーニング

大谷選手のメンタルトレーニングについて触れます。大谷選手は、マンダラ図を使って自分の目標を書いています。それを見ると、18歳の高校生のときに具体的な目標を掲げ、それをほぼ実現しているのです。

目標については、ドラフト一位8球団とあります。そのために掲げられた8つの第二目標は、体づくり、メンタル、そして投球のことでしょうが、コントロール、キレ、スピード180キロ、変化球、と続きます。それに加えて人間性、運とあります。そして、それぞれを達成するために、また8つのなすべきことが考えられているわけです。

運のところに書き込まれているのは、挨拶、ゴミ拾い、部屋そうじ、道具を大切に扱う、プラス思考、応援される人間になる、本を読む、審判さんへの態度、この8つです。今回ファンの心をとらえた行動にゴミを拾うこと、審判にフレンドリーに接することなどがありました。

大谷選手の持って生まれた素行の良さと思われていたことも、この中の目標の中にきちんと書いてあります。ということは、最初からできていたわけではなく、目標にしなければいけないほど、できていなかった、それをコツコツと実行してきたわけです。

ファンだけでなく、相手選手の心も捉えてしまった大谷選手の紳士的でフレンドリーな振る舞いは、その目標にきちんと記してあります。彼は、これを守って実践していたに過ぎないのです。天才が無意識に行なっていることではなく、ここまで細かくきちんと努力目標として掲げ、繰り返して守ってきて、今も守っているのです。

私たちは、160キロ投げたり、ホームランを何本も打つことはできません。しかし、この中に私たちができることもあるわけです。そこから見習っていきましょう。

○アスリートの科学的分析との違い☆

スポーツのトップアスリートなどのコーチと話すことが多々あります。そこでは科学的なテクノロジーの発達がめざましく、驚き、感心し、羨ましく思うこともあります。あらゆる分野でのデータを駆使したトレーニング法の進化に対して、ヴォイストレーニングの業界はとても遅れていると思います。

ただし、それには、少なくとも三つの大きな理由があります。

まず一つは、芸術的なものは、スポーツや武道ほど科学によって解析できるものではないことです。歌やセリふは、相手との対戦や記録という数値によって判断され勝敗が明らかな世界とは違います。

運動にまとめられるものは、ヴィジュアル的に捉えられるものであり、映像のデータから分析できるからです。そして何よりも映像で見た動きと見る人の判断でのよしあしが明確に一致するということです。

二つめは、芸術的なものの中でも、音はみえないということです。ダンスやバレエなどでは映像分析は有効だと思いますし、歌舞伎や能などにもヴィジュアル面では、ストレートに使えると思います。

しかし、声やセリフに関してはとても難しいところがあります。歌やセリフの場合は、音声のデータとして表されますが、音の高さやボリュームはまだしも、それも含めて感覚と一致しにくいところがあり、別にバロメーターを設けなくてはなりません。

私は、そのバロメーターを設定するような仕事をずいぶん行ってきました。人間がデータの数値やグラフを読んでリアルでの評価とのよしあしを決めなくては、データは、使えないわけです。

しかも、聴覚には視覚ほど明確な基準があるのでなく、感じ方に個人差が大きく生じやすいところもあります。

三つめは、使うレベルということになります。何よりも、舞台での歌やセリフが、音声だけで評価されることはありません。そこまで声や歌にこだわり、使い切れるような人や求める人がいるかということです。

音声での表現力の完成度を追求しないのに、いろんなアプリや計測器があったところで、カラオケの採点機の役割しか果たしません。音声分析で最も使えるところを言うなら、優れたプレーヤー間での同一の楽器による演奏比較などになるのでしょうか。

○科学的データの信用性

研究所にも、世界の第一線の声紋分析や音声クリニッ

Sample

クなどで使われているものと同じソフトをおいています。しかし、言語学者やヴォイストレーナーとの研究以外にはあまり使わないようにしています。

というのは、そういった科学的方法で得たデータを謳って信用させたくはないからです。そういうデータを示すと、テレビや本などマスメディアには受け入れます。実のところは、データから勝手な解釈をして都合のよいデータを出し、安易に自分の説明を支えているだけに過ぎないことが大半です。データに一理あることもあります、いくらでも反証できるのです。先述のバロメーターを決める基準の客観性がないということです。

それを科学的といって示すのは、科学的な研究もしている研究所としては、誤りとなりかねません。これまでも、声紋分析、呼吸に関する医療的なデータや声帯の動きのデータ、3Dによる身体の動きのデータなどいろいろと見比べてきた私の、今のところの見解です。

声と歌のためのヒント Vol. 32

[by Ei]

これはレクチャーなどの場での個別見解を含んでいます。実際のレッスンでの指導を優先してください。

「この頃のことばとコミュニケーションの行方」

○誤解を招くことば

1977年KLMオランダ航空機とアメリカン航空機が滑走路で衝突し、大惨事となりました。そのときは、管制官が「オーケー」ということばを使いました。「オーケー」と言うのは何がオーケーかわかりにくいので、通常は、彼らには禁止されているものだそうです。この時も、「スタンバイ オッケー」の意味で言ったことばが、「離陸オッケー」と捉えられたための誤解による惨劇でした。

私たちの中でいうと「けっこうです」とか「大丈夫です」というようなことばでしょうか。誤解を与えやすいことばは使わない方がよいのです。

○意味の取り違い

人間関係のうまくいかない原因のいくつかもまた、意味の取り違いからきていると思われます。そういう意味はないのに、全く違う意味にとられてしまい、それが原因でうまくいかなかったということは、気づかないだけで相当に多いと思われます。

○聞き違い

薬の説明でも金融商品でも、リスクについては、小さく読めるか、読めないかくらい小さく書いてあるので、ほとんどの人は読みません。そこに囚われると売れなくなることを恐れていることです。あまり不安を煽りたくないでしょう。

説明するときには、大体、プラス面を強調するので、マイナス面は記しておく必要があります。

○モンデグリーン

音声入力では、日本語は、不利な言語といえます。

聞き違いのことをモンデグリーンといいます。これはアメリカの作家のシルビアライトさんが、子供の頃にライド ヒム オン ザ グリーンをレディーモンデグリーンと思い込んでいたことから使われ始めたそうです。

○誤解しやすい日本語

コロナ禍が、「この中」と聞こえるのは、ロとノの違いだけで、これまで、日常で「この中」がよく使われていたからです。似たような発音や発声は聞き間違いやすいので気をつけなければなりません。

ワープロでの漢字変換においては、伝言ゲームなどでは、考えられないほどのおかしな造語が出てきます。同音異義語が多く、形容詞の位置などによっても、日本語はいろんな誤解を招く可能性の大きなことばなので尚更です。

○マスクとコミュニケーション

ノンバーバルでのメッセージは、マスクをすると顔の半分の表情が見えなくなるので、かなり伝わりにくくなります。耳が聞こえにくくて、読唇術のように口の形で読んでいた人は、ほとんど不可能になります。

また表情からのニュアンスが伝わりにくくなります。

○ズームとコミュニケーション

ズームなどオンラインのコミュニケーションでは、相手のことがわかりにくくなる場合と、逆に1対多の場合では、表情が見えてよくわかる場合とがあるようです。

○絵文字とパフォーマンス

Sample

電子メールのやり取りなどで絵文字などが使われてきたのは、そのニュアンスを少しでも伝えようということです。特に、わかりにくい日本語などで、日本人の得意とするところです。

とはいえ、日本人は、もともと表情、仕草などパフォーマンスでの伝達においては、他の民族ほどのプレゼンテーション力はありません。ハイテキスト文化であったためです。

○無言でのコミュニケーション

音楽の中では、音自体がことばで伝えることを邪魔してしまうときが多いのです。そこで、私も指揮者のような身振りや手話に学んだことがあります。

車であればクラクションを鳴らすのは日本ではタブーなので、ライトで伝えることがあります。かつて、手旗信号なども遠くに伝えるには必須でした。スポーツのサインなどを考えてみると、特定の相手に知られずに伝えるコミュニケーションの取り方は、いろいろとヒントになりそうです。

○差別の表現

差別用語の問題が難しいのは、時代によって基準が変わってくるからです。私も、バカチョンカメラなどということばを、学生の頃まで使っていました、チョンというのが差別用語というのを知ってはいたのですが、結びつけて考えていなかったのです。

知らないから差別の意図はないといっても、今の社会ではアウトです。それは先日の芸人のアイヌ民族差別ことばでの判断でも示されました。となると、どこまでのことを勉強しておかなくてはいけないかというのは、とても難しいことになると思われます。

○用語の定義

あいまいさをなくすためには、ことばをきちんと定義して使うことですが、定義というのは、使うもの同士に共有されていなければ成り立ちません。そこで、そういう用語集をきちんと作っておき、それに従って使っているかどうかが問われるのです。

○問題以前の問題

ヴォイストレーニングなども、そういう意味では、あいまいなまま、人によって用語の使い方が違うことが多

くみられるのです。議論の前に前提となることばの定義が定まらないところで、問題以前の問題になっているのが気づかれていないのです。

○根本の問題

ある問題に困っていらっしゃる人の多くは、その問題の前提のところまで遡らないのです。そういう話をするとう理解してもらえないことも少なくありません。本当に解決するのなら、根本に戻らなければいけないのです。

○信頼優先

ところがトレーナーも客商売となると、言われた問題のところでお答えします。それなりの対処法を述べて、信頼をしてもらうようにします。信頼関係を優先するので、そうせざるをえないのです。

○認識のギャップ

その間に、認識のギャップというものがあり、それを超えるためには、かなりの理解やトレーニングが必要であることをわかっていただくとよいのですが、そこまで求めない、あるいは、そういうこと自体が想像できない人が増えているのです。

○限界と可能性

早くすぐに、ちょいと上達してしまうことで限界となります。それが自分の才能や能力の限界だと思って、多くの人は諦めてしまうのです。それは、本当の意味での才能や能力の限界ではなく、本人の考え方で、自分の可能性を信じることで限界です。

○才能と能力

だからこそ、きちんとした考え方で捉えていかなければダメなのですが、それは、本当に必要とする人にしか得られないということになります。それをもって、才能、能力ともいえるのです。

○防御と埋没

自分に自信があったりプライドの高い人は、そこに矛盾が出てくるたびに防御するのです。頭の中で考えを巡

Sample

らして、自分の論理と思想の中で理解しようとします。そこに埋まって出られなくなっている状況に気づかないのです。

○意図

それは、芸事でなければ、周りから厄介な存在と思われる人間関係がうまくいっていないところで普通は気づくのです。しかし、芸事ではなかなか気づかないのです。

自分が間違っていないと思っていたり、間違っていないと認めようとはしないからです。つまり負けたくない、恥をかきたくない、そのため、意固地になるのです。

○改めていく

周囲も気をつかうので、本人が思うようには扱ってもらえなくなります。相手から学び、自分を改めていくという学習の根本的な考え方ができていないのです。

自分の行動範囲の中では、気づけないので、そこに閉じこもっているままなのです。

○固めない

自分がこうあるべきと固めすぎてしまうと、それは、そのまま自己中心的な考えとなってしまいます。

競争に勝ち残ってきたような人たちは、相手を考えて譲渡していたのでは負けてしまうので、自分の考えを諦められないし、執着するわけです。

○諦める

他の人の考えが間違っているとか、自分が理解されない、誤解しているというようなことも、自分が考え出したことです。現実には、必ずしも、そうではないわけです。

理想を持つのはよいのですが、現実とのギャップに悩み、それが限度を超えては壊れてしまいます。

ある意味で、諦めることが悟りといわれるのは、そのためです。

大体、そんな大した人間はいませんし、それは死んでから他の人が評価することであって、自分でどう思っても意味のないことです。

○視覚と記号

スマホによって、心身がおかしくなり、切れやすくなるというのは、確かに一理あります。視覚中心になると、

どうしても五感のような体からの情報処理というようなことが、うまくできなくなります。視覚から入るのは情報＝記号で、そこで切り取るのです。まとめてしまうのです。そればかりでは、ものごとを論理的に考える力はつきにくいでしょう。

○危険を感じる

現実には、必ずしも理屈通りはいかないものです。

安全そうに見えるようなところよりも危険そうに見えるところの方が事故は少ないものです。ハイウェイのカーブのようにわざと体がリスクを感じるような形に設計することが、事故や災害を減らすために必要です。

それは、大きな事故や災害ほど絶対の安全安心という神話のもとに起きている事柄からみても確かではないでしょうか。絶対にそうなら、そんなことはいわなくてよいのですから。

○ユニフォーム

野球の監督は、なぜか選手と同じユニフォームを着て帽子をつけています。服装を統一するというのは、日本などではわかりませんが、なぜアメリカでもそうなのかとなると、私には、わかりません。

○音へのクレーム

クレームによって、運動会やそれを知らせる花火や大晦日の除夜の鐘まで中止になったケースがあります。公共の場でのうるさすぎるアナウンスや宣伝のための音公害は否定してもいいと思います。ただし、エスカレーターや動く歩道などになると、普通の人には迷惑でも、視覚障害者には必要なのでそこは大切だと思います。

自分のクレームで潰すと、その人は自分の力や正義感で自己満足する結果となるのでしょうか。わずかなクレームをどのくらい優先するのかです。

○話せばわかるか

話せばわかると思っていた頃があります。やはり相手によって限度があります。

意見が異なるもの同士での話し合いは難しいです。けれども、いろいろと経験して相手の立場に立ち、当事者性を獲得すると、そのとき、すぐには無理でも、いつか、わかり合えるときもくるかもしれません。

ただ相手が権力、権威、権益などに縛られている場合は、その人が個人的にどうであれ、問題解決が難しいこ

Sample

ともあります。

○公の助け

自分の人生を他の人に頼ったり、あるいは、公の世話になったりすることが嫌だというのは、健全な考えだと思います。ただし、本当に危なくなったら公共の自治体や国に泣きついてもいいのです。それがせめても日本に生まれた特権です。

○インスタバエ

集団行動は、目的や目標、特に、誰に対してどうして欲しいのかわからない場合が多いです。

最近、研究所の近所が、「ほぼ新宿のれん街」や「代々木ブロードウェイ」などというようになったせいか、外国人は少なくなったものの、若いカップルを多く見かけようになりました。で、必ず写真を撮っているわけです。

店の中でも、写真を撮ったり、店内の料理などをスマホで撮る人たちにはかなり慣れましたが、うざいのは確かです。私も撮るおともありますが、せいぜい1、2枚です。地上、いたるところ、カメラマンだらけというのは異常ではないでしょうか。

○うるさい日本

歳をとると1回言ってもらってもわからなくて、2回3回、同じことを言われると、ようやく理解できる場合があります。すると、「水分補給」とか、「エスカレーターに乗るときは…」とか「白線の内側までお下がりがください」とかいう、若いときにはうるさいだけのメッセージも親切とを感じるようになるのでしょうか。

私は、慣れてしまってもあまり気にならなくなったのですが、外国人などには迷惑なことと思います。一体どういう情報なのか、しつこく流れているのだから、自分も理解しなければ大変ではないかと考えると落ち着かないでしょう。

○褒め方

相手のことを落としてから褒めても、マイナスプラスでゼロにしかならないものです。たとえば、「○○○のように見えるけれども、本当はそうじゃなくていい人なんだ」のような例です。

今や、老人、子供、女性、身障者ということでは、叩いてはいけないのです。

○差別用語、オジさん

その行為ではなく、その人の属性によって叩いてもよいというようなものがあるとしたら、それは差別です。

かつてのオバタリアンは、今や、女性ということで、叩いてはいけない、よほどうまくパロディーにしないで、叩いてはいけないようになったのではないのでしょうか。となると、オジさん、デブ、ハゲなどは、なぜ差別に入らないのか、不思議です。

○小顔と頭

芸能人などを見ると、一般の人たちが一声目に出すことばが「顔小さい」になっています。「それは頭が悪いことではないか」と感じる人はいないのでしょうか。海外では、そうとられることもあるそうです。頭がでかい方が賢いとは限りませんが。

☆○ウィズコロナ

「アフターコロナよりは、ウィズコロナを使おう」というのは、日本人らしい発想だと思います。でも、どう考えても変な造語です。

濃厚接触という用語も、とても怪しいことばです。夜の街、接待を伴う飲食店などというのも変に誤解を招くのではないのでしょうか。

本番でベストパフォーマンスのできる声とメンタルのトレーニング Vol. 10 [by Ei]

○プロの2条件

プロということから考えると、そこでの条件は、二つあります。

1. 自分への対応 技術、イメージ、判断力、能力
 2. 人への対応 機会、相手への働きかけ
- 1に恵まれても、それをまわりに伝える努力をせず、方法をもたずには、現実には拓けてきません。

○私の価値

Sample

なします。

次からの「私」をご自分だと思って考えてみてください。

「世の中は私を待っている」

最初から、これはありえません。私でなく、すぐれた才能や作品、ステージを待っているのであり、それを実現できる力があって初めて、人は私を待つわけです。

「私を使わなければもったいない。損失である」

これも現実的には、損失まではいきません。私を知り、使うことで、今以上の成果をもたらすなら可能性はあるでしょう。

○私の確信

「私はどういう状況に置かれてもやれる」

どんなに不遇であっても、私は不滅であり、あなたが無視しても、誰かが輝かせてくれる、いや、どこかで頭角をあらわすという確信のことです。

○私の力不足

「私はまだまだだ」

うまくやれていない状況を現実と捉えるなら、相手のせいにせず、自らの力不足を反省しましょう。そうしたら、力をつけることができるのです。

「相手がおかしい、相手の判断が間違っている」

そういうこともあります。決めるのは私でなく、世の中や実績を持っている相手です。相手に大した実績もなければ、気にする必要はないでしょう。

○力をつけるチャンスとする

「これが力をつけるチャンスだ」

どんな逆境、苦境で、認められなくとも、それによって自らの不足を知れば、大きく変われます。いつでも、今がそのチャンスだということです。

「やめない限り、失敗はない」この言葉は真実です。ただし、それだけの努力を継続したらです。ただの努力でなく、少しずつでもバージョンアップしていく努力の継続が必要です。

○スタンスをもつ

「まわりがどう思っても、私は楽しい」

「まわりがどう思っても、私にはこれしかない」

「他人のせいにはしない」「過去のせいにはしない」

これらを合わせて、あなたのスタンスということにも

○スタンスの調整

気配りのない人、神経のない人、没頭没入できない人、切り替えられない人、自分の感情や欲に支配される人は、スタンスの獲得が必要です。それを調整するためにも、安定した自己というのが、どこかに必要でしょう。これは技術と同じです。

○レベルアップ

レベルアップを支えるのは、覚悟、自分とその状態、そして状況の客観的把握力になります。

そのために自分に必要なものを与えてくれるコーチが必要です。自分のために最大限、うまく使いこなすのです。

○壁を超える

多くの人が、一つの道を目指しながら、あきらめ、辞めていきます。それはとても残念なことに思います。そのことに全てを賭けて、何も得られないことなどは、ありえないのです。その後の人生がよりよく送れるかということは、その人しだいです。

○転身

・才能がない

・努力が実らない

となると、どこかで転身も必要です。独自の世界を拓くにも、転身こそが、そのきっかけとなることもあるでしょう。

○自分にとって何なのか

結局、その人にとって、歌、音楽、ステージなどが、何なのかが深く問われるのです。

1. 自分にとって歌とは

2. 自分にとって音楽とは

3. 自分にとってステージとは

この答えが、自分がよき観客であることで満足できるなら、その人は観客席にいくでしょう。

よい観客であるために、学ぶことも、とても有意義です。

歌い続けてステージに出続けるというのは、かなりポ

Sample

ジティブな生き方を求められます。ステージに立つことが許された者は、他の人の人生を一時、奪います。その覚悟がないと、芸がいつ知れず貧しくなってしまうのです。

たとえお客さんが2、3人であっても、その時間をいただくことに対する謙虚さを忘れないことです。

○本当の願望

思うに、人は実感としてイメージできたところまでの人生は送れるものです。力をつけていくというのは、実現することです。それはあなたが今、もっていないくても、いずれ得られるでしょう。

誰もが最初はゼロから始めています。もちろん、家庭の環境、しつけ、教育、それにお金もまた、学ぶために必要だったものです。しかし、大人になれば、その環境自体を変えていけるのです。

○自らの価値づけ

どんなに人に恵まれ、お金があっても、自らに価値をつける力をつけない限り、出続けることはできないでしょう。お金でステージを買えたとしても、それはステージにお金を払ってくる人の熱には勝てないでしょう。

○目標をつくる

次のことを考えてみましょう。

1. 最終ゴールは何か
2. そこで何が手に入るのか
3. そこで必要な力とは
4. どんなチャンスが欲しいのか
5. どこで誰に何をしたいのか
6. どんなスケジュールが理想なのか
7. それが実現したら、どうするのか

こういうことを考えるのは、絵空事のように思えるかもしれませんが、決してそうではありません。

○ヴィジョンとプランニング

ヴィジョンを具体的に考えた人と、そうでない人とは、将来に大きな差がつきます。どんな成功者も、運まかせでなく、自らプランニングして、それを一つずつ乗り越えていったのです。

そういうことを信じられないようではどうしようもないでしょう。これを読もうとする思いが途切れないうちに実行に移してください。

○裏付け

素質、才能に恵まれて天才とまわりから見える人ほど、裏ではこのようなことをしっかりとやっているのです。そうでない人が何もやらないとしたら、何の望みもないでしょう。夢を実現した人は、このようなことを誰よりもしっかりとやったからこそ、成功したのです。伝記を読んでみてください。

○イメージとパフォーマンスの一体化

どこかにすべてをかけることは、瞬間をつかむということです。その点で、トレーニングも、レッスンも、ステージも、目標は同じです。

ただ、レッスンでトレーナーとやることを、ステージではオーディエンスを対象とするので、コミュニケーション力が問われます。それは、パフォーマンス力です。そこで、しぜんに振る舞ってもうまくいくことが求められます。つまり、無意識での一体化、それがパフォーマンスの本質といえるのです。

○見本をみる

見本となるものは、いろいろとあります。まずはトップの人から学びましょう。

1. 一流の手本から何を学ぶのか
2. 最高の歌とは何か
3. 一流の歌手とは何か

○乗り移ってみる

ピアフ、レイ・チャールズの一挙一動を、役者がまねた映画があります。（「エディット・ピアフ 愛の讃歌」 「Ray」）まねをすれば、しぐさ、表情まで近づけていけます。歌い方や発声は、ある程度、まねすることができます。問題はそこからです。そのままでは、何となく胡散臭さ、とってつけた形がそのまま出ていませんか。それがしぜんに見えるようになるのに、大した力量がいるのです。

○品格と演出

一流の条件をもつに従って、それなりの品格、風格が出ます。堂々として自信に満ち、威厳さえ感じさせます。これはその人自身のパフォーマンスした部分であるとい

うことです。たとえ内面がボロボロでも、人前に出たら即、期待される以上の完璧なパフォーマンスを演じ切れるようになることです。

○威厳をもつ

皆が皆、そうではありませんから、いえ、多くの人はそれができなかった、あるいは続かなかったがために、消えていったのです。

私はレッスンでも威厳をもつようにと言います。日本人の女性は、かわいく、幼くアピールすることを知らずと身につけた人が少なくありません。どこでも、一人前の大人として振る舞えるように日頃から行動することです。

○切り替え力

一流の人ほど、完璧主義者です。細かなチェックまで怠らなかったからこそ、長年にわたり、その地位と名を不動のものにしたといえます。

でも、歌い手や役者には、けっこう楽観的でいい加減なところもあります。声や歌は、完全に演奏するには、天任せのところもあるからでしょう。

喉というのも個性の賜物で、成長のプロセスや評価も大きく分かれるものです。いちいちまわりのいうことや細かいことを気にしていると、迷いから抜けられないのも確かです。振り切り、切り替えましょう。

○続ける

一生に一度の大ステージで奇跡を起こしたアーティスト、アスリートは、少なくありません。それは華やかですが、必ずしも幸せともいえないでしょう。むしろ、無名でも、地域の人に愛され、長く歌っている人や、親しい仲間とコツコツ、バンドを続けている人のほうが、幸せかもしれません。私が真のプロとして認めるのは、最低でも20年続いている人です。

○初心

あなたが何を望み、どうなるのかはわかりません。ただ、あなた自身の望みをはっきりさせていくように歩むことをお勧めします。あなたは多くの岐路に立たされ、その都度、何らかの選択をせまられ、決断して、歩いていくことになるのです。そのときに助けになるのが、初心です。

ビジネスは声で決まる（「経済界改訂版」） Vol. 1 [by Ei]

○人を集め、感動させる

私がライフワークとして日常的に関わっているのが、ヴォイストレーニングです。「声の使い方」や「声を鍛えること」を中心に、十数名のトレーナーと長く続けています。歌い手からはじめて、ミュージカル俳優や声優の人など、プロの人だけでなく、一般の人とも多くやってきました。

私は当初、自分のこの研究所の運営のため、いろんな仕事で全国を飛び回っていました。日本のシンクタンク、研究所は、経営やマーケティングでも技術畑の人ばかりでした。

ところが、バブリーな事態になっていくにつれ、企業が「どうやって人を集めるのか」と「集めた人をどうやって感動させて帰すのか」ということがテーマになってきました。感性中心に、文化芸術系の考え方が必要になってきたのです。そこで、文化関係の研究所がいくつも作られました。そこをいくつも私はかけもちしました。

舞台の仕事にはすべて、そういったことが入っています。人をどうやって集めるのか、それから、集めた人をどう感動させるのが勝負です。感動させて帰さなければ、誰も来てくれなくなります。

ということで全国のいろんなテーマパークやホールを駆け回っていました。地方ではソフトも考えずにハコモノをつくりまくっていたので、その中身をどうするのかということでした。イベントをどういうふうに企画したり、どういうふうにセッティングしたりするかということを考えるわけです。

私のアドバイスは、一過性のイベントをどうリピートのきくライブにするかということでした。そのために世界中をまわり、多くの国を見つ、多くの人と仕事をしてきました。

最近では、見せ物としては、歌とか踊りが中心ではなく、バラ園などガーデニング、さらに照明などの電飾に変わってきましたが、これも時代の流れだと思います。

○声の研究

音声というのは、ようやく研究が発展してきた分野で

Sample

す。音声入力分野では著しい発達をもたらされ、これは通訳、ナレーションなどに実用化されると思います。どうやって発音したり発声するのかということも解明されてきています。自動音声も聞きやすくなりましたが、これらは、発音と言語コミュニケーションの分野で、声や喉そのものの研究ではありません。

現実の社会では、「どういう声がよく印象で伝わるのか」ということが問われています。私が声紋分析について研究者と共著で出した本には、さまざまな声を分析し、図にして目でわかるように載せています。

日本人は、歌がうまくなりたいという人にカラオケ機材を開発し、ハード面からそうした問題を片付けていきました。私は芸術畑のことをやっているのですが、科学的な研究の分析にハード機器を積極的に取り入れています。警察の科学捜査や耳鼻咽喉科の医者、言語学者も使っているようですが、ヴォイストレーニングでは、ここが最初でしょう。

そこから声をどうしたら人にうまく働かせられるのかということを探すのが、ヴォイストレーニングなのです。

ヴォイストレーナーというと、なんとなく声の共鳴を教える声楽家や合唱団の先生のイメージがあります。呼吸法や発声法を身につけて歌がうまくなる人もいらっしやいます。しかし、最近は、一般の人もヴォイストレーニングをするようになってきました。

私たちのレッスンでは、基本の声づくりをしながら、実際に自分の出している声が、相手にどういうふうに働きかけるのかということまで問います。

まず、声が相手に届くこと、そして、声が耳に届くだけではなく、その声が相手に働きかけること、相手があなたによい印象を持つということです。相手に評価されて初めて、声が伝わったとなります。

舞台の仕事は、お客さんが納得するだけでなく、感動しないことには、仕事になりません。声がよくとか歌がうまいだけでは通じないのです。声に何がのっているかが問題です。

こうして、私は、プロデューサーのように声の演出まで手がけるようになりました。これは、声だけではなく、声とまわりのものをどう組み合わせ、それをどう価値づけるかということに関わっています。

○クレームに対処する声

ビジネスにおいても、あらゆる分野であらゆる人が声に関わっています。

ビジネスで、直接、声の威力がわかるのは、電話です。

電話は相手が見えませんが、耳へ働きかける声の印象ですべて決まります。声の使い方がもっとも必要とされているといえましょう。

コールセンターは、お客さんの声に企業に替わって答える仕事です。アウトソーシングとして急増しました。私も相当数、お手伝いしています。

コールセンターとしてビジネスができるのは、クレームの処理がきちんとできることです。クレーム処理の技術というのは、声の使い方の最前線なのです。

コールセンターの管理システムというのは、かなり進歩しています。従来、オペレーターの人の後ろの方に管理するマネージャーがいて、お客さんと話が長くなると、マネージャーに替わらせていました。

要するに、何分も話しているということは、クレームがこじれているので上司に変わるほうがよいからです。お客さんとの相性もあって、話せば話すほどうまくいなくなる場合もあります。若い声からベテランの声になるだけでも、お客さんのクレームの氣勢はそがれます。お客さんの声とオペレーターの声をグラフでみて、お客さんが怒っているから、このオペレーターでは処理できないという判断ができる機材もあります。

オペレーターが答えるときには、日本語として、相手に聞こえやすいように音声を加工することです。これはカラオケの原理と同じです。

いわゆるカラオケというのは、下手な人、あまりうまく歌えない人を基準に、そういう人たちの歌が平均的にうまく聞こえるように、音響でリヴァーブがつけられています。

それと同じようなものをコールセンターの中に入れて、声が聞こえにくい人とかあまり声がよくない人でも、マイクを通すといい声に聞こえるようにしているのです。

○声でイメージアップする

接客業では、声の影響は計り知れません。居酒屋などでは応対マニュアルで指導します。

今の若い人は、コンビニ、居酒屋、ファミレスなどでバイトをするときに、初めて「大きな声であいさつをなさい」と言われます。身内で話すことばと社会人になって話すことばが違うだけで大変なのに、慣れない敬語でしっかりと声を出すのは、さらにやっかいなことでしょう。

以前は、新入社員研修などで「大きな声で返事ができるように」という依頼もありました。「今は、好感をもたれる声で」と求められます。声のトレーニングの需要は、高まっています。

役者や声優を目指している人のなかには、「居酒屋のバイトで、誰よりも声が通るようになった」と言う人もい

ます。それは現場で役立つトレーニングだと思います。ただし、鍛えられることもなく、もとより声の弱い人には向いていません。声には、個人差がとても大きいからです。

外国の政治家などのセレブには、ヴォイスティチャーといわれる人がついています。そしてスピーチでのイメージアップを学んでいます。

日本人の偉い人は、よく失言します。人前で話す訓練を経ていないからです。話したことに突っ込まれる訓練もしていないのです。

日本の聴衆は寛容です。だから、音声コミュニケーションがしっかりと確立していないのです。

人前で印象よく話すことは、ますます重要になってきています。そういう面では、ヴォイトレがますます重要になってくるでしょう。

研究所のトレーナー共通Q&A Vol.126

同じ質問に対するトレーナーそれぞれの回答です。
見解の差異は、参考に留めてください。

Q. 声がうすっぺらく、歌が情熱的に伝わりません。うすっぺらい声は直りますか。
どのくらいの声量で歌えばよいのでしょうか。

A. うすっぺらい声は、あまり声帯に負担をかけず、楽に声を使っていると、どんどん喉が弱くなり、強い声が出せなくなってしまった結果だと、思われます。昔から、「喉に力を入れないように」と、よくいわれます。実際に私も、高校の合唱部に何の因果か入部して以来、10年近く、なるべく喉の力を抜いていました。それが当然のことだと思っていたからです。

しかし、レッスンを受けているある日、どうしても喉の力が抜けず、とても怖い先生でしたので、酷くお叱りを受けるだろうと、覚悟していました。ところが、「今日は、とてもいい声だ。何故いつもその声を出さないのか。これからは、必ずその声を使いなさい。」と、とても嬉しそうに、おっしゃられたので、衝撃を受けた記憶があります。

「喉に力を入れないように」とは、微妙な間違いで、正確には、「喉に無理な力を入れないように」、なのです。そこを間違えてしまうと、どんなに呼吸やお腹をしっかりと

り鍛錬しても、柔らかくソフトな、大きい声になってしまいます。

トレーニングとしては、無理のない範囲で、なるべく強く声を出すことです。喉に力が入っても、喉が痛くなったり、声が枯れたりしなければ、続けましょう。うすっぺらい声を直すのにかかる時間は、喉がどれくらい弱くなっているかによります。話し声も、弱く小さい場合は、無理をしないように、根気強くトレーニングしましょう。曲を歌うときは、声さえ強くなれば、ほんの少し強めに歌うだけで、充分です。もちろん、サビは少しがんばって、パワフルに歌いましょう。声が強くなるまでは、トレーニングもかねて、喉が痛くならない程度に、がんばって歌いましょう。(b三)

A. 発声の基礎力が上達すればするほど声量という問題はとくに意識する必要はないです。基礎力のある発声は自然に適切な音量で行われるためです。仮に声が薄っぺらいというときには鼻声になっていたり、声門閉鎖がうまくいっていないことが多いです。この二つはどちらが先行していても後からどちらかがついてくる傾向があります。

鼻声に関しては軟口蓋の高さが重要になってきます。プレスで鼻声になってしまうときもありますが、正しく行われたプレスならば軟口蓋が高い位置に上がって鼻声にはなりづらくなるので、まずプレスをトレーニングしてみましょう。そしてお腹を意識して発声練習してください。声門閉鎖をトレーニングするためには吸気の後一瞬息をとめてから発声してみると効果が高いです。

吸気→止め→発声という順番でしょうか。なれてきたら、息が漏れない程度の声の強さでロングトーンを練習しましょう。音の強さが1~10まであったとしたら2~3の強さで大丈夫です。決して張り上げないように、しかし息はもれないよう。

なかなかうまくいかない人は、短く母音だけで声の強さを7~8程度のイメージで強く発音してみましょう。このときには声門閉鎖がおこりやすいです。しかし強く閉めすぎたりほかの筋肉も強く締めがちなのであくまでも声門閉鎖を強制的に一時的に起こすためのトレーニングだと考えてください。

このようなトレーニングや、基礎力を高めるようなトレーニングを続けていけば自分の表現しやすい声量というのは自ずとわかってくると思います。(bΣ)

A. 声がうすっぺらいとは、声に厚みがない、響きがないといった感じだと思いますが、ちゃんと発声の基礎に取り組みれば必ず声の状態は変わっていくので大丈夫です。ただし、自分で感じている「うすっぺらい声」が改善される＝歌が情熱的に伝わる、というわけではありません。たとえ、よい声でも、表現力不足でその人の歌が面白く

ない、印象に残らない、ということは普通にあります。つまり、歌が伝わらないのは、必ずしも今現在の「うすっぺらい声」のせいだけではないということです。恐らく、今の状態は息が少なく声が前に出ていきにくいのだと推察します。それに加えてさらに口腔内のスペースも狭いために、余計に声に変化がなく一辺倒になっているのではないかと思います。

しっかり声を出そうにも出せない、そんな状態にあるのでしょうか。そのような中でどのくらいの声量で歌うかという話は、まだ時期が違います。(もっと後になってからのことです。) まずは、しっかりと声が出せるようになることを目下の課題としてください。(＃α)

A. うすっぺらい状態の声は、訓練によって改善されていくと思います。状況についてはいろいろ考えられますが、体で支えられていないことや息が漏れすぎていることなどが考えられます。また、合唱などを長年やってきたような人で、軽く歌い、頭の上で響かせることをメインに行ってきたような人も、このような状況に陥りやすいかもしれません。

直していくためには、口の中の空間が十分に確保できているか確認しましょう。口が閉じやすい状態であったり、横に広がりやすい状態などは、声が充分出しやすい状態とは言い切れないと思います。舌根と軟口蓋が近づかないよう、あくびなどの感覚を頼りに、口の奥が縦に広く保たれる状態を意識してみましょう。また、お腹での支えもできていない状態では、声を充分に支えることができません。下腹部や腰などを使い、声が浮かないようにしっかり支えるように心がけましょう。

そして、「歌う」というよりも、シンプルに「発音する」というイメージを持ちながら発声してみるとよいと思います。理想としてはネイティブなイタリア人が会話しているときのような声ですが、それに比べると、日本人は会話で声がしっかり鳴る状態というのが苦手な人が多いと思います。声を押し出す力というのは強すぎなくていいのですが(力みすぎてしまうので)、先に述べたような体の使い方と共に、しっかりと声を使ってしゃべるイメージを大事にしていってください。(b 9)

A. どのくらいの声量で歌えばよいかわねれば「できるだけ大きな声で」というのが答えです。私も実践していますが、オペラの現場などで、指揮者や演出家に言われるまでは、「できるだけ大きく」「できるだけオーヴァーに」やるように心がけています。彼らに「もっと大きく」「もっとオーヴァーに」と言われるのは、とても恥ずべきことで、「少し小さくできますか」「少しやりすぎです」と言われたら、ニタッと笑って「うっす」というのです。大は小を兼ねるといいます。まず目指すべきは、大きな声、大きな表現です。というわけで、うすっぺ

い]は情熱的にしましょう。

声がひらべったい人は、日常生活でも喜怒哀楽に乏しいのではないのでしょうか。声の大小はおいて、まずは感情、演技の練習をします。特に感情を爆発するシーンの練習をします。「悲しいシーン」「怒っているシーン」「笑い転げるシーン」。泣く、怒鳴る、笑う。たとえ声が大きく出なくても、そのことを全力でやってみてください。それから感情を表現するのに声がついてきているかセルフチェックしてみましょう。体の問題としては、息のトレーニング、深く長く息が吐けるように、時間をかけてトレーニングするのです。(b ∴)

A. 直ります。まず、呼吸を大きく使うようにします。トレーニングではふんだんに吸って惜しみなく吐くつもりで、息を思い切り無駄遣いしてみましょう。実際そこまでの量の息を使わなくても歌えるのですが、たくさん使うことによってしか鍛えられないのです。そのうち適切な量がわかってきます。

声帯を閉めることも重要です。「閉める」と聞くと、そんなことをして大丈夫なのかと不安になるかも知れませんが、声帯はきっちり閉まってこそ本来の能力を発揮できます。喉を閉めるのとは違います。これはトレーナーの指導のもとで行いましょう。

そして横隔膜やお腹周りの筋肉を使いましょう。お腹で支えなくても声は出ますし、はじめはお腹と声の結びつきを感じるのには難しいかもしれませんが、でも、どんどんやってみましょう。次第に回路が繋がっていき、強固になります。

また、豊かな声は胸声と頭声のブレンドで生まれます。胸声が強い人は喉の開け方を研究しましょう。頭声ばかりになってしまう人は、ハミングなどでじっくり低音を体内にしみこませるように発声練習をするといいです。声量というのはデシベル単位のみで表すことはできません。密度や指向性など、計測できない要素が多く含まれています。ですので、どのくらいの声量と表現することは難しいですが、常に今の自分のキャパを超えようと心がけて練習していれば、いつの間にか豊かな声は手に入るものです。(＃θ)

研究所のヴォイストレーナーへのQ&A

皆さんからの質問と、研究所の代表、トレーナー、スタッフ(一部は、他の専門家)の回答です。質問は、要約しています。(rf)は、同じような問いが前出したものです。「発声と音声表現のQ&A」で検索してください。

Q. いつも安定する姿勢を自分なりに見つけたのですが、レッスンでトレーニングをするとそれが不安定になってしまいます。どのように対応したらいいのでしょうか。

A. いろいろと試行錯誤しながら自主練習をする、その過程で得る学びは大きいので、素晴らしい取り組みをされていると思います。その上での話ですが、いつも安定する姿勢というのは果たしてあるのだろうかということです。

私たちの身体は生きているので、昨日と今日でもちょっとずつ変化があるものです。事実、同じ曲を歌っても全く瓜二つの状態で歌う(表現する)ことはないはずです。プロの歌手たちは、その日の体調や天気がどうであれ、それぞれ自分の感覚をいつもと同じような状態に微調整をしている、だから結果として安定した歌唱に聞こえているのです。

本来ならトレーニングによってよい体感を得たいのに、逆にあなたは不安定を感じています。自分の定めた「よい姿勢」を維持しようとするのがかえってトレーニングの妨げになっているのです。結論としては、自主練習のときに感じた「安定する姿勢」というものに固執し過ぎない方がいい、ということです。レッスンではまっさらになってとことんトレーニングに向きあってみてください。

Q. 人前で話すときに声が高くなりやすいです。説得力を持たせるために、人前では意識的に低い声を出そうとしています。

A. 人前で話すときは、普段の何気ない会話のときよりも声の出し方が変わるものです。一対一ではなく、相手が複数人いたり、または距離が多少あるときには、自然と声のボリュームが上がるものです。

例えば、横断歩道の向こう側にいる人に「すみません！」と呼びかけるとき、さあ今から大きめの声を出そうなんて思う間もなく、反射的に相手に声が届くくらいの音量で声を発しますよね。このように声のボリュームが上がるとき、その人の声を出すポジションが少し上がります。これは男女や声の高低に関係なくそうなります。普段のポジションのままでは大きめの声が出しにくいからです。ですので、あなたが人前で話すとき声が高くなると感じるのは自然の流れではあります。そして、もしその声では説得力がないと感じたとしても、意図的に声を低くするのは違います。自分に見合わない低い声(低いポジションの声)にしても、説得力どころかしっかり声が出せず本末転倒です。求めるべきは、自分の本来の出しやすいポジションにおいてしっかりと声を発することです。

Q. 口内の菌について知りたいです。

A. 口内に 700 種類ほどの細菌が存在し、私たちは、1 日 1000 億個を飲み込んでいます。プラークには 1 mg あたり 1~10 億個の細菌が生息しており、腸内フローラに影響しています。細菌にもよしあしがあります。虫歯菌や歯周病菌は、悪玉菌です。

Q. 「よく噛む」というのは、どのくらいのことですか。

A. ヒト口 30 回、食事ごとに 1,500 回噛むのが理想だそうです。多くの人は、その 3 分の 1 くらいしか噛んでいません。

Q. 唾液は、薬の働きもするのですか。

A. 唾液は、1 日に 1~1.5 リットル分泌し、サプリメントでさえあります。アミラーゼは、胃腸薬と同じ働きをしますし、リパーゼは、脂質分解に関わります。よく噛むとパチロンというアンチエイジングホルモンも出ます。

Q. 歯ブラシは、どれがお勧めですか。

A. 電動歯ブラシは、手で磨くよりも 20% 以上、歯垢除去率が高いそうです。低研磨性の歯磨き粉で、弱いパワーにして使いましょう。

Q. 歯磨きは、何分くらいすればよいのですか。

A. 歯は、6 面のうち 5 面を磨くので、1 面 2 秒では 1 本 10 秒、28 本で 280 秒、約 5 分です。電動歯ブラシのタイマーが 2 分で切れるなら、左右で 2 回となります。手で磨くと 3 倍かかるので 15 分です。

Q. 歯の磨き方を教えてください。

A. 右利きなら、やりにくい左側から、バス法(斜め 45 度であてる)で、奥歯の表面、前歯の表面、奥歯の裏と奥、前歯、咬合面と磨きます。あとは、デンタルフロスカ歯間ブラシを併用します。デンタルフロスは、歯茎にあてすぎないことです。

Q. 日本では、自分たちでフッ素を歯に補うようにしたと聞きました。

A. フッ素は、子供から大人まで、含有量 1,500 ppm に近いものがよいでしょう。目一杯のせて使い、ゆすぎ過ぎないことです。2017 年 3 月までは、薬事法で 1,000 ppm に制限されていましたが、欧米並みになったのです。(製品

としては「チェックアップ」(ライオン) など)

進みません。

Q. 漢字からくる日本語の成り立ちがよくわかりません。

A. 漢字を日本語読みにしてみたのです。人(中国語で ren)を「ひと」と訓で読み、「レン」の発音と近い「ニン」や「ジン」も音として残したわけです。そして、万葉仮名で漢字一文字を一音に対応させました。かつての不良ことばの「夜露死苦」みたいなものです。さらに、それを発展させ、漢字一文字をことばと対応させていきます。夜は「ヨル」のようにです。漢文に読み下し文として読むのです。

Q. 言語は、語りから始まったのですか。

A. 古代でギリシャはホメロスの叙事詩「イーリアス」「オデュッセイア」、オリエントは「エヌマ・エリシュ」。語り部がいて、各地の言語の文字がつくられていったのです。それは、いつの時代も同じです。ローマ字は、ウェルギリウス、イタリア語はダンテからなのです。

Q. AI の音声認識技術は、何に役立ちますか。

A. 声で操作できると、身体の不自由な人が助かります。IT 機器とのユーザーインターフェイスとしての音声認識技術の発達で可能となっていきます。

Q. 説得力をもつように論理的に話したいです。

A. 話し続けていくと、話も行き詰り、論破されることもあります。そうして論理的に鍛えられていくのです。相手に論破され、異なる意見を受け入れて、学んでいくのです。

Q. 欧米のことばの方が、弁論に有利ですか。

A. 弁論に強いことばは、核心から説明に入ります。しかし、日本語は、逆に、場や周辺を説明していった結果、核心にズバッとは入りません。しかし、使う人、使い方しだいでしょう。

Q. しゃべらないことが、私の個性だと思っています。

A. しゃべることは、重要です。しゃべらない人は、不審がられ、居場所を失うことになりかねません。

Q. しゃべり方を直すように言われました。

A. しゃべり方は、とても大切なものです。そのメインは声であり、その感じ度です。相手に声が届かなくては話にならないし、届いても、受け入れられなければ、話は

Q. 場にふさわしく話すには、どうすればよいですか。

A. 場に則したことばが求められるのが日本語です。声もまた、そこにこだわります。場とは、空気であり、雰囲気や勢いに左右されます。

Q. 最低限の英会話には、何千語必要ですか。

A. 英語なら、会話の基本として4千語、必要と言われていますが、3歳児でも2千語は話すのですから、そう多くはありません。でも、1日1語、学んでいくペースなら10年かかるわけです。

Q. 英語の音は、日本語より多いのですか。

A. 音素は、日本語20、英語45です。

Q. メリハリは、アクセントですか。

A. アクセントは、なまりのようなもので、強拍がストレスアクセントです。

強く言ったあとで弱く言う、弱くおくのが原則で、メリハリが生じるのです。

Q. 日本語は、何拍子ですか。

A. 1拍子と言う人もいましたし、8ビートと言う人もいます。拍子という使い方によります。4分の4拍子で完結していくとみるなら、そうともいえます。

Q. 日本での会話は、いつも伝わったかどうかがあいまいで、何となく終わるように思うのですが。

A. 対話が成り立っていないことに、日本人は無自覚です。課題やそれへのディスカッションもないので、ことばの論理性が磨かれず、わかり合ったと思って終わるだけで片付くことが多いのです。

Q. 声の影響力で、人を動かすことはできますか。

A. はい、揺るがない自信をもちたい、リーダーとしての力をつけたい、ブランド力を高めたい、不足を補い、長所をさらに伸ばしたいなどにも有効に働きます。仕事を軌道にのせるなど、コミュニケーションにも大きなアドバンテージが見込めます。

Q. 音声学と音韻論は、違うのですか。

A. 音響音声学では、人の声を波型、周波数、音圧など、

Sample

物理的に分析していきます。それに対して、人がどう区別しているかからみるのは、音韻論で言語学です。

Q. 音素をもっともシンプルに捉えると、どうなりますか。

A. 音素を取り出すと、母音の三角形 (aiu) と子音の三角形 (ktp) です。

そこで密なのは a と k、疎なのは他の 2 つ、鋭なのは i と t、鈍なのは u と p です。

ヤーコブソンが 1930 年代に発表しました。

Q. エチゾラム（デパス）を飲むと、とても楽になります。

A. 安定剤（抗不安剤）や睡眠剤の多くは、ベンゾジアゼピン系で、デパスもその類ですから、依存性があります。乱用すると急性中毒や薬物依存、精神障害にもなりかねません。

Q. 痛み止めでロキソニンを飲んでいます。

A. 最近は週刊誌などでも、よくロキソニンやボルタレンの服用上の注意が取り上げられるようになりました。NSAIDS（非ステロイド性消炎鎮痛剤）として歯痛、関節リウマチなどにも使われていますが、胃潰瘍ほか、副作用が出やすいので胃薬も出されます。その代表がムコスタ（レバミピド）ですが、効果が弱いので、自分でチェックすることです。逆流性食道炎の治療に出される PPI（プロトンポンプ阻害薬）は強力で、H2 ブロッカー以上です。痛み止めで痛みを感じないと、他の病気の発見が遅れることがあるので気をつけてください。

Q. 整形外科だけでなく、美容整形でも腰痛を取り扱うのですか。

A. 美容整形は、整形外科ではなく、形成外科です。腰痛なら骨、関節、筋肉なので整形外科へ行きましょう。

Q. よく腰痛になります。

A. 痛みは、ジンジン、ズンズン、ピリピリ、ズーンのものかにあたりますか。その程度や箇所、いつからか、思い当たる原因、痛むときとそうでないときの状況や体勢、長時間か一時的かなど、それ以外の症状なども記録して、伝えるとよいでしょう。

Q. うつ病、パニック障害、PTSD っぽい症状に思うのですが。

A. 日付、状況、思考（考えたこと）、行動、フィードバ

ックなど、ストレスの記録を日記にしましょう。どういうふうになればよかったのかを考えて加えておきましょう。

Q. 天気が悪いと体調がすぐれません。

A. 気圧が低いと痛みを感じる人は多いです。雨の日ということです。

Q. 椅子に座るときに気をつけることは何ですか。

A. 座るときには、シートにもたれないようにしましょう。椅子の背と腰の間にタオルを挟むとよいでしょう。背もたれは 90 度よりは少し広めにしますが、傾け過ぎないように。

ときどき、上方へ伸びたり腕を引いたりして動かしましょう。姿勢よりも、固定せずに適度に動かすこと、正反對の姿勢や動きをとることがよいと思います。

Q. 春に体調を崩しがちです。

A. 春、暖かくなると、放熱を防いでいた体が解放され、頭蓋骨や骨盤が緩みます。皮膚代謝も活発になり、乾燥を防ぐことになります。

Q. 6 月にだるくなります。

A. 梅雨には、腎臓など泌尿器関係が敏感になります。身体はだるくなる人が増えます。下胸部と上胸部が緩みます。消化器に不調が出やすくなります。

Q. 夏に不調を感じます。

A. 暑苦しくなると、呼吸が浅くなり、胸も硬くなります。冷房は多用すると、汗が出ず、食欲不振や消化不良になります。温度差のあるところでは、気をつけましょう。

Q. 1 人でトレーニングを行うとやりにくいのは、どこがよくないのですか。

A. 自分 1 人で行うと、緊張したり一所懸命に行い過ぎて、よくないところまでいきすぎた状態になってしまうこともあります。その手前で休む、わからなければ、途中で休みを多めにとってチェックしましょう。

レクチャーメモ・レッスンメモ

[by Ei]

福島英のレクチャーやレッスンをまとめたメモです。

<レクチャーメモ>

○笑いについて

とり違い、勘違い。
海老天が2つのっていることから、くり返すことを「天井」と言います。
ことば遊び、バカにする、現実離れの話
男性はポジティブなジョーク
女性はことば遊びを好む [706]

○日本の神

神社は、何もないから、時代、人々のニーズに応じて変化できます。
何もない 闇 聖俗。神道では、場を清める、そうじするのです。
水に流す 手打ちで和する。夏祭りは、疫病を流す。
習合、勧請（かんじょう） 神仏習合、本地垂迹説
古代 想像 物語
場は、動かないので、そこに行く。霊 土着
密教では、知恵—天河神社—金剛界。慈悲—熊野神社—胎藏界。 [707]

日本は多様な国 多義的、多重性、多層性、多神多仏
テーマやコンセプトがなく、方法がある
日本の神は、客として、訪れて帰るのです。
連歌は、唱和と問答です。雑談と遊芸 [709]

<レッスンメモ>

(1) テーマ

1. 浅い呼吸を深くする
2. 姿勢
3. 心と声の話、明確に届くように

サブテーマ

1. 声の力
2. 努力の肯定
3. 成長 信じること

- Q1. ヴォイストレーニングを聞いたことある人
Q2. ヴォイストレーニング受けたことある人
Q3. 声について自信ある人
Q4. 歌、せりふ、芝居について興味ある人
Q5. この教材でやりたい人

(2) 研究所Q

1. 個別 2. 中・長期 3. 本質：基本と応用
ハイブリッド（第一線の他の分野 声よくするには何でもいい）
4. 一般、紹介
1) どういう人が来ているのか
1. YouTuber から外交官まで 2. 声優 役者 学校 3. 邦楽 落語 4. 一般
2) 発足 役者と声楽→ロックとMT（音楽療法士）
3) 現在 喉のフィジカルトレスト（言語聴覚士）
声の発育（発生学）科学分析 声の波動（物理）国際発音表

(3) 自己紹介と声のチェック ～どんな声か記入する

1. 声に対する疑問、困っていること
「基本図」W1～17 記入「プロローグ」チェック
2. 自分の声のよしあし 言われたこと
声と人生「声は履歴書」「マイナスもプラス」
3. よい声とは 「声はバロメータ」「声のなかで大切な順（声量）」「聞きとり表」
4. どんな声になりたいか。（声量・高低・音色・長さ）
「総合的に捉える」（第一は、必要性）
・嫌いなことと聞いてみる
・憧れの声「声取り替えたいか」
5. 別キャラまね 「声の種類」自分の声と友人の声
「機能としての声」「よい顔とよい声」
人は聞いたように発する。（聞き方直す）
声あてゲーム「お笑い芸人フレーズで」（音色—芸人の声力）

閑話休題 Vol. 58

日本の伝統文化シリーズ「物語」（1） [by Ei]

「日本文学」：7世紀くらいから日本語という同じ言語で一つの国の文学が、およそ1400年近く書き続けられてきた。古代・中世は、中国からの影響、仏教でインド文学の影響もみられる。上代文学（飛鳥・奈良）、中古文学（平安）、中世文学（鎌倉・室町・安土桃山）、近世文学（江戸）、近現代文学（明治・大正・昭和・平成）

「昔話」：「固有名詞を示さず、描写も最小限度、話の信憑性を問わず、語られている間だけ成立して、語り終わらたら消える。「むかし」「あるところに」など独特の発端句で始まり語り継がれる。そして、岡山の「しゃんしゃん」、飛騨の「しゃみしゃっきり」、岩手の「どんとはれ」、秋田の「どっとはらえ」など、定型的な結末句

で終わるのが多い。

＜主な昔話＞桃太郎、浦島太郎、金太郎、力太郎、花さ
かじいさん、こぶとりじいさん、さるかに合戦、一寸法
師、舌切り雀、笠地蔵、おむすびころりん、うりこひめ
とあまのじゃく、かちかち山、鶴の恩返し、うばすてや
ま、かぐや姫、わらしべ長者、雪女、耳なし芳一、三枚
のお札、貧乏神と福の神、一休さん、分福茶釜、親指太
郎、聞き耳頭巾、牛若丸、三年寝太郎

＜昔話の型＞異類婚姻譚、呪的逃走譚、貴種流離譚、難
題求婚譚、冥界訪問譚、末子成功譚、動物報恩譚、異常
誕生譚、人狼変身譚、土地分割譚、神隠し譚、殺害蘇生
譚、異郷訪問譚、幽霊出産譚、継子いじめ譚、立身出世
譚、死骸黄金譚、観音霊験譚、天人女房譚、異類退治譚、
呪的勝負譚、人身御供譚、幽体離脱譚、竜蛇変身譚、致
富譚

今月のひとことアドバイス

[by Ei]

深刻
手がかり
仕組
下根
精一杯
実力
困惑
売れっ子
流行
マンネリ
限界
消耗
落ち着く
年配
はかどらない

歳月
足早
年長
言動
苛立ち
気風
反応
慌てる
愕然
体調

晩年
酷使
芸風
兵役
支障

トレーナーのメニューとアドバイス [by トレーナー]
研究所のトレーナーやゲストの話です。

＜メニュー＞

○母音「ア」を使った発声練習

使いやすい母音はア母音とイ母音。ア母音がやりやすい
人が多いと思います。発声練習によく使用されるア母音
ですが、人によってはすっぽ抜けたり、浅い声になった
り、声がかすれてしまう人もいらっしゃるかと思います。
若いころはア母音で始まる発声が苦手で声がかすれたり、
息が直ぐ漏れてロングフレーズで歌えなかったりと苦手
意識がたくさんありました。

ア母音が苦手な人は声帯がうまく閉じていない人、軟口
蓋が下がっている人、舌根に力みがある方が考えられま
す。自分がどれに当てはまるか考えてみましょう。
声帯がうまく閉じていない人は、口が開くとより息漏れ
がひどくなりますので、口は少しすぼめたような口の形
にして歌う方が、より軟口蓋が下がりにくくなり歌いや
すくなるはずです。ですので、ア母音ではなくイ母音か
ら発声をしていきます。その際も、鼻腔のあたりにアタ
ックがかかるような子音をつけて発声します。T やP やS
といった摩擦音になるような子音を選びましょう。

○スタッカートの練習

スタッカートの練習は、横隔膜を動かす練習としては最
適です。

スタッカートでの発声のときは、お腹を動かして練習さ
れる人も多くいらっしゃるようですが、皆さんはどのよ
うに動かしていますか。

動かし方としては、胃袋のあたりをしゃくりあげるよ
うに動かしていらっしゃる人はいませんか。その練習は、
あまり合理的ではありません。お腹を動かすときは、引
っ込めるところは胃袋のあたりではありません。どちら
かといえば、発声の際に、みぞおちのあたり、胃袋のあ
たりが押し出されて出るような形で動くようにしてくだ

Sample

さい。

最初は、みぞおちのあたりを出すと思うと、さっぱりわからない！と思われる人が多いですね。ですので、自分の手で少し強めにみぞおちのあたりを押しながら発声してください。その際に、発声するたびに、押している手を押し出すように動かします。それを意識してやれば、動かし方がわかりやすくなります。押している手元が腹圧で押し出されてくれば、結果的に下腹が引っ込む形になり、合理的に横隔膜を使っていくことができます。試してみてください。

<アドバイス>

○書きとめる、口に出す

皆さんはレッスン中にメモを取っていますか？

録音するのでメモは取らないという人、あるいはレッスンのテンポが速すぎてメモする暇がないという人も多いと思いますが、私は少しでもメモを取ることを推奨します。

文豪ゲーテは「言語化されなかった思考は、存在しないのと同じである」と言っています。つまり、感じたこと、閃いたことなどは、そのときにわかった気でいても、言葉に変換しておかないと消えてしまうということです。スマホにメモするのも悪くないですが、自分の手で書く方が頭に入ります。さらに、口に出してみるとより強固なものとなります。

演出家や監督になったつもりで、歌や詞について誰かに説明してみるのも効果的です。

私はレッスンではなるべく具体的に説明するよう心掛けてはいますが、時折、抽象的な表現や比喩表現も使います。人の声という神秘は、最終的には感覚です。だからフワッとした表現にならざるをえないことも多いのです。きっとレッスンを受ける側からすると「？」と感ずることでしょう。

でも、その場で理解できなかったことこそメモしておいてください。今わからなくても、いつか役に立つ日が来ます。あるレベルに達したらパッとわかることもあるのです。

今、私を一番助けてくれるのは、既に亡くなっている師の言葉です。10年前には「この人は何を言っているのだろう」と感じた、楽譜にメモしておいた言葉です。

レポートやお便りからの紹介です。

高音、低音とも少し音域が広がってきた。

「スーサ スーサ スー——サ 〜」の練習を毎日したら息が以前よりしっかり出るようになりました。朗読のときも声が出やすくなりました。フルートも息が以前より長く続くようになりました。前屈や片足立ち、スーサなどの練習をすることで、声がお腹から出るようになったような気がします。

高い声、裏声などが、かなり楽に、そして安定して出せるようになりました。もう少しこれを突き詰めれば、いろいろなところに応用できそうな気がしています。また、日常的な声も出しやすくなったと感じています。

準備の問題 整理の問題が自分が演技をする以前の問題として大きいことが良くわかった。正しい発声・具体的なキャラクター・具体的な表現これがそろった時に良い芝居になることがわかった。

普段の実感が正しいのかを確認するこ行いでき、トレーニングを通して新たな可能性や理解を深めることができる。

曲を聴いた時や、自分が歌う時・歌ったものを聴いた時にリズムがかなり気になるようになった。リズムがいいと曲が生き生きする。声の大きさ、強さでメリハリをつけていたのが、リズムも気にするようになって、曲の良さをより表現できるようになった。

自主トレは毎日同じメニューを繰り返して、だんだんと終わり頃の声荒れの程度が低くなり、その後の回復に要する時間も短くなっています。発声中の体感もどんどん良くなってきています。

良い体感を記憶するのに、感覚で記憶する事と言語化する事、両方した方がよいのだらうなあと感じた。

Sample

出し続けるように意識することであると気付きました。
上半身を直立させたまま沈めて膝を曲げることで、自然に踏ん張れるだけでなく、自然に姿勢が正せることに気付きました。
前歯を閉じること、鼻を摘むこと、抑揚をなくすことなど、日常と違うことをやってみることで、自分の体の中の「働いていない箇所」を見つけ出し、そこを意識して強化してゆけることに気付きました。

質と俯瞰を考えさせられる時間だった。トレーニングも細かいところまで見なければだめだと。新しい気持ちで。一気にすべてを良質まではいかなくても、確実なペースで全体的な質を上げていきたいと思う。
自分で分かった気になっていること以上に危険なものはないと学んだ。量をこなすことも大事だが、そこに質が伴わないと確実な成長にはつながらないと実感した。

片足、前屈、スクワットなどで練習した後の声が出やすいことは実感する。
朗読のときも声が長く続くようになった。

日常的に、おなかを意識して生活しています。歌のフレーズ終わりがふらつく感じが少なくなりました。

最近、どんどん声が出るようになったと感じています。
日常での声も、歌の声も。

1 日を通して頭でも身体でも理解できることが多く、いつも以上に納得感あり楽しかった。その分、しっかり身につけられた感覚がある。

自分がより良い状態になっていくことや、トレーニングにおける会話を通して自分の癖や側面を知り、改善、ほかの分野で応用できる。
普段どれだけ自然に時間を作れるかも大きい事がわかった。

声を出すのは楽しい、と思えるレッスン。なぜだろうと考えてみた。多分、出している間に、出しかたをああせい、こうせいと、言われたことがないから、かもしれない。自分は、細かく言われると、固まってしまうタイプなのかもしれない。フォームの崩れはよく指摘される、それで、フォームをキープしつつ、ひたすら声を出す。それが、楽しいのかなと思う。

喉に引っかけずに発声する感覚がわかった
喉の力を抜くとイヤな響きが減り柔らかい声が出せた
喉を広げて脱力すると太い声が出ると思った
片足での発声は辛かったが、上半身の無駄な力が抜けやすくなると感じた

鼻でしっかり吸うことを意識してからは、「強い声が出るようになった」と言ってもらえたので、トレーニングの成果をようやく出せたと感じました。地力はしっかり上がっているのに、レッスンでそれを出せないのは勿体ないので、日常的に意識し、今後はもっと精度を上げていくようにしたいと思っています。

頑張りの定義を変えていく必要があると感じた。
声重視で歌ったら、音程がかなり見えやすかった。

頑張りすぎない。脱力が効果的。
深く息を吸うことを忘れずに。
意識的に深く息を吸うこと、脱力することの効果を感じる。

使わない身体の筋肉が弱ってしまうように、歌う筋肉も振り切ってトレーニングをしないと使えなくなってしまうということを、今、身をもって実感しています。
基礎練習に重点をおいて取り組みます。

コンクールに出場したが、詠っているときは高音部で音が外れている様な気がしていたが、録音ではまあまあであった。致命的な失敗は、演奏時間が規定に満たなかった。演奏時間は伴奏を聞きながら調整できる自信があったが、本番で上がっていたものと思う。結果的に伴奏との調和がとれなかった。発声も練習のようにはいかなかった。今後は改めて、ヴォイトレに力を入れたい。

アフレコ練習 感情を込める芝居の際に声に変化するのはおかしいと思って、声を優先させてしまった。聞いてみると表現の幅が小さいことがわかった。よくよく考えると、感情が大きくなるところで声がきれいなままというのはおかしい話。感情が爆発するシーンは声が裏返らなければ気にせずにとやろうと思った。

Sample

コンテストは、おかげさまで大成功でした！入賞はしませんでしたでしたが、たくさんの拍手を頂き満足しています。ありがとうございました！

ジャズの勉強会にヴォーカルとして参加したら、成り行きでドラムを担当することに。リズムの勉強になるので、とりあえずなんでもトライしてみます。

レッスンの録音を聞くと、話し声自体の響きがトレーナーと私では全然違うと感じた。話し声の発声からやる必要があると思った。

レッスンからの声 [by レッスン受講生]
レッスンのレポートからの紹介です。(一部、省略あり)

自分では目一杯呼吸をしているつもりでしたが、まだ余力を残していたようで、「鼻でもっと思い切り吸ってごらん」という言葉通りにすると、今まで菌よりもはるかに楽に大きく強い声を出せました。深い呼吸が発声に関わるという当たり前のことを今更ながら学びました。今は薬でかなり抑えられていますが、長く慢性的な鼻炎持ちだったせいで、口呼吸の癖が根強くついてしまっています。発声に関すること以外にも、口呼吸は様々なよくないことを引き起こすとも聞きますし、日常的に意識して鼻で呼吸して矯正していく必要を感じました。裏声が前よりも安定して出せるようになりました。毎日出すことで、自分なりの出し方を掴めてきたように思います。

今までと逆の拍数でプレス(ス、シュ、ヒ)。
頭と壁の間に衣類挟みながら発声。
肩幅より広く足を広げてスッと重心落として発声。(腸腰筋トレーニング)
高低差ある音程で Sa、腕伸ばしながら。
赤とんぼで Sa、腕伸ばしながら。

口の奥の空間を広くするイメージで発声。
プレスをゆったりとる。
発声時は重心低く踏ん張るイメージ。
オの口で、ア・エの発声。

発声時はブレーキかけず突き抜けるように。

オの発声で息漏れがある。
息が洩れないように、息を吐かずに声を出す。
舌の奥を下げるとよいようだ。
音を区切らずに、一筆書きのように声を出す。
喉の奥を大きく広げる。特に高音域で狭まらないように注意。

口と喉を大きく開ける。
プレスをゆったりとる。
プレス時に胸に力むことが多かったため、腰の辺りを意識してプレスする。
掛け声かけるように勢いよく発声。
片足上げて発声。

仰向けに寝て腰を振ったのち、立ち上がり発声。
声が体、または体の近くになく、体の中で抵抗する部分がなく、エネルギーが無駄に吸収されない。
遠くへ飛んでいる感覚がした。

レッスン開始直後は少し声が枯れていたのですが、少し声の出し方を変えたらだいぶ声枯れの影響を軽減できたのは大きな経験でした。自分が一番楽に出せて、いい声(だと自分で思っている)ところからは少し外れたように感じますが、トレーナーからは「ちゃんと出るようになった」と言ってもらえたので、人から聞いたらさほど大した変化ではなかったのかも知れません。
前回お手本を録音させてもらい、家で練習してこれた曲は大体いいのですが、今回初めて取り組んだ曲には、なかなか対応できませんでした。もっと修行して現場で対応できるようになりたいです。
以前義太夫節をやっていたおかげで、ちゃんと三味線と合わせられていると言ってもらえました。自分ではあまり意識していなかったのですが、邦楽には共通する何かがあるのかも知れないと思いました。今後意識していけば、これについて発見がありそうな気がしています。

赤とんぼを歌った。単純な歌ほど結構難しい。
「お」が口がすぼまってしまう。顎が必要以上に動いてしまう。唇を使う。タコ。顎のパカパカは必要最低限に。手を振りながら歌う。大変なところになると手が止まってしまう。
曲になると音程に意識がいつてしまう。身体の張りがなくなる。
前屈して歌うとしっくりくる。

Sample

た。次回により実感できるようにしたい。

軟口蓋の自由がきいていない、上がっていないと気づいた。

鼻の横を広げる感覚の例え、“いいにおいを嗅ぐ感じ”がとてわかりやすかった。耳の後ろまでひっぱりあげ、キープする。鼻から喉の奥までピーンとはる。鼻から吸って、小鼻の筋肉を引っ張って、引っ張り続けて、ポニーテールのあたりで引っ張る。引っ張り続ける。本当の舌根の筋肉はアゴの下にあるらしい。だから下あごはベロの入れ物と言われている。下あごをゆるめれば、舌の力も抜ける。

舌にも下顎にも力が入ってしまっている。舌根に力が入って、舌が盛り上がっている。

口輪筋は最も重要ともいえる。表情筋、軟口蓋、喉それぞれの支えの中心、支えとなる足場。上の前歯4本、下の前歯4本が見えるよう縦に口を開けて、唇は外向き。上顎が引き上がれば、軟口蓋も引き上がる

口輪筋→頬をよせる→軟口蓋ピシッとあげる→上咽頭で

押す→声帯がピシッと動く。

まゆをあげる→小鼻の横を広げる→ほうれい線を持ち上げる→唇をとがらせる→軟口蓋引っ張りあげる→上咽頭で押す

ヴォーカルの基礎初級編 P.21 の8。トレーナーいわく、馴染みのない音型だけど、好きな部分や素敵だなと思う部分を考えて歌うと、音程も良くなる。今まで考えたことがなかった。毎回、課題をクリアすることしか考えておらず、ここが好きなど考えたことがなかったけれど、練習が楽しくなる考え方と思う。

しゃべる声より歌声の方が小さいこと

自分の思っていた以上に、特に歌声の高い声が出ないこと

呼吸をするだけで大変であること

呼吸の練習をすることで、発声もよくなるということ

ブレスのトレーニング スタックートロングトーン 無意識に左右円状の動きをしていたことがわかった。腸腰筋 踏ん張りを感じる支えている筋肉 スクワットの姿勢でより感じるができる。 アルバイトや様々なタイミングで使えることに今回気づけたのがよかった。両手 90 度左右にひねるトレーニング やり続けている間にテンポを整え滑らかに s を長く意識を持ち補正することができた。一つずつ意識していけば良くなり、気持ちに余裕が生まれることを実感できた。

手を真っすぐ伸ばして落とすという動きに合わせて、音を取っていくトレーニング。やっていくうちに慣れてき

声出し前に体操も取り入れると良い

首や肩を回しながら、手を組んで上下左右に伸びながら息を s-と吐く

直立で息を吐くだけより、胴体が解れて体と息が繋がる感じがする

マイナーコードは苦手だけど今日は前より出せた。

でもまだまだなのでもっと練習する。

たまに歌手で楽譜が読めないという人がいるけれど、そういう人がどうやって音程を取っているのか不思議に思った。

私は音程をピアノの鍵盤や楽譜の音符のイメージで考えているけれど、もっと耳で感じる物なのかもしれないと思った。

リズム

進んでいく感じのイメージ

だんだん遅くなりがちだけど、盛り上がるころはほんの少し速まる

リズムの少しの違いなんて表現できないと思ったけれど、イメージして手を叩いてみると確かに違った。

毎日の自主トレのおかげか、かなり声が出しやすくなっていると感じていて、トレーナーにもそう言ってもらえたので、確信が持てました。

一定以上高いところはまだ不安定で、うまく出せないことの方が多いですが、少しずつ出せるようになってきています。

スタックートのレッスンをしている時、「それは強く出してる？弱くだしてる？」と聞かれたので、トレーナーから聞いて判別がつかないほどの弱さなのだと思います。これは前回もそうで、同じことを書きました。その後、かなり強めに出したら強い声だと言ってもらえたので、これで半歩前進できたと感じます。

息吐き練習 (RuPuTuKu×2 サ×4 シュ×4 ヒ×4Ft×4 スーサ)

FtはFとtのバランスを取る(母音uは入らない)。

立った姿勢で鞠をつくように手を体の前で上下に回しながら実施した。

等速でただ手を回すのではなく、前へかき出すときに勢いを付ける。

手首をぶらぶらさせず、人差し指だけ伸ばして手首を固定する。

息吐きの後サササササの発声(ソミファレド)

上半身を直立させたまま沈めて膝を曲げ、踏ん張りがさらに利く姿勢で実施した。

背中に手を当てて動きを確認したが、膨らみを保ったま

Sample

ま動きはほとんどなく、踏ん張りが利いていることが解った。

声と言葉のトレーニング帖 P20●サ行のトレーニング＜サ＞

初めは前歯を閉じ、次はさらに鼻を摘んで音読したところ、口腔が狭まっていて十分に働いていないことに気づき、徐々に口腔を広げて動きを付けるように修正したので、途中から発音が良くなってきた。

抑揚を付けずに前歯を閉じて音読したが、抑揚を付けまいとしているつもりでも語尾が下がったりしており、「抑揚を付けないこと」自体がいかにも苦しいことが実感できた。

最後に普通に抑揚を付けて音読したが、却って自然に抑揚が付いた。

軟口蓋を大きく広げる。

下唇をすぼめない。

高音域は、低空飛行のイメージで発声する。

以前に比べ声が変わってきたように思う。金属的な響きが強まったように思う。

「スス ス～(サ) スス ス～(サ) ス～～～(サ)」と、最初にスタッカートの「ス」を2つ入れることで息がたくさん出るようになることを教わった。

これも前屈で体を揺らして発声した後、起き上がって発声すると、声が出やすくなっていることを実感した。前屈の体勢のほか、スクワットの体勢での発声も練習した。

おすすめアーティスト・作品

[by 一般の皆さん、レッスン受講生、トレーナー]

「ウエディング・ベル」シュガー

アニメソングばかり聴いていましたが、もっと音楽の世界を広げたいと思い、洋楽や昭和のヒット曲等少しずつ聴き始めました。

最初は良さが全く分からず、むしろ苦手でしたが少しずつ良さが分かる物も出てきました。

その中でおもしろいなと思った曲

好きだった人の結婚式に招かれた女の子の気持ちの曲ですが、軽やかな音楽に可愛らしく綺麗な声で物騒な歌詞を歌っているのが面白くてカッコいいと思った。

「林先生の初耳学ぶ」(テレビ番組)

今回は市村正親さんが出ていた。

刺さったキーワード

ゴッホの役をやるために数か月絵を描く

感情は出てくるもの

演技は生きるもの

役を掘り下げていけば感情は出てくる

喜びより我慢することが財産

抑制される 結婚して子供ができてそれによりまた芝居が変化する

72歳になっても努力をし続ける

狂気を感じる

熱演といわれる役者の芸のなさ

リハーサルは本番のように

本番はリハーサルのように

記憶に残しつつ解釈していこうと思う。

「詩吟名吟鑑賞」

「船川利夫著 吟詠の発声法と発音」(日本吟剣詩舞道連盟推奨)

大変丁寧に詳しく書かれている。

「山怪」田中康弘

山を仕事場とする人や山に住む人が遭遇した奇妙な出来事をまとめた本。

住んでいる地域により奇妙な現象を呼称を使っていることがおもしろいと思った。キツネや幽霊、蛇等様々なわれがあり興味深かった。やはりノンフィクションの話かつその地域での話というのは濃度が濃く引き込まれた。画になるなと思った。シリーズが後2冊あるのでそれも今後読んでいこうと思う。

また、作中に出てくる実材の人の話し方も非常にリアルに描写されており面白いので(そのまま書き入れているかは不明)、そこでイメージできる人物も引き出しにしていこうと思う。

「日産自動車における品質ばらつき抑制手法 QVC プロセス」大島恵・奈良敢也・共著 日科技連

品質改善の企業戦略についての書籍です。

2005年に日産自動車が本格的に品質改善活動を開始したところ、それまで個々の品質問題の改善活動は短期決戦的あるいは対処療法的であり、その時の経験が単なる過去のもの(いわゆる「過去トラ」)で終わったまま活用されていないことが解り、過去の問題解決手法を今後の「再発防止策」に繋げられるような仕組みづくりや基本的な活動手順構築を始めたといえます。

さらに、既発の品質問題の再発防止を発展させて「想定できる『未発』の品質問題の未然防止」にまで活動を拡大させてゆきました。

特に既発の品質問題は重篤性の大きい順に「慢性化不具合」、「重大不具合」、「品質ばらつき」に分けられ、それぞれの再発防止手順も決められました。

その中の「品質ばらつき」を、市場で「慢性化不具合」や「重大不具合」に発展させる前に、開発段階で解決するために考案、採用された手法を「QVC プロセス」と言います。

本書を読み始めた先月下旬から、図らずも我が家では家庭内における「重大不具合」が頻発しました。

水道管老朽化による漏水、スマホ充電器の故障、インターネットの接続不具合。

さっそく本書に記載の「重大不具合の再発防止プロセス」を応用し、不具合の影響、不具合の原因、講じた対策、得られた結果、学んだこと、今後「やらねばならないこと」と「やってはならないこと」などが整理できました。

特に、問題の前兆らしき不審な現象が見られたら先送りせずに早めに手を打つことの重要性を、身に染みて痛感しました。

本書は勿論企業の品質管理や経営品質を考える上で役立ちますが、家庭生活も「家庭経営」という経営の一つと考えた場合、本書が役立つことに気がきました。

企業も家庭も毎日が様々な課題、問題との闘いです。

本書は実際に現場で活躍された技術者の方々が執筆されただけあって、実践的な闘い方を解り易く示唆してくれる一冊です。

「僕のヒーローアカデミア」 堀越耕平

週刊少年ジャンプの人気漫画。最近世の中が、何が正しくて何がいけないのか当たり前にあった基準がなくなり変化しつつあるように思う。この漫画を通して今の世の中を見ているなど感じる事が多々ある。現実ではありえない世界ではあるがなぜだか似ていて他人事のように思えないのである。シンプルに面白いし思考された良い作品だと思うので今後も読んで多くの気づきを楽しみながら得たいと思う。

「海と毒薬」「沈黙」 遠藤周作

遠藤周作は、私の「好きな」作家の一人です。「」がつくのは、この作家の作品は、読んでいてどんどんつらくなっていくのです。ストーリーが暗いから、つらくなるという単純な話ではありません。作中人物や事件やシチュエーションに引きずり込まれるというより、読んでいる自分の内面の弱さをえぐられて目の前に突き付けられるようで、つらくなるのです。「極限状態における人間の弱さ」を書く作家なのだと思います。同じ目にあえば自分

なんかもっと弱いだろう、読みたくない、普通の感性の人ならそれは「嫌い」ということになるのだと思います。読みたくないはずなのに、たまにどうしても読み返したくなり、この作家の別の作品を読みたいと思ってしまうのです。

「海と毒薬」高校時代に学校の課題で読まされました。若いときに触れておいてよかったと思います。第二次大戦下の日本軍による外国人捕虜に対する人体実験の話で、一医師がさまざまな要因の中で、残虐な犯罪に手を貸さざるをえなくなるのです。

「沈黙」島原の乱のあと、キリシタン弾圧が苛酷になっていき、日本に密入国したポルトガル人司祭が、とらえられ、拷問にかけられ、信仰を捨てるまでの話です。日本人キリシタンも捕らえられ、残忍に処刑されます。海の中に生きたままはりつけにされたり、巻かれて海に沈められたりもします。ポルトガル人司祭に「キリスト教を捨てないとお前らの信者の日本人を殺すぞ」と脅すわけです。人が人にこれほど残虐になれるのでしょうか。ぜひ読んでみてください。

「ペニーレイン」

地元に戻るとよるパン屋。大体どのパンを食べても美味しい。外れのない総合クオリティの高いお店。リングスターは食感と様々な刺激をくれるので毎回買ってしまおう。栃木茨城に行く際は行ってみたいパン屋です。

♪レッスン課題曲 Vol.100

[by トレーナー]

比較鑑賞のために 「アモール・モナムール・マイ・ラブ」 V023 クラウディオ・ビルラ/岸洋子

1. 歌詞と曲と演奏など

(ことば、ストーリー、ドラマ、情景描写、構成、展開、メロディ、リズム、演奏、アレンジなど)

2. 歌手のこと

(声、オリジナリティ、感じたこと、伝えたいこと)

3. 歌い方、練習へのアドバイス

1. 曲の前半の Strofa という部分が省略され、後半部分の

Sample

Ritornello、ロングトーンの多い、ゆったりとした後半のRitornelloだけが、歌われています。

2. クラウディオ・ビルラは、前半は無理のない声で、優しく歌っていますが、後半は持ち前の張りのある強く美しい声で歌い上げる部分も多く、曲の内容を忘れてしまいそうになります。特に最後は、圧巻の締めくくりで、その声の張り強さと美しさとその技術を、これでもかと、披露していて、別の感動を与えてくれます。

一方、岸洋子は、ミックスと裏声を多用し、ウイスパークボイスも使って、女性らしい優しい歌い方で、無理なく構成しています。高音域などでも、決して頑張って張った声を使わず、曲想に合わせて優しく歌っています。その端々に張りのある声も充分に出せそうな声の技術を感じさせます。

3. ビルラの歌い方は、日本人の感性からは、この曲としては、少し違和感がありますが、真似ができるなら、ぜひ真似をして、声の技術を上げていくという目的には、よいと思います。

岸洋子の歌い方は、この曲の内容にも合っていて、発声としても無理がないので、女性ならば真似してよいでしょう。(b三)

1. スローテンポの曲調でありながら声をしっかりと聞かせるような高音もある、声の基礎力が必要な曲です。特にレガートの技術と高音に向かっての支えの技術が必要です。メロディやリズムは特別難しくはないですが、息漏れではない支えられたレガートが重要な曲という印象です。

2. ビルラの声は、とても素晴らしいと思います。第一にとてつもない甘い声質でありながら決める音域ではしっかりと喉が開いて支えられた高音を聞かせるのは基礎力が高い証だと思います。また、高音域での顎がよく開いているであろう音がとても素敵だなと思いました。日本人は顎が固い人が多いので顎が柔らかく開きづらいのが問題になることが多いので参考にするとよい歌手です。岸の声は、とても柔らかいのですが、声門閉鎖がしっかりとされていて声がぬけないので言葉がとても鮮明だなという印象です。地声と頭声のバランスが素晴らしく、発声という面での基礎力の高さが聞こえてきます。地声と頭声の移行の美しさは参考にすべき点が多いでしょう。

3. この歌はまずはレガートで歌うことを意識してトレーニングすることをおすすめします。自分が得意な母音のみでメロディをていねいに訓練してもいいかもしれません。その際、支えをしっかりと意識しましょう。支えの意識が難しい人は片足立ちで歌ってみてください。高音域ではあごがしっかりと開くようなアプローチをしてみる

とよいでしょう。(b三)

1. イタリア語・フランス語・英語で「私の恋人」が曲名になっています。曲全体としてはイタリア語での歌唱になります。歌詞の内容も曲名の通りで、恋人へ向けた愛をシンプルな言葉で歌っています。ゆったりめのテンポで、メロディも複雑さがなく歌いやすい曲です。頑張って歌う、声を張りあげて歌うという曲ではないので、曲の雰囲気を理解し声のボリュームをコントロールして演奏してください。

2. ビルラは、独自の歌い方を確立している感じで、一拍目を(半拍よりは短く)少しずらして入るのが多々あり、それがつかみどころのないような、なにか漂っているような、聞いているとそんな感覚になり(私自身はちょっと気になるのですが)それが魅力でもあるのかもしれない。出だしは優しく歌い始め、中盤で音量を上げる感じは聞き手の気持ちも自然と盛り上がるので、さすがだと感じます。

男性目線の歌詞ですが、岸は、女性として違和感もなく上手くこの曲をカバーしており、ビルラ同様に甘く優しい雰囲気を出していると感じます。声の温かみや柔軟性(硬さが無い)が、ゆったりとしたテンポや音の運びにマッチしているのかもしれない。

3. オリジナル歌手の音源を参考にするのはよいですし、真似てみるのも勉強の一つではありますが、ですがビルラの歌い癖というものがあり、それに合わせてしまうとこの曲はとても歌いにくさを感じると思うので、歌い方をそのままコピーするのは避けた方がよさそうです。

アでもうでもいいので、拍を取りながら音程のみを歌う練習をして、まずは旋律の骨組みをしっかりと感じ取りましょう。その骨組みに歌詞を当てはめていく、つまり拍感を損なわずに歌詞の子音母音を入れていくのです。歌詞の発音が緩慢になりやすい人は、曲のテンポが遅い遅いに関係なく発音が遅れます。この方法ではしっかりこないという人は、いったん音程を省き、イタリア語歌詞だけでリズム読み(リズム、音の長さに合わせて発音する)をすると効果的です。(井α)

1. 愛をささやくような甘い曲ですね。甘美に語る部分、そして情熱的に思いを伝える部分など、1曲の中でも色彩豊かな表現が求められると思います。原語のイタリア語でも、日本語の訳詞でも、どのように語り伝えるかということを、表現方法の課題として研究していくとよいでしょう。

2. ビルラは、甘く語るような歌い方と、しっかり声を使って情熱的に歌う部分を巧みに組み合わせて豊かに歌っ

Sample

ているのが印象的です。

岸は、女性としてはかなり低い声を持っています。ていねいに語るような歌い方が特徴です。語り方で豊かに表現を変化させているのが特徴だと思います。日本語で歌う際の表現方法として研究してみてもいいかもしれません。

3. 愛する気持ちを歌っている曲ですから、ていねいに、甘く、そしてときに情熱的に、それぞれ豊かに表現できると理想だと思います。歌詞をどのように語りたいのかを基本的な設計図として、語り方を研究し、そのうえで音楽と結びつけていくとよいでしょう。この曲は、言葉からくる「揺れ」や「溜め」などが音楽的に活かせるようになると、演奏効果が高まっていくのではないかと思います。インテンポになりすぎるとつまらない曲になってしまうから、注意しましょう。(b ♯)

1. この歌は、同じコードが長く続く、ゆったりとした曲調がポイントです。イントロが2つのアレンジで違うのがおもしろいです。ビルラのアレンジは始めのコードこそ主調の和音ですが、2 個目のコードがすでにおどろおどろしい不協和音であり、見通しの悪いイントロです。そのため歌が始まってからのシンプルさとのギャップが面白いです。岸はシンプルでわかりやすいイントロで、歌とマッチします。

2. ビルラは、声の統一があり、朗々と響いています。1つの人格が一貫して愛を歌っています。

岸は、いろんな人格が出てきます。歌いだし、アモールのアでかなり深く響かせます。モナムールは軽く、マイラヴは、照れるように少女のように歌いわけています。さらに、「それはあなただけ」けだるく遅れがちに歌い、「この世にただ1人の望みの人よ」畳みかけるように、前目に歌っています。そうすることで全体のフレーズのまとまりが取れています。

3. 歌いだし、「アモール・モナムール・マイラヴ」は、イタリア語、フランス語、英語で「恋人よ」と呼びかけています。まずはこれを1つのフレーズに、ブツ切りにならないように作ってみましょう。それができるようになったら、これを全然違うように、3カ国語に聞こえるように、まったく別の3人が歌っているように表現してみましょう。コードも同じなので「別人になりきって表現する」のが難しいと思います。表現のトレーニングに活用してみましょう。(b. ∴)

1. 詞はイタリア語。「ただあなただけが世界の全てで、あなたの為だけに私は生きる」といった糖度高めの内容。イタリア語、フランス語、英語で恋人に呼びかける言葉がそのままタイトルとなっています。ゆったりした8ビ

ーに乗せて、ハワイアンを彷彿とさせるけだるいコーラスを従えて歌われる。尖ったところが全くなく、終始安心して聞けるナンバー。

2. ビルラは、低～中音域の鼻にかかったメロウな声色や、甘やかなmの子音の入り方が心地よい。高音域では一転、雄々しいハリと深みのある声を聞かせてくれます。岸は、教科書通りの発声で、終始一色の絵具で塗られたような印象。母音の位置（特に u）が日本語と同じ浅い場所であったり、余計な母音が多々挟まることに違和感があります。

3. 長いフレーズの着地点まで見据えて息の配分を考えましょう。ロングトーンの中でクレッシェンドやデクレッシェンドがキレイにできる状態をよく練習してから、この曲に挑むとよいと思います。(♯ 0)

ヴォイトレレッスンの日々 <https://lessonhibi.hateblo.jp/>
新しい順でのダイジェスト掲載です。全文は、ブログで毎日UPしています。

○野村克也さんをしのぶ会

野村克也さんをしのぶ会が近くの神宮球場で行われました。ヤクルト、阪神、楽天、ソフトバンク、西武、ロッテと複数の球団が共同で開き、野村監督をしのびました。

○レコーディング

東京から離れていらしたDさん。オンラインレッスンを行っていましたが、レコーディングが近々にあり、東京にいらしたので、対面レッスンで集中的にレッスンを受けられました。また東京にこられる際に、レッスンを受けられるとのことでした。

○大掃除

早いもので12月になりましたので、年末にかけてトレーナー、スタッフ一同で、大掃除する季節になりました。

○作詞家・喜多條忠さん死去

かぐや姫の「神田川」などで知られる作詞家・喜多條忠

Sample

（きたじょうまこと）さんが11月22日に亡くなられました。

「福島英のヴォイストレーニングとレッスン曲の歩み」の中のさだまさしさんのところで、詞について触れています。

○沖縄 新プロジェクト「島ぜんぶでうむさんラブ」

「島ぜんぶでうむさんラブ」の名称で、吉本興業の新プロジェクトがはじまりました。

また、ソーシャルビジネス事業とは別に、「沖縄ラブ&ピース専門学校」も立ち上げ、12/18 にオープンキャンパスが行われるそうです。

○「東京油組総本店 代々木組」

「東京油組総本店 代々木組」がオープンしました。元は吉そばの店舗だったのですが、今度は油そばのお店になりました。

油そばといえば、「油そば専門店 武蔵野アブラ学会 代々木店」もあり、食べ比べてみるのもよいかも知れません。

○「ディア・エヴァン・ハンセン」映画

第71回トニー賞、第60回グラミー賞を受賞したミュージカルを映画化した「ディア・エヴァン・ハンセン」が26日より公開となります。

自分あてに書いた手紙（「Dear Evan Hansen（親愛なるエヴァン・ハンセン）」）が持ち去られるというSNSをとりあつかったもので、メイン曲の日本語訳がついたMVも公開されました。

○「SAYONARA AMERICA」映画

細野晴臣さんのデビュー50周年を記念し、ライブ・ドキュメンタリー映画「SAYONARA AMERICA」の舞台あいさつでは、「はっぴいえんどの頃も、自分たちの居場所があまり見つからない感じがしたんです。アメリカと日本の間で宙ぶらりんだった。」と語っています。

○アジア人初 BTS と大谷翔平選手

BTS（防弾少年団）が「2021 アメリカン・ミュージック・アワード（2021 American Music Awards）」で3冠を達成しました。大賞を受賞するのは、アジア歌手では初との

ことです。

先日は、メジャーリーグで大谷翔平選手が MVP（最優秀選手）を獲得しました。こちらもアジア人で満票なのは、初とのこと。

○ワハハ本舗「王と花魁」公演

ワハハ本舗「王と花魁」公演が、10/28～12/19 まで全国で行われています。

泉谷しげるさんが書き下ろしたイメージソング「風の時代」が演目として使われているそうです。

平成モンド兄弟伝説 〈ワハハ本舗 10 周年記念・発掘！ 幻の映像〉は、研究所おすすりリストに入っています。

○奄美とアイヌの融合

東京コットンクラブで、奄美民謡とアイヌ音楽のコラボ Amamiaynu（アマミアイヌ）のスペシャル・ライブが行われました。

○音声クリニックからのご紹介

音声クリニックからのご紹介でこられました。本日、レッスンを受けられて、「久しぶりにひびきのある声が出ました」と喜ばれていらっしゃいました。その感覚を身体で覚えていってもらえると、さらによくなっていくと思います。

fukugen(福言) 出会い気づき変わるためのヒント [by Ei]

<https://fukugen.hateblo.jp/>

新しい順でのダイジェスト掲載です。>は、前略、中略、後略。全文は、ブログで毎日 UP しています。

○日本の改革と方向性について

>

などということで、若い人が先行きが見えないと鬱になるのもわからないのですが、深夜の居酒屋バイトで時給 1500 円などもあります。私ならそこで 12 時間ぐらい働いているんじゃないかな。そうしろとか、それがいいとか、決して人に勧められることではありませんが。先のことなどいつでも見えないのです。底にいくと上が

見えることもあります。下を見るのではなく上を向いて歩みましょう。

>
「日本の役割」

日本を評価する人、日本に行きたい人がコロナ禍で激増しています。日本人としてではなく、人間として、日本だけでなく、世界の文化として。それはとてもよいことをもたらすように思います。

日本のリーダーは、他の国ほど大富豪を目指さなかったし、若い人は、さらに、そういう傾向が強いようです。古来より差別はありましたが、貴族－奴隷ほどの対立もなかったのです。

環境、教育、観光の3Kに重点をおけば、光が見えましよう。

○情報の権利 著作権

>
大学の入試試験やその参考書などに許可して、問題に使われることもあります。すると、「作者の意図は次のどれでしょう。」などの設問への答えが、自分の考えと違うこともあり、いいのかなと思うことも度々です。いや、設問におかしな意図を感じる人が多いのです。

誰でも、自論の前後は、状況説明や先達の論を参考、引用して根拠づけて仕上げています。私のも少なくともその1割はオリジナリティの発想のつもりですが、読む人にそこが分かるかどうかは定かではありません。論だけでなく、組み立て方や、切り込み方、編集やデザインのオリジナリティもあるでしょう。ただ、それらが無いのなら本来の価値はないという自覚は持っているつもりです。

しかし、それらが、ないものなどがあるのだろうか、はた考えるわけです。

○民主主義について メルケル首相退任

メルケル首相の民主主義

メルケル首相が8日に退任します。ここでは触れませんが、このことによって、どのようなことが起きるのかを考えてみましょう。

コロナ禍での発言で、民主主義にまで深く言及したのは、メルケル首相でした。この国家危機、いや世界的危機において、次の2つの重要性を確認したのです。

決定の透明性と説明を尽くすこと

根拠の説明、発信、理解をさせること

今、「日本沈没」というドラマを見ていますが、いろいろと比べてしまいます。日本の1部が沈没するといふとき

は、すぐ情報公開すべきと動いた主人公も、日本全体が沈没となると、それを控えようとします。ところが首相のお手つきで、中国政府がバラしてしまった、それが前回のラストシーンでした。

そして、メルケル首相の文化に対する深い理解と考察です。

芸術支援は最優先事項。ドイツ・メルケル首相が語った「コロナと文化」 | 美術手帖より

「文化的イベントは、私たちの生活にとってこのうえなく重要なものです。それはコロナ・パンデミックの時代でも同じです。もしかすると私たちは、こうした時代になってやっと、自分たちから失われたものの大切さに気づくようになるのかもしれませんが。なぜなら、アーティストと観客との相互作用のなかで、自分自身の人生に目を向けるというまったく新しい視点が生まれるからです。

私たちは様々な心の動きと向き合うようになり、自ら感情や新しい考えを育み、また興味深い論争や議論を始める心構えをします。私たちは（芸術文化によって）過去をよりよく理解し、またまったく新しい眼差しで未来へ目を向けることもできるのです。

（中略）

親愛なる芸術家の皆さん、あなた方にとっていまがとて、とても困難な時期であることを承知しています。私たちの誰もが寂しい思いをし、どれほど多くの市民たちが再びライブであなた方の芸術を体験できることを待ちわびているかを承知しています。そのときまで、私たちはできるかぎり、あなた方を連邦政府の支援プログラムを通して支援するように努めます。また、どれほどあなた方が私たちにとって大切であるかをお伝えすることも支援となりますように。」

<https://bijutsutecho.com/magazine/news/headline/21933>

それに比べて、日本の政治は、その民主主義は、相当にズレているのではないのでしょうか。

>

○俳句ブームに見る文化再興 夏井いつきさん

景勝松島に来訪、一昨年夏以来。

1694年11/28が俳聖芭蕉の命日ということで、

本日は、俳句をお題に。

一松島になついいつきた浜ちゃんと一

松ちゃんに、私、福島絡みで、お粗末、でなくて、..。

主張せず、否定せず、詰め込まず、そのように日本人のもつ、間や余白というのがあります。それは、俳句でみるとわかりやすいですね。俳句のよしあしをわかるためには、日本で生まれ、日本で育ち、日本語に詳しくなければ、なかなか難しいことと思います。

>

作品には、発想力と言葉のデータベース、人生体験、全てが問われます。そういう実力本位の世界が成立していて、だからこそ、視聴者にも受け入れられるわけです。自分で詠めるかどうかは別として、優れたものを優れているとわかる、それはすごいことです。それを精査する力は、日本人なら、かなりのハイレベルで持っているのですね。

夏井さんの添削が、作品たるあり方、成り立ちのプロセスを具体的に示すので、鑑賞力もつき、つくるときの修正力も上がってきます。理論や定石、その世界でなければわからない希少価値の有無などもわかってきます。

無駄を一切、省きつつ、説明的にならないという点も学ばれます。受け手の感受性を信頼して、かなり自由な解釈ができるだけの余白を残すことなども、です。外国人にもわかりやすい解説かもしれません。

今の時代を切り取る、落語などとも似ていますが、昔のもので、わからないものはわかりやすくするが、ある程度は相手を信じて、日本人ならそこまでは知っているだろう、知っていて欲しい、と言うギリギリのところにとどめ、受け手の想像力に任せるのです。

ここでくどいと、通の人は逃げてしまいます。普及し一般化するにつれて、わかりやすくすることで質の劣化になってしまうのです。この両立は、至難の技です。名人と凡人が配分よく、いないと成り立たないからです。

伝統の強みもあるのですが、この古典的文芸の伝承と新なる伝統の創造との間で葛藤しているところが、常に見られるのが、スリリングでインパクト大です。

>

この番組には、こうした演出面に、格付けなどの日本人が好む検定、ランキングなどといったいろんな工夫がされており、学ばされる点が多々あります。しかも、生花や水彩画など、他の芸術ジャンルと競うようにもなっています。今、俳句が番組のメインになったのは、夏井いつきさんの能力、キャラと出演者の才能とのコラボです。

>

○違いと差別 論じること

いつも思うのは、自分の考えていることなど、大体、偏

っていて、自分の考えなどはないに等しいほど、状況に流されているようなものだな、ということです。自分があたりまえのように思うことは書けないので、あたりまえではないことを書こうとしますが、それはあたりまえのことだったりする、でも、あたりまえのことなどないし、と立場自体が揺らぐ、ゆえに、論じられないことが多いのです。論じているように見えても、その実、ただそれを知らない人に知っている状況を伝えているだけだったりしているわけです。

人も成長し、世慣れてくると、いろんな立場からみることができるようになるものです。人にもよりますが、世界中を旅したり、半世紀以上生きて、3世代ほどに接していくと、地球も狭くなり、歴史的人物も身近に思えるようになります。

自分と異なる立場の人がいて、その言い分にも理があることが、平等と同じように自明となり、あたりまえに思えてくるのです。となると、どう論ずるのやら。

考えてみるに、つい最近まで、こういう考えは、あたりまえではなかったのです。自分の方からものをみても、相手の立場からものを考えることなどしなかったのです。

>

問題は、その違いには優劣がない、対等だから相手を尊重して認めなくてはならないという方に意識がいくかです。それは、その違いに優劣をつけた方が都合のよい人たち、優に振り分けられる側の人には、久しく無視されていくのです。

>

○自立 人間の可能性 ノル 身体拡張

プールを泳いでいると、必要な筋力がつき理想的なフォームになるに従い、水にノル感覚がわかってきます。これは、走っていてもスキーやスケートでも、あらゆるスポーツや武道に共通する感覚ではないでしょうか。その感覚をつかんだ人は、それにはまって心地よくなり手離せなくなってしまうのです。

芸術や仕事についても同じようなことがいえると思いますが、運動はストレートに1つ上の次元を感じさせられます。ノリ、それを自分が邪魔してはならないのです。つまり、無私のときに、何かしら、まわりの空気と同化、同調するようなことが起こり、それで自己の最大能力が発揮できるわけです。

それはまた身体拡張がもたらすともいえる快感です。人は、棒切れや石器から、車、飛行機も、あるいは、リモコン、電話と、なんでも自分の実際の体の外へ、自分の

力が使えるように広げてきました。これらも、皆、そうした快感の為するところです。

>

ですから我欲で世代交代を妨げてはいけません。つまり個としても種族としても、そういうことで理想への道が開かれているからです。

歌の鑑賞と歌唱の学び方（福島英レクチャー）Vol. 1

[by Ei]

参考：福島英のヴォイストレーニングとレッスン曲の歩み <https://www.bvt.co.jp/lessonsong/>

○3つの目的

最初にお話するのは、目的です。

まず1番目に、耳と体を変えるということです。具体的にいうと、音の聞き方と息と喉を変えるということになります。

2番目には、音楽の捉え方について、です。

日本人の持っている感覚を、強弱感覚に、メロディ感覚をリズム感覚に、言葉とか詞で読み込むのを、音楽を読み込むことに、です。音楽とは楽器の演奏の世界としてみてください。

私たちは歌の言葉でのストーリーによって感動します。しかし一方で、言葉のない楽器の演奏を聞いても感動します。

日本語の場合は高低アクセントですので、強い息を使いません。強い息では高さがわからなくなるからです。そのために呼吸ということがとても足りないのです。これは、日本人の生活や風習、文化環境から来ています。

歌は、その人の声と言葉があることが強みです。その声の音色自体と声の動きをより聞き取ってみようということです。

最後に3番目ですが、歌を、歌詞の個性によって、3つに分けてみます。

1つ目は声そのもの、2つ目はフレーズ、3つ目は組み立てです。

このように分けたのは、日本人であることによって、すでに声が出にくく歌いにくい前提が含まれているからです。

それ以前に戻って、耳や体をより対応しやすくしていきましょう。とってください。

これが基本というよりは、生活している中で基本の中

で足りないものがあるので、あえてそこを補強しようという考え方です。

○課題曲1「心遥かに」（カンツォーネ イヴァ・ザニッキ）

これは冒頭の所の（「冷たい言葉聞いても」の「冷たい」のところを使います。レミファミのメロディですが、これを低い高い低いと捉えるのが日本人です。tumetaiのta、つまり、ファのところを強くして、弱い強い弱いと捉えてみてください。日本語のアクセントとは違ってきます。つまりtaのところに強アクセントがつき、その前後はそれに巻き込まれるようになるわけです。

私たちが歌おうとすると、日常の会話の声と違ってしまふ、いや違うものだと思って声を使ってしまうわけです。まずは歌うということを出てくる高低、大小、長短の感覚をなくしたいのです。

声域に関しては、1オクターブくらいで歌っている話している外国人が1オクターブちょっとの歌を歌っているのに対し、日本人は半オクターブもない域で喋っていて、1オクターブ半の歌を歌うのですから、無理に不自然になっているのは当然です。

私が役者の声に注目したのは、舞台の上では日本人でも、1オクターブくらいの声域で表現しているからです。しかも声量、音色があります。そこからスタートした方がよいのです。

ブレスヴォイストレーニングの根本というのは、声を体から出せるようにすることです。鍛えられた役者のように、スピーチで感動させる外国人のように、声そのものを変えていくのです。

その違いは、日本人に比べて、声を強く太く使っていることです。低い場合も多いですが、これは日本人が、不自然に高くしているからでもあります。

そして、生の舞台上で通用する声、つまりマイクや音響などに頼らないで、しっかりとプロとしての差を示せる声を目的にしています。一声聞いて、違いがわかる声ということです。

○高音発声に入るまえに

ここまでも、これから話すことも、すべてのプロに絶対の条件ではありません。

私なりにヴォイスのトレーニングを踏まえ、それを実践していくなら、基本としてセットしておきたいことです。ですからこの条件には当てはまらない、プロ歌手もいますし、それが決して劣っているというのでは、あり

ません。

ヴォイストレーニングということで、声を鍛えたり磨いたり調整していくときに、どう考えたらよいのかということです。

多くの人は高い声が出ないからと、そこから入ります。そして一音、高い声が出たとか出なくなったということの一喜一憂していることが多いと思います。もちろん、出ないよりは出たほうがいいし、高音域が広がるのは、目的の1つです。

しかし、ポピュラー音楽に関しては、声域として1オクターブと2、3音あればほとんど充分だといえます。安定して保てればよいのであり、それが決定的な要因にはなりません。

まったくの初心者として、テクニカルに高音を出していく方法はないわけではないのですが、表現から見て、そこが魅力のある声であり、自由自在にコントロールできなければ、高いレベルにおいては使えるものではありません。

極端な例ですが、男性が女性より高いところで歌いたいと思って、それにトレーニングを傾けるといのは、可能性としては、ほとんどなく、むしろ、もっと強みを活かせるようなことを妨げてしまいがちなのです。

ハイトーンで歌ってはいけないのではなく、もともと歌えるのならそれでよいし、またそういう人もたくさんいるわけです。それがうまくいかない人が最低限のフォローとして行うのはよいのですが、それ以上に優先すべきことではないのです。

完成品を買ってくれば演奏に有利になる楽器と違って、声の場合は、体の個人差がとても大きいからです。苦手というなら磨いてみても、それが得意な人よりも強みになる可能性が少ないということです。

○声の4つの要素から見直す

声には4つの要素があります。高低、大小、長短、音色です。このうち最も分かりやすいのは、音の高さ、つまり高低です。歌で高音が出ないとか裏返ったとかで失敗する、これほどわかりやすいものではありません。ですから、それを避けたければ高音発声をマスターするというふうになりがちです。

ヴォイストレーニングのほとんどはその目的に費やされているのかもしれませんが。高音を出せるようにするというノウハウは、とても多いのです。高音を出せる人が歌がうまいと思う人が増えたとし、高音を使う曲も増えたからです。

カラオケなどでは以前は音程やリズムが悪い人が多く、歌がうまい人は、それがきちんと取れる人でした。

その前は、大きな声が出る人でした。

なぜこんなに変わったのかというと、マイクなど音響機器の進化、カラオケでのパーソナル化が大きいでしょう。

となると教える人も、高音が出るから、それを教えるとなるわけです。この件については、これまでも論点などをたくさん述べてきたので、私の他のブログを参照にしてください。

結果として何が起きているかというと、体の中心から腹の底から、しっかりと声が出る人がどんどんいなくなっているということです。

歌は芸術文化の世界ですから、必ずしも歌の魅力や声量インパクトで勝負する人ばかりではありません。しかし、役者や声優等も同じですが、きちんと体から声を出していなければ、体調不良のときや歳をとってくると、声がうまく使えないようになります。

長く芸事を極めていきたいのであれば、心身ともトレーニングして、それに備えていくのは、舞台芸術の基本中の基本です。つまり、優れた体と呼吸、声を手に入れていくということです。

○声量と話声域

言葉で強く表現しようとする、声は、強くそして高くなります。

この辺は、生理的、科学的な分析として、高音発声は、息の強さでなく声帯の使い方ということで、否定されることが多くなりました。しかし、それは歌唱における、日常会話以上の高音発声の域であり、話声域のせりふで強く使うと、声門閉鎖を強くしてそれを強い息で声帯下圧で開けて発声する、いや、そんな仕組みを考えなくても、日常の中で考えてみればよいのです。怒ったり笑ったりして大きな声を出せば、声が高くなっているのです。低くなっている人はいますか。この話声域と歌唱域の違いについては、先ほど述べた通りです。

ブレスヴォイストレーニングにおいては、まずは話声域、そして理想は、広がった話声域で歌えるようになることです。つまり、しゃべるように話すように語るように、歌える歌手を理想としています。

これを体験したければ、話しているところの半オクターブで、しっかりと聞かせられるような音声表現をしてみてください。それで3階の客席まで届くようなことが、欧米の舞台のプロ歌手の条件です。日本人で中音域でたっぷりと聞かせられる人は、非常に稀なのです。

Sample

福島英レクチャーレジュメ

本日の予定と目的

- (1) 耳（聞き方）と体（息と喉）を変える
- (2) （音感）高低→強弱 メロディ→リズム ことば詞→音楽
- (3) 歌の 3 種類 1. 声 2. フレーズ 3. くみたて ※お手本の使い方

1. 自己紹介 「喉声」プ、「読むだけ」、研究所のこと、カンツォーネ使う理由
 2. 資料の説明、「大全」、「レッスン曲シート」、「アンケート」
 3. レクチャー 基本図
 4. 1人1フレーズと自己紹介
 5. 鑑賞とレクチャー（グループレッスンでの説明会）、曲1～9 アルディアまで
 6. ティータイム
 7. 実習、フレーズまわし、「基本図」とフレーズ
 8. まとめ
- 1 割のレッスンに1%目指せ大谷

- A. 姿勢、呼吸、息、ドックブレス、吸→吐、S、歌詞ノンブレスよみ（水泳）、再現
- B. 発声「ハイ」、役者声、英語声、太強（低）、音色 だえき飲み「般若心経」
- C. 共鳴 ハミング、胸、リップロール、表情筋、フェイストレーニング
- (D. 発音 f、v)
- E. せりふ あいさつ、声の音色
- F. 話「ジェットストリーム」、チェンジオブペース、間、メリハリ、「私の孤独」
- J. 音楽基礎 リズム、音感
- K. 歌唱基礎 フレーズ「つめたい」、構成、展開
- L. ステージ オリジナルフレーズ

<ブレスヴォイストレーニング研究所 QRコード>



「ヴォイストレーニング大全」（リットーミュージック）増刷のお知らせ（Amazon 音楽書関連連続第一位）

「ヴォイストレーニング大全」福島英著（リットーミュージック）2,970 円（税込） 電子本あり
専用サイト <https://www.bvt.co.jp/taizen/>

○参考本の紹介

「人は『のど』から老いる 『のど』から若返る」福島英著（講談社）1,100 円（税込）
のど筋トレで声の疲労回復、全身免疫力アップ。腹式呼吸でドライマウス予防、メタボ解消。
発声トレで肌と腸を整えるマッサージ効果。読経・落語音読で脳トレ、やる気アップ。
・老け声にならない ・表情が豊かになる ・音痴がなおる ・声がよく通る ・健康寿命がのびる

電子書籍の一覧 <https://www.bvt.co.jp/digitalbook/>
福島英のヴォイストレーニングとレッスン曲の歩み
<https://www.bvt.co.jp/lessonsong/>
fukugen（福言）：出会い気づき変わるためのヒント
<https://fukugen.hateblo.jp/>

