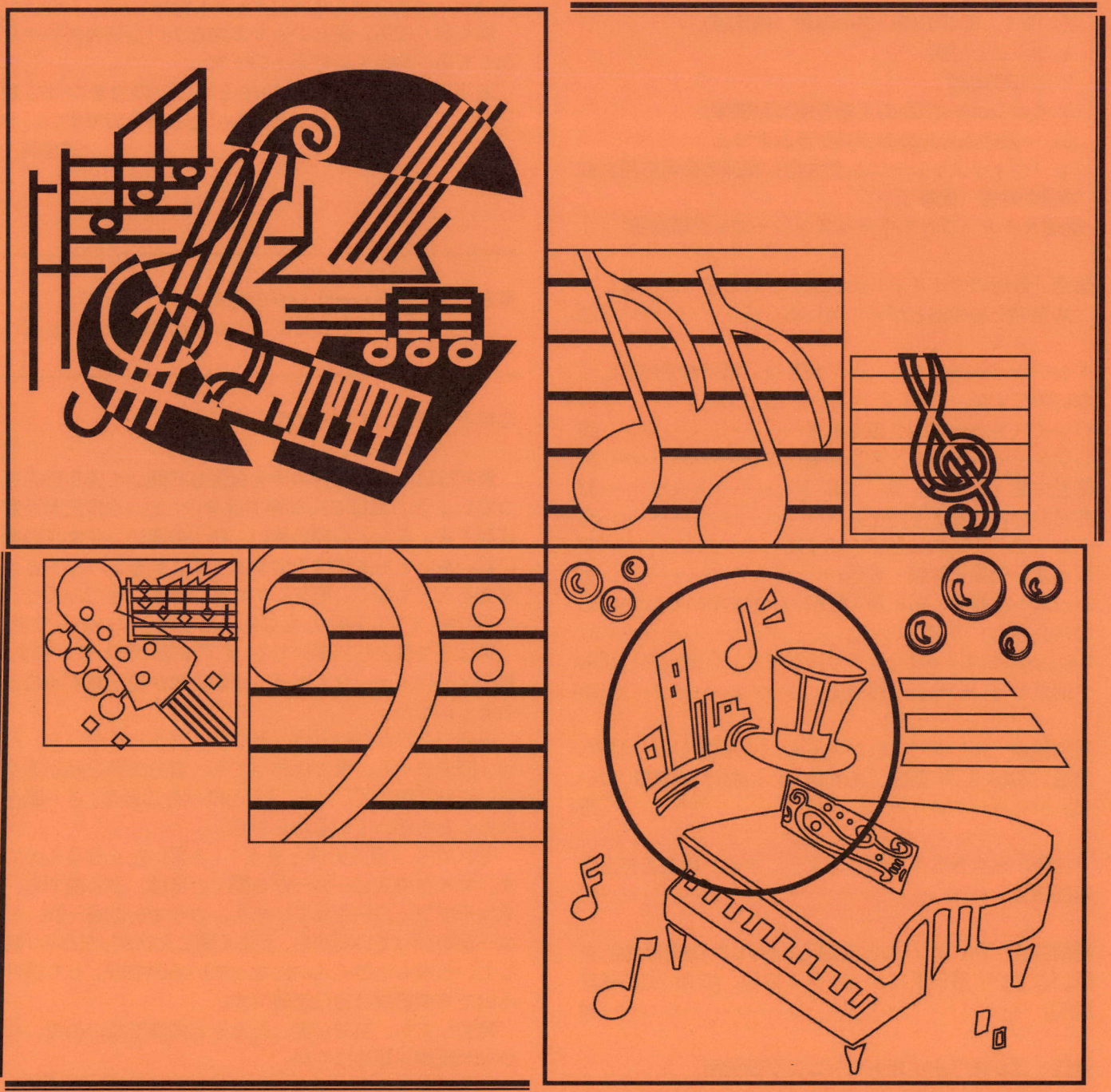
sample

For Pro Voice

VOICE CULTURE CLUB

To Be Artist!



「ヴォイストレーニング大全」発刊特集号

2020. 1 月号
通巻 No. 341
ブレスヴォイストレーニング研究所
転載は、ご一報ください

sample

Voice Culture Club No.341 CONTENTS

「ヴォイストレーニング大全」発刊特集号
巻頭言「本当を求めても」……1
声とヴォイストレーニングの話Ⅳ Vol.82……1

NEW 声と歌のためのヒント「ヴォイトレを始める前に」
（大全のためのまえがき） Vol.8……4
「ヴォイストレーニング大全」（リットーミュージック）
トレーニングでの使用に際しての追補版……9
（1）音源の使い方
（2）CDⅠ、CDⅡの使い方の解説（補足版）
1.CDⅠことば編
2.CDⅡ歌唱編
3.＜コンコーネ50の1番を使った練習＞
（3）一般の人のためのプログラムメニュ
（4）「ヴォイストレーニング大全」関連の参考応用文献
関連参考書（拙著ほか）
関連サイト（ブレスヴォイストレーニング研究所）

論点「最近のヴォイトレの状況と、ここまでの歩み」
（大全のためのあとがき）Vol.35……23

トレーナー共通Q＆A Vol.102「Q. 相対音感が正しくないのですが、どうしたらよいでしょうか。」……27
ヴォイストレーニングのQ＆A……28
レクチャーメモ・レッスンメモ……31
閑話休題「日本画」（2） Vol.34……32
今月のひとことアドバイス……33
トレーナーのメニュとアドバイス……33
レッスン効果・体験・音信……35
レッスン課題曲 Vol.76「貴方にひざまずいて」「かもめの水兵さん」「汽車ポッポ」……37
fukugen「日本人の心」「フリージャズ」「つながり」「ネタ消費と『いいね』」「戦後史」……38

特別論点 Vol.36「『よみがえるAIでの美空ひばり』(NHK放送) 2019.9.29 新曲『あれから』における歌唱について」……39

「お腹から大きな声を出せるようにする」福島英特別講座感想文……42

特別論点 Vol.31「「のどを鍛えたければ『北国の春』を歌いなさい」週刊ポスト（10月4日号）についての補足説明」……44

発行：ブレスヴォイストレーニング研究所

巻頭言 「本当を求めても」

会ったこともない「本当の自分」などは探せません。
「本当の～」などは、みつかることはないのです。
みつかったと思った途端、それは、嘘になると思うのです。
「見つけた」「知った」と思ったこと、「正しい」とわかったことが、全てを隠してしまいます。
知らなくても、正しいとか本当とかいう答えがわからなくても、やっていけるものです。
本当でなくてもやっていけるくらいの力をつけてやり続けていけることが、本当のことと思うのです。

福島英

声とヴォイストレーニングの話Ⅳ

Vol.82（Ⅰからの連続Vol）[by Ei]

○声をなぜ放っておくのか

最初は誰しも、自分の声を再生して聞いて違和感をもつでしょう。「私はこんな声ではない」という自己声否定状態です。なんとも間の悪い、バツの悪い、キマリの悪い思いをしても大抵はそのままです。気をとり直すと、考えることもなく、蓋をしてしまいます。目でみえないからです。すぐに跡かたもなく消えて残らないからです。
声は耳で音として聞いても、すぐに抜けてしまいます。鏡のようにチェックしてどこが悪いのかを把握することもありません。
風邪でもひかなければ「私の声、おかしくない？」とは、聞きません。変とは思っても、自分の声とわかるくらいには認識しているし、「何ねぼけたことを」と一蹴されることも知っているからです。
それでも、「自分の声と違う！」と言いたくなるものです。マイクでスピーカーから聞くときは、少し変でも、エコーでフォローされています。カラオケは目一杯、エコーがかかっているから、うまく聞こえます。だから「話している声もそのくらいになっているのでは」って逃げるのです楽観視は自己逃避です。
録音しても、自分が発したときと同時でないので、なかなか真実を認めにくい。
でも残酷なようですが、エコーをとって歌ったり話してみてください。よくは聞こえないと思います。
「瞬時に消えてしまうから捉えどころがない」これが

sample

改まらない最大の原因です。しゃべっていて言った端から声は消えていく。責任を問われない。

でも「昔いった一言がうらみの元で」とも、聞きませんか。あなたが忘れていても、声は相手に届いています。相手の心に思いがけなく大きな作用をしているのです。果たして、放っておいてよいのでしょうか。

○自分を知るほどに、声を知らない

人は、人生経験において、自分というものを知っていきます。しかし、こと声に関しては、自分の姿が裸なのか下品なのか端麗に着飾っているのか、省みることはありません。つまり、鏡をもっていないのです。これは恐いことでしょう。

それゆえ、それを手に入れた人は、大きく変身できるということです。でも、今の日本のように皆が裸なら、恥ずかしくないかもしれません。

声を活かして成功している人はたくさんいます。そう、プライベートに燃える人も仕事のできる人も、相手の本音を声で見抜いて、自分に役立てています。

たとえば、あなたが相手の嘘を見抜くのは、何でしょうか。態度、そぶりでもあるでしょう。でも、相手の姿がみえない電話一本でも「おかしい」「あやしい」「変」と思うことはありませんか。それは声でも見抜いているのです。

文章などは、日々の業務のなかで、メールや手紙を書いていると、ちょっとしたトレーニングとなり、しぜんと上達していくものです。

自分の書いたものは読み直して書き替えることができます。自分の書いたことと近い内容の他の文書をみると比べられます。必要に応じて、仕事や生活の中で文例や書き方を身につけていくからです。

しかし、話し方を直すというのは、なかなかやっかいです。間違いであると、はっきりするものなら、経験で直ります。敬語などは、まわりをみて学習していきますね。しかし声は難題です。

○声は直せるのか

声は文章のように目でみえません。一度いったことを聞くこともできません。もちろん、録音再生して聞くことができますが、聞いている人はあまりいないでしょう。自分の声が聞こえると、早々にoffにしてしまいませんか。

結婚式のスピーチも、読む練習はする人が多いというのに録音して聞く人はあまりいません。そんな人がいたら、たいしたものですね。

考えてみたら、文章は書いた通りに相手に伝わるのですが、声は自分に聞こえるように、でなく、相手が聞くように聞こえるので、チェックするにもなかなか難しいのです。

何よりも声というのはよくわからない。「直したくても、どこをどう直すのか」。多くの人にとって、声はとりとめのないものです。そうした疑問がたくさん出されてきました。

「声って直せるの？」「声って生まれつきのものじゃないの？」「どう直せばよいの？」「声帯を手術するの？」「いったい、私の声って何？」「いったい、よい声って何？」「上品に話したら私らしくないしぃ」

困りましたね。

○幸せのための声と、不幸になる声

私は、声から魅力づくりを、ではなく、魅力的ということから声を考えていきます。「魅力的になることに声はどう関係するのか」ということです。

数年前、「負け犬、勝ち犬」という言葉が流行りました。この是非はわかりません。しかし、どんどんと幸せ気流にのる人と、不幸のどん底へ引きずられていく人と、大きく人生は分かれているように思います。どちらが、よい悪いということでなく、どうせ望めるなら、よい結果がでる方へ努力したいものです。ということで、人生なんて、神のみぞ知る、人や仕事、お金に愛されたら、よいとも思いませんが、私などは、そういうことを言う人に、「それが叶ったら言えよ」とつっこみたくなるのです。

少なくとも、幸せ気流へ乗せるための声をとり扱います。幸せな声ではありません。求めるのは、幸せになるための声です。

最近、私は70代くらいの人をみて、本当に人生は顔と声に出ると実感しました。同じ70年の人生で40代にみえる人も、90代にみえる人もいるのです。特に声の若々しさは、人生の勢いを象徴的します。あなたはどちらの人生を望みますか。

○魅力的になるための声

魅力的になるのは、幸せになるためです。幸せは、自分一人の力では得られません。人間関係や愛はいわずもがな、仕事もまわりの人のおかげで心地よく成功して報酬を得られるのです。

芸能人をみていると、苦境に陥ったとき、両極に分かれるのが、よくわかります。一時、沈んだあと、復帰してこない人、逆に以前よりも大きく脚光を浴びるようになる人がいます。後者は、本人の努力もさることながら、まわりの人の尽力があったことでしょう。

天才的発明家、作家、アーティストのように、他に替われない才能のある人というのは別としても、一般的には、人間関係をはずしては幸せにはなれないでしょう。

sample

パートナーに恵まれることも、幸せへの条件となります。
ある先生は、「『富』は、自信だ」と言い切っています。それでは、自信の中身とは、何なのでしょうか。

○自信に満ちている声

なぜ「一声で幸せになるとか魅力的になる」というのか、それは簡単なことです。声ほど状況を左右し、また、状況に左右されるものはないからです。
まず、身体の健康です。元気であれば声は元気に、死にそうになれば人は死にそうな声を出します。風邪は風邪声でわかります。
次に、心の健康です。嬉しいときは嬉しい声、悲しいときは悲しい声、ショックになると声さえ出ません。
つまり、声は心身の状態と密接に関わっているのです。
幸せな人は、幸せな声を、魅力的な人は魅力的な声を出します。また、幸せな声で幸せに、魅力的な声で魅力的になります。
自信も同じです。声でその人の自信がわかります。自信をもつと、声に自信が出てくる、自信のある声が出せると、その人に自信が出てくる、すると、人生が大きく変わっていくのです。

○はったり力から

声に自信が出ていたら、自信のある人ということになります。ここは大切なポイントです。
自信のある人の声は、自信に満ちている。なら、自信に満ちている声を出せたら、自信のある人となる。自信のある人とは、好かれる人、仕事のできる人の条件です。
でも、自信なんて実体のないものでしょ。それで「はったり力」と私はいっています。でも、声で大切なのは、相手がどう受けとめるかというところです。もともと声は実体がないとはいいませんが、すぐ消えます。問われるのは、それが相手に働きかけた力です。
ですから、仕事のできる人は、自信にあふれているような声を使います。
あなたが体や肌の状態が悪ければメーキャップや着ている服などで隠したり目立たなくしますね。ところが声はどうですか、いつも素っ裸にしていませんか。
自信があって、もっとも大きく変わるものは？ スタイル？ 顔？ それは手術やメーキャップやダイエットの方がよいですね。しかし、お金も、かかりますね。
でも声、これは自信をもてば、よくなるのです。しかもある程度まではすぐに変わります。少なくとも、ここを読み終えるだけでも変わるきっかけとなるはずです。

○声の切り替え力

私は、その人の能力、どの仕事でもベテランか新人か、声の使い方で判断しているかもしれません。どんな事情かあろうと、それを隠してよくみせられる声に切り替えて使える人は、ベテランです。
まさに役者は、そういうことのプロフェッショナルです。わずか１秒で、喜びの頂点から悲しみのどん底へ声で変えなくてはいけない。アナウンサーも、オンエア直前まで口論しても、ONとともににっこり平常の声に切り替えます。こういう職で、それをできなければ、失格です。
多かれ少なかれ、社会人に問われるのが、この切り替え力です。それは、訓練しないと表情に出てしまいます。顔にも声にも。顔でごまかしても、声でバレます。

○声のメーキャップの大きな力

声のメーキャップを知っている人と知らない人では、考えられないほど、まわりの評価が大きく違ってくるということです。
声のメーキャップは、声の切り替え与えですから、0.5秒もいりません。お金もかかりません。気分や感情を切り離して、メーキャップするのです。しかし、これを一日どころか何年たっても切り替えられない人が多いのです。すると、悪循環にはまっていくのです。
私もいろんなケースで困ってどうしようもなくなったとき、誰かの一声で救われたことがあります。
「いいじゃん、またやれば」
「もう終わったことだし、あしたからがんばろう」
「でも、いいこともあったよね」
どんなに悪い状況でも、明るい声、元気な声を与えられる人は、神様、仏様、菩薩様です。その人の明るい声は、皆の心に強く残ります。そして、その人の人生の栄華を保証します。

○どこまで声をよくすればよい？

声は整形と同じく手術でも変えられます。ただ、今はまだ、障害のあるケースをのぞき、よい声にする手術は一般的ではありません。喉（声帯）を悪くしたのならともかく、治療での手術でなくても改善できるからです。もしかして将来、美容整形や矯正歯科のように、一般化するかもしれませんが、今は望みません。整形手術のように流行するのには、私は賛成しかねます。
手術などの最終手段をとるまえに、誰にでもまだまだやれることがたくさんあるからです。そしてほとんどの問題は、そこで解決できるばかりか、おつりがくると思っているからです。
整形手術を否定するわけではありません。それによって、自信をつけ、人生で成功した例もたくさんあるからです。しかし、顔を整形しただけでは成功しません。そのことによって、ほとんどすべての人が、姿勢、歩き方、声、話し方までよくなるのです。つまり、整形ということで得た自信が、すべてを変えていくからです。

sample

それなら整形まえにその自信だけで同じだけのことを遂げてみればと思うのです。つまり、自信をもって、いや自信そのもので、姿勢から声まで変えるのです。

○思い込みの力

芸能界にデビューするときれいになるのは、レッスンもさることながら、人に認められたこと、人に認められることで大きな自信をもつからです。

その自信がないと、何をしても難しくなります。そういうときは、歩き方や話し方、声のトレーニングから入るのも、一つのアプローチでしょう。

形だけにこだわる人、つまり手術をしても、「いつもまだよくなっていない」と思う人は、成功はしません。

一方、プチ整形で目立たないところのポイントだけ変えても大きく変わった人もいます。そもそも周りは必ずしもそこに気づかないのだから、変わったのは顔でなくそのことに投資して変わったと思い込んだ本人のイメージの方が大きいのです。

それと同じく、声がよくなることでも、自分の声はよいという、魅力的なイメージ、思い込みが大切だということです。

NEW　声と歌のためのヒント　Vol.8　　[by Ei]
(66)

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。

「ヴォイトレを始める前に」(「大全」のためのまえがき)

○トレーニングの盲点

最近、私がよく話すことを加えて、アドバイスにします。

ヴォイトレというのは、「トレーニングですから、役立つように、自分を変えるために使えばよい」ものです。つまり、役立たなければ、よい方に変わらないなら使わない方がよいのです。「ヴォイトレをしないと○○になれない」というのではなく、足らない分を補強としてするからトレーニングなのです。

そこでは、目的やレベルの具体的な設定こそが肝心なことなのですが、声に関することは、とてもあいまいです。そこで、きちんと基準を設定できる力、判断できる力をつけていくのが、トレーニングの目的の一つです。

ヴォイトレが普及したのはよいのですが、「もともとなかった」のですから、それに囚われすぎるのはよくありません。ヴォイトレのなかで、いろんな考え方、方法、メニュがあるのは、よいのですが、それを「間違っている」とか「効果が出ない」などと論じる人まで出てきました。なぜ声を出して何かをするというポジティブな分野に、ネガティブに人生の時間を浪費するような考え方、使い方をするのかと思うことがあります。ヴォイトレは、トレーニングです。“効果を上げるために”使ってください。

○声の力の減衰と歌の凋落

歌も声の使い方の一つですから、その使うレベルが下がれば、業界も凋落していくのはあたりまえです。これまでも、そうして多くの芸は消え、また新しい芸が生まれていったのです。役者も同じで、声の力は、明らかに不足してきています。他に補える要素が大きくなったので目立たないだけです。声優も、ベテラン勢の声に太刀打ちできなくなってきています。それは、どういうことなのかをよくよく考えてみる時期にきていると思います。

トレーナーにも責任がありそうです。いかにも自分の“特別なヴォイトレ”が絶対に必要だとクライアントに思い込ませてしまうようにもみえるからです。相手の必要に応じ、もっともよいメニュを使うのは当然のことですが、引き受ける前に、今の本人にとって、自分よりもよい専門家がいないかを考え、思い当たったら、そこに委ねるくらいのことはすべきだと思います。現状の複雑な状況では、いかにカリスマトレーナーでも、一人で全てのタイプのクライアントにベストな対応ができることはありえないからです（最初につくトレーナーの影響力は大きいので、その前に一歩、立ち止まって考えてみることをお勧めします）。

私は、声楽、ミュージカル、ポップス、演歌といった歌い手、声優、ナレーター、アナウンサーなど、声を使う職業で分けてみたり、どれかの分野に固執したりはしていません。早い時期から政治家からビジネスマン、就活、婚活する人のニーズにまで応じてきました。

声であれば、基礎の基礎は同じです。少なくとも、そこで行うのが本当の意味で基本のヴォイストレーニングと思うのです。

○素振りの話　～声は自明

確かに、素人には発声はわからないし、歌の評価も好き嫌いといえるものかもしれません。しかし、声は日常で使われ、誰であれ、それなりの効果を生かしうる社会性をもちあわせています。そうである以上、声のよしあしとか歌やせりふのよしあしは、日常で「誰もがわかる」といえばわかるのです。専門家のようには説明ができないだけでしょう。（このあたりは、自分の声よりも、まわりの人の声でみるとわかりやすいと思います。）

sample

たとえば、誰でも一つの声だけ、長く伸ばして 10 回出すと、そのうちどれがよく、どれが悪いかぐらいの区別はつくでしょう。次にその中のよい声だけ 10 回出せるようにし、また、そのなかのよい声だけを判断して集めてみてください。

素振り 10 回で素人でもよし悪しがわかるものです。いえ、声に素人などいません。体の実感から磨いていくのを忘れたら、基礎トレーニングではありません。

こうしたことは、歌の自主トレで誰でもフレーズ単位で応用していることです。勘がよく、喉がそれに合っていた人は、歌手や役者に、それだけで誰にも習わずプロになれているわけです。

ヴォイトレに特別な方法や秘訣があるのではなく、普通のことを徹底してていねいに詰めていけばよいということです。それに個人差があり、限界があるので、そこを助けるためにヴォイトレのメニュがあるということです。

○声は変わる

ヴォイトレでなくとも、決まった時間、しっかりと声を出すことを 3〜5 年もやれば、個人差はありますが、声は変わっていきます。よく変わったら、そこでやったことが、まさにヴォイトレなのです。ところが、巷でヴォイトレを行っている人は多いのに、こうした声の素振りで基礎を固め、判断力をつけることと声そのものを実践の結果にまで結びつけられている人は、とても少ないです。

それは、ヴォイトレといいつつも、ほとんど「準備体操としての発声」と「正しく歌いこなすための歌唱（リズム、メロディ、歌詞）」だからです。緊張する人のためのメントレであったり、発声に至る状態の調整＝応用練習がほとんどだからです。声そのものを見ずに、声そのものをトレーニングしていないのなら、声そのものが伸びないのはあたりまえです。

プロやトレーナーのものまねでは、外側ばかりを固め、くせがついて、可能性が閉ざされてしまいます。その結果、難しいメニュは、こなせるようになっていくのに、シンプルに声を大きく出すことは、いつまでもできない人がたくさんいるのです。

自己満足したり行き詰まったりして上達が止まるのは、「現状への厳しい判断」「次の目標設定」「そのギャップを克服する方法」が決められなくなるからです。でも、周りに認められ、それでよければそれでよいし、それ以上求めるなら、そこから、よきアドバイザーにつけばよいのです。つまり、それらを明示してくれる人ということです。

○階段の話〜「間違いでなく不慣れなだけ」ということ

もう一つは、医者（音声クリニックなど）から、紹介されてくる人に多いパターンです。器質的な障害がなく、機能性障害といわれるケースなどに多いのですが、いわゆる「発声法が悪い」「腹式呼吸ができていない」などと言われていらっしゃいます。ただ、これも「声を出していない日常で、声が出るようにはならない」というあたりまえのことが原因であることが大半です。

私は、「一日 1000 歩しか歩いていない人が、10 階まで階段を上がったら、足が痛くなった。だから、その上り方が間違っていると思いますか」と尋ねることがあります。声の問題は、今だけでなく、過去からの積み重ねです。この場合、少しずつ声量を増やしていけば、そこそこにはクリアできるでしょう。声域とかピッチ、リズム、発音以前の問題なのです。リハビリもまた、まさにその類です。（ですから昔、体育会で大声を出し、喉を荒らして歌えなくなったなどという人が、ヴォイトレでプロやトレーナーになったからといって、そのヴォイトレが、元より声の弱い人や声をほとんど使ってこなかった人には、通じにくいわけです。）

○習慣と環境づくり

本当に声を変えたければ、毎日の生活習慣から変える、環境づくりが必要です。フィジカルの管理ができていない人は、整体やマッサージ、ヨーガ、ピラティスなどでもよいでしょう。それだけでも声が出やすくなります。

このご時勢、ヴォイトレのメニュにも最近はそういうものが多く入ってきています。しかし、その分、肝心の声の基礎づくりが忘れられているのを憂うのです。（ヴォイストレーニングがフィジカルトレーナー、メンタルトレーナーを兼ねるのはわかりますが、肝心のヴォイトレは、ということです）。

発声の基礎固めは、スポーツ競技よりも判断が難しいと思います。なのに、このレベルでさまざまなヴォイトレメニュや声の使い分け、発音から音程、リズムトレーニングなどを始めるので、肝心の声の養成に手がついていないのです。それよりは、ジムでの体力づくり、柔軟を含めた体づくりなどを優先するとよいことが多いはずです。それで声が出やすくなるのであれば、そこがその人の最初のヴォイトレでしょう。

○“イメージ言語”を呼吸法（1）

指導で使われる用語は、イメージ言語として説明しています。トレーニングの効果を出すために使うのですから、トレーニングを行う上でのインデックスとして、トレーナーとクライアントの認識が一致していたら、どんなことば、用語もパーソナルなレッスンでは問題ありません。

sample

ただトレーナー自身がイメージと実際のことの違いをわかっていないケースも多いようです（だからといって、トレーナーが使っている“イメージ言語”を生理学的、科学的にみて「間違っている」「使うな」「正せ」と言うのは浅はかなことです）。私も、さまざまなイメージ言語を使っています。

たとえば、「胸式呼吸はだめで、腹式呼吸で」というのは、初心者の肩や胸の上が動いていることと喉頭の安定を欠くことで呼吸のコントロールがしにくいためです。しかし、胸式呼吸は、腹式呼吸と切り離せません。胸の下部は、柔軟に動いているのです。

横隔膜は、お腹の底でなく、その前部はかなり上にあります（胸骨）。それを丹田のあたりに考えるのは、おかしなことです。しかし、「お腹から声を出して」とか「丹田を意識して…」と言って相手の状況がよくなるのなら、“イメージ言語”として使っても問題はないでしょう。

「胸を上げる」より「胸を下げない」、「背中を広げる」とするなど、ことばのイメージ一つで、結果も大きく違ってきます。だからこそ、ことばの使い方は、とても大切なのです。正しい使い方ではなく、イメージをうまく与えて正されるような使い方ということです。

トレーニングは、意識的に行うので動きやすいところ、みえやすいところが使われやすく、それ以外のチェックや動きがおろそかになりがちです。なので、そちらに注意を向けることが大切といえます。（でも、それは元のところがあたりまえに機能していたらということで、それを怠ってしまうケースも増えています。）

「お腹より横や後ろに入れる」というのも、前腹は動きやすいからです。ですから、背筋中心に、広背筋、外股斜筋、内股斜筋などの強化が必要です。しかし、前の方の腹を固めてはなりません。

私が「深い息」というのは、出す息のことですが、そのために深く吸うのは、できるだけ体の底に入れるためです。それは、吸えるだけ吸うのとは似ているようで全く違います。

○“イメージ言語”を呼吸法（2）

例としては、くどく長くなりますが、せっかくの機会なので呼吸（法）について詳述します。

呼吸とお腹の動きの関係は、よく問われますが、厳密には説明しにくいものです。腹式呼吸は、お腹がへこんで息=声が出るというように考えられています。しかし、声楽や邦楽などでは、「息を吐いてもへこませない」とか、「押し出す」「張る」というのが、教え方としてよく使われています（逆腹式とか丹田、逆丹田なども、言う人によっても違うので、ここでは用語にこだわらないで進めます）。

まず、息の支えとお腹の横を張って固定することは、混同されやすいのです。固定すると、喉頭が下がりやすくなり、発声上、効果的に見えるので、よくセットで使われていますが、別のことです。「横隔膜」などのことばを使いだすと、さらにややこしくなります。「横隔膜を広げる」というのも、イメージ言語です。

「横隔膜を使う呼吸」などと言うより「腹から声を出す」の方が直観的に本質を把握しやすいでしょう。それが、科学的、生理的に誤りを訂正された今の教え方が、昔のすぐれた人の教え方より大きな結果を出せなくなっている理由の一つです。主に、生理学的用語と科学的説明で、正しいと思った動きは、イメージ言語よりもはるかに効果を歪ませてしまうことが多いのです。☆

息を吸い過ぎたり吐き過ぎたりすると、よい発声ができないのは確かです。しかし、結論からいうと、トレーニングですから、その結果、「いつ、どう変わったか」で問うしかないのです。「どこが」が入ると、かなりあいまいになります。いや、「変わる」というのではなく、「しぜんに吸収され、ものになった、身についた」という方がふさわしいでしょう。

どのトレーニングをどう組み合わせても、そのときのお腹がどうであれ、発声や歌唱時は、お腹は柔らかいし、喉もしなやかで自由に最も有利に動いていればよいのです。そのときに、お腹は止まっているか動いているか、外見的にはさまざまでしょう。膨らんだり引っ込んだりも、ある幅で行われているはずです。表現によっても大きく変わるものでしょう。

人間の表現行為、まして、肉体芸術においては、日常以上に集約され、過度に動くのです。それが、しぜんにみえるよう、ふしぜんなものでないようにこなされていて、自由といえるのです。（喉声も同じで、表現を優先するなら、決して否定されるものではありません。）

それでも、「どうしても説明を」と言う人もいます。そこで、私は、「自分の通常より呼気時に少し胴回りが膨れ、その膨れた幅〇cm分くらいへこむ動き、つまり、通常±〇cmが目安など」と余計な説明をしています。囚われぬ程度に参考にしてください。

本当に上達するためには、寝転んでしぜんとそうなる腹式呼吸くらいでは、発声のコントロールなどに足りるわけがありません。そこに備えて、ヴォイトレで体づくり、息づくり、ブレスのトレーニングなどを行う意味があるのです。

たとえば、バスケットボールでの指導では、「膝でシュートしろ」とか、野球やマラソンで「腰で打て」とか「腕の力を抜け」とか、いくつもの“イメージ言語”があります。こうした中での脱力の指示は、力をつけるトレーニングではなく、力を発揮するプレーのためのものです。力をつけるトレーニングは、別に行っているのです。

「今日のトレーニングの結果が今日、明日に出るようなものは、トレーニングではなく、調整にすぎません」

sample

ですから、それを続けても大きくは変わりません。
この時間差をどうみるのかがトレーナーの手腕です（トレーニングとは、今は役立たないし、一時、逆効果にもなりかねないことを将来のために、あえて行うことです）。

〇定義できないことについて、とらわれないこと

似た問題をいくつか、加えておきます。
邦楽では、地声と言っていながら、高い声は、裏声を使っています。同様に、鼻呼吸だと言いつつ、口呼吸も使っています。「地声で歌ってはいけない」と言う師匠もいます。
所詮、マニュアルと実践は違うのです。定義もしないのに、何をか言わんやです。でも、定義できないものもあります。それを無理に定義して使う方が、よくないと思います。だから、イメージ言語を使うのです。トレーニングでは、こうした机上の些細なことにあまりこだわらず、鷹揚に構えておくとよいでしょう。

「ハミング」「リップロール」「タングトリル」なども、ヴォイトレで定番となってきたメニュですが、目的によって、注意することもやり方も異なるのです。むしろ、苦手な人が、そのまま行うと逆効果となりかねないことも多いです。
リラックスさせるのが目的なのに緊張させて無理を感じる人、苦手な人は、そういうメニュは、がんばらずに抜かして進めればよいのです。絶対に必要なメニュや方法などはありません。

デスヴォイス、グロウル、グラント、エッジヴォイス、ボーカルフライ、ホイッスルヴォイス、フラジオレットといった、いろんな声の種別についても、こだわらないでください。誰がどう分類しようと、それは仮説のようなものであり、「どの声か」などと考えても仕方ありません。「一般的に」とか「誰かの」は無意味なのです。
あなたの声は一つです。それを強く、いろいろと柔軟に使えるようにしていけばよいのです。
レッスンでは、こういう分類をうまく使えることもありますが、それに囚われて邪魔してしまうくらいなら忘れましょう。まして、トレーニングを複雑にしてはなりません。

用語は、説明や説得するのに便利な手段の一つに過ぎません。「このアレンジがヒットのノウハウ」といっても、それはヒットした説明であって、そのアレンジを入れたらヒットするわけではありません。
ですから、（後述する）“ヴォイトレ市場”で、本やネットの情報に振り回され、理屈に走るとわからなくなります。トレーナー間を行き来したり、偏向してしまうのです。“トレーナーショッピング”となってしまうのです。
実際のプロのアーティストは、そういうことに関与せず、活動しているのです。なぜ、これまでヴォイストレーナーという資格やヴォイストレーニングという分野が、ここまで確立しないのかを考えてみるのもよいのではないでしょうか。

〇ミックスヴォイスのブーム

ミックスヴォイス（ミドルヴォイス）の流行は、一時の現象と思っていたのですが、いろんな学会や論文などでも取り扱われ、学会などで数人の異なる発声を全てミックスヴォイスとみせる様には、驚きました。
共通点は、かすれた声（高音域での統一された共鳴でない）ということのようです。もしかすると、声楽の発声だけを正しいと思う人が集まると、大体こうなるのでしょうか。となると、統一されたものとそうでないものは、どこで分けるのでしょう。それでは、結局、声楽の発声以外の全ての歌声は、ミックスヴォイスとなりましょう（ちなみに、声楽というと、第一声で、出したところから「間違い」と言われてしまうような歌唱の発声の基準も、その前に何があるのかに立ち返って考えることでしょう。声そのものに間違いなどありません）。
裏声、地声は、発声の原理で声区（レジスター）として分けられます。その間の声を名付けるなら、これまでの「融合（ブレンド）」ということばで充分でしょう。

トレーニングとしては、どんな名称も方法もあってもよいと思います。しかし、これは、裏声と地声の音色の違いを目立たせなくする調整の区間、その移り変わりにあたる声なので、どれがよいとか正しいとかもなく、目的とするものではないのです。
用語として使うにも、個人差の方が、はるかに大きいからです（まして、定義の異なる人同士での議論は不毛です。そんなところで時間のロスはしないでください）。用語を使いたいなら、自分なりに、あるいは、トレーナーとの“イメージ言語”として、どうぞ、と思います。

〇具体的なケース（セカンドオピニオンとして）

セカンドオピニオンとしてアドバイスするときに、他のトレーナーの指導のプロセスで、偏っているのを知りつつ口を出せないことは、よくあります。たとえば、その人の音がフラットしていたら、高めに直すため一時的に高くとるトレーニングをすることになるため、そこだけを第三者がみると「少し下げなくては」と注意したくなりがちです。
そうしたプロセスでの偏りは、トレーニングでは必然です。大きなギャップを設けて埋めようとするほど、目立ってしまうものです。もちろん、長時間かけて目立たせず、そのリスクも減らすのが正攻法ですが。早く大きく変わろうとするほど、一時、大きく偏るのです。でも、

sample

変わるために、トレーニングはするものでしょう。

「後に器が大きくなって吸収されるまで待つ、それでだめなら戻せるように見極めておく」、他人の声と共に心身を扱わざるをえないレッスンは、そうしたリスクを受け入れることに他なりません。そこはプロセスなのであって、一時の偏りを否定したら、大きくは伸びようも変わりようもないのです（そのため、ステージを控えるプロ歌手などには、本番や活動状況次第で、トレーニングメニュをセーブし変えざるをえないわけです。トレーニングにもオンオフがあるということです）。他のトレーニング法もそれ自体をみて、そのスタンスを位置づけ、メリットとデメリットは、アオバイスできるのですが、深いところはそのトレーナーのみぞ知る、そのトレーナー自身を知らずに踏み込めない領域もあるのが、当然のことなのです。

○用語に対してのイメージでの解決の補助

一般的な注意と必ずしもそうでないことの例をいくつかあげておきます。

ハミング→口開けてもよい
「喉頭下げる」→必ずしも無理に下げなくてもよい
「軟口蓋を上げる」→上げ過ぎてもよくない、鼻音にしない
「喉をあける」→必ずしも無理にあけようとしなくてよい
「お腹に空気入らない」→肺に入るが、胸とお腹（肋骨［筋］と横隔膜）の動きで入る（呼吸筋のトレーニングとは別）
「腹筋は使わない」→本文参照
「胸式呼吸はだめ」→本文参照
「強い息を声にするのはだめ」→本文参照
「頭声・胸声（頭部共鳴・胸部共鳴）」→発声の体感（共振）での区別、頭や胸にひびくのを体感する
「共鳴腔にあてる、集める」→あてない、あたる
音程、リズム、発音への注意→発声とは別
地声と裏声→発声の様式（声帯振動）での区別（女性は裏声、男性はファルセット）

○「せりふ」と「歌唱」の両方を学ぶ

歌唱のためには、せりふのトレーニング、せりふのためには、歌唱トレーニングをしましょう。「歌は語るように、せりふは歌うように」と言われます。それは底で結びついていて相互に補充しあっているのです。

日本の歌手やヴォイストレーナーの弱点の一つは、話し声が一般の人と変わらないことです（しかし、この弱点は、必ずしも、職において致命的なものではありません）。

「歌い手だから、話すのは声をロスするので、歌以外は声は使わない」これは、日本人らしい考えであり、確かにその通りでもあるのですが、まさに“歌唱用（合唱団用）の声”に囚われているのです（調子のよくないとき、本番前や特別な基礎レッスンの期間での、このストイックさを否定するわけではありません）。

○リラックス、脱力～柔軟体操とストレッチ

リラックス、脱力は、くせをとったり体の柔軟性を回復させるのに大切なことですが、どんな分野でも、それだけで身につくものはありません。これらは、身についているものの発揮が妨げられないようにするためのものです。身についているものが不足していたり補強が必要なときには、ただリラックス、脱力しても何にもなりません。

緊張で声が出ない人が、リラックスして声を出せても、オペラ歌手にはなれないし力強い声さえ出せないでしょう。でも、そんな必要もなく、とりあえず声が出せたらよいのなら、リラックスで目的達成です。

とはいえ、声の必要性を高め、そこを目指しトレーニングすることが、確実に効果を上げる最大の秘訣なのです。つまり、緊張してリラックスどころでない状況で、どう声を使うのかを学ぶことが、実践しては大切です。心身の不調時でさえ動じない確固たる声を身につけるために基本があるのです（ちなみに、ストレッチは筋を伸ばすし、柔軟体操は関節を柔軟に動かせるようにしますから、こうして分けるのなら、本番前は、柔軟体操をする程度に留めることです）。

○体で覚える～見本の選び方が重要

機能として、目覚めさせる、解放し、バランスをとり、合理的に使う。

足らないところを補強、鍛錬する。

体で身につける見本を表現者やトレーナーを参考にする。

見本といっても、それぞれにタイプも得意不得意（専門）も違うので、それを自分にプラスになるように選ぶのは、ヴォイトレと同じことです。それなりに時間もかかることでしょう。

この見本の取り違え、つまり、憧れの声、歌、アーティストと自分のもっているもの、個性とのギャップが、うまくいかない最大の要因であることが多いのです。ヴォイトレでの上達を妨げるのです。いかに自分に合った見本を選ぶことが難しく、大切なのかということです。

発声の技術とその土台づくり、さらに表現と音楽性や芸術性、これらは、習得のプロセスでは、お互いに矛盾したり邪魔したりすることもあります。オペラ歌手などのように、目的とそれに必要な条件（期間、到達レベル）がかなり明確な場合は、指導者にプランニングも任せたいものです。

sample

しかし、大体は、目標そのものから明確にする必要があります。そのためには、その世界や自らを知る期間が必要です。

元より、ことばと共鳴でさえ、対立します。リラックス、自然体というのも、どんな動き、発声もすぐにとれるということですから、大体は、両立しがたいわけです。あなたが一つの声と思っているものでさえ、私には、いろんな声が聞こえてきます。徹底した整理の必要があるわけです。

○大は小を兼ねる☆～本当のトレーニングとは

歌える人は、歌えない人のまねができます。せりふの言える人は、言えない人のまねができます。それは、まねするときに、部分的に力を抜いたり入れたりアンバランスにしてくせをつけるのです。

私は、「あなたの声なら首から上だけで出せます」と言うことがあります。息を吐いた後でまねします。つまり、私の体の充全な機能を抑制して出すと、初心者と似た声になるのです。トレーニングとは、その逆を行うことにほかなりません。つまり、最初は大きくつくるのです。ていねいに使えるために、です。

運動能力や外国語の会話能力のように、慣れていくだけでも人並みに行うと人並みになります。つまり、発声器官そのものにさほど違いはないのです。

それを、単に、目標レベルを、早く簡単に誰にでも楽に効率化したものにするか、最高レベルにセットするのかは、本人次第です。私は、後者の実現のためにあるのが、本当のトレーニングだと思います。

生来の発声器官のよし悪しでなく、使い方のよし悪しのところまでは、トレーニング次第なのです。ならば、目標と必要性を目一杯、高めた方がよいのです。そして、早く限界に到達して、そこからスタートをするのです。いつも、一つ上の高みを目指してがんばってください。

「ヴォイストレーニング大全」（リットーミュージック）トレーニングでの使用に際しての追補版

（1）音源の使い方

ヴォイトレのレッスンでは、同性（同じ声質や声域の）のトレーナーを見本にするとわかりやすいのは確かです。しかし、異性（異なる性質や声域）のトレーナーが教えることも、一般的に行われています。

前者では、わかりやすくまねやすい分、よくないところ、自分には合わないところも知らずに得て、くせをつけてしまうリスクがあります。後者では、自分と異なるタイプから、声そのものをまねしにくい分、発声、共鳴といった人間に共通の原理を学べるメリットがあります。

そこで、この音源では、ことば編で男女２人（メインは男性）、歌唱編で男女２人の４人でサンプルを入れています（同じメニュを男女２通りで入れているのではなく、どちらかで入れています）。

ことば編は声優、歌唱編は声楽家です。これも一人のトレーナーの声の個性に影響されすぎないための方法です。ことば編を男性にしたのは、日本人は総じて深く太い低い声が苦手な人が多く、そこのヴォイトレが盲点となっているからです。私の知る限り、これまでの音源などでは、見本の発声は、必ずしもよくないし、個性的な発声はくせとなってうつりやすいので最大の害となっています。オペラ歌手のように歌いたくないという人もいるのですが、これは、歌唱といっても基本の発声のためのトレーニング教材です。つまり、役者、声優や声楽家のもつ体、呼吸、発声、共鳴を身につけていくのを第一目標としています（発音、メリハリ、音程、リズムなども、その副次的な効果として考えています）。

歌唱フレーズの展開する音域については、メニュによって異なります（ドを中心に、低い方へソ、ミまで、高い方へ１オクターブ上のド、ミ、ファ、ソ、シまで使っています）。

ほとんどは、女性が地声か裏声かのどちらかでも歌える１オクターブほどを中心としていますので、子供でも使えます。とはいえ、その人には低すぎたり高すぎたりするところがありますので、出ないところは無理に出さずスルーしてください。

※女性は、ピアノで聞いた音と同じ音高をとりますが、男性は声変わりで１オクターブ声が低くなり、１オクターブ低い音を出すようになります。

地声と裏声を合わせた声域では、女性の方が個人差が大きかったのですが、今や歌唱では男性でも女性の声域まで使う人が珍しくなくなったので、歌唱編でも、男女を分けずに一本化しています。どのように定めても、キィの合わない人は出てくるからです。

演奏のパターンは、「基本フレーズ（イントロ）＋サンプル歌唱フレーズ＋トレーニング用フレーズ」です（イントロが短くなっているのもありますが、見本フレーズの後を同じように練習してください）。

たとえば、01は、ド（C4）から始まり最高音がミ（E5）に届くまで、「トレーニング用フレーズ」が半音ずつどんどん上がっていきます。

原則として、女性は男性の見本より１オクターブ高く、男性は女性の見本より１オクターブ低く出してください。

sample

大半の人は、意識しなくともそうなります。
　個人差やレベルがあり、無理な声域も含まれているので、そこは、カットするか聞くだけにして声を出さないでください。途中で1オクターブ上げたり下げたりして使ってもかまいません)。

---

(2) CDⅠ、CDⅡの使い方の解説（補足版）

　本文を基礎として読んだ上でお使いください。〔数字はTRACK No.です〕

1.CDⅠことば編

　これは、ことばの表現トレーニングです。しかし、ことばだけでなく、声そのものの使い方や音色についてこだわったところに独自性があります。

・全体の概略～ことばの表現トレーニング

1～20　　50音　日本語の母音子音などの発音トレーニング。
3～　　目的とする発音が2～3音入っていることばのトレーニングです。
21～24　日本語の高低アクセント
25～26　イントネーション
27～28　プロミネンス（強調）
29～47　早口ことば、難しいもの

48～55　せりふ、ことばの表現技法、メリハリ
56　　2音から15音まで→歌唱編でも使えるように
57　　声をお腹から出しやすくする
58　　声色　同じことばを音色を変えて言う

59　　挨拶、ていねいなものと同僚や部下にかけるものと2通りです。声のトーンやニュアンスを使い分けましょう。丸ごと覚えると、社会人として、ことば遣いのレベルアップに役立ちます。
60～66　気持ちや言いたいことを伝えること
67～69　ビジネス常用語、謝罪、感謝、共感のトレーニング

70～82　プロの職業のせりふ、MCのトレーニング
83　　般若心経

　基礎トレーニングは、上記のように大きく4つに分けられます。この4つを分けると、次の仕事に向きます。
アナウンサー、ナレーター
俳優、声優
ビジネスマン、一般
歌わないという人もCDⅡ歌唱編の10、01、06は、やっておくとよいでしょう。
同じく03（04、05）、11、13、07もお勧めです。

・メニュの使い方（本テキストの補充説明）

01　50音～日本語の音の数について
　日本語は、50音といっていますが、母音5つに子音カ、サ、タ、ナ、ハ、マ、ヤ、ラ、ワで、マトリックスにして5×10で50音です。しかし、ここでヤ行のイ、エ、ワ行のイウエオヲは、今は同じ発音なので省き44音、ンを加えると45音です。濁音がガ、ザ、ダ、バ行、半濁音パ行で5×5で25音、合計70音。拗音が3×11、鼻濁音が拗音も入れると5+3で8、促音「ッ」、近年では外来語が加わります。どう教えるかにより変わらざるをえません。
　「ん」も発音では5つあるのです。母音はアイウエオの5つとなっていますが、意識しないでいろんな「ア」を使い分けているともいえます。
　他の言語のように二重母音、三重母音はないと言われても、実際は使っていますし、日本語には長音（ー）もあります。つまり、基本としては、文字で書き表されたものを練習しておくのにすぎないのです。そういう点では、外国語などに学ぶ方が、少なくとも発音から共鳴については、深められると思います。（→外国語のメニュ）

02　母音のことば
　基本の母音、5つのそれぞれの文例です。
1. 発音に気をつけてしっかりと読む
2. 感じが伝わるように読む
　それぞれの母音には、構音からくる性格があります。それは、言語の違いを越えて人類に共通する音感覚です。「アー」「オオ」とか感情を込めた、意味内容はなくとも、人類が共通して発する音（感嘆詞など）があります。そこから言語も生じたのです。
　このテキストにオノマトペなどを入れたのも、そういう感覚を音色として捉えておくことが大切だということです。その上に発音があるということです。音―言語、感じ―ことばの二重構造を捉えて欲しいのです。感嘆詞、そして、そこからのことば、「ア」は、「アー」ということばを発するニュアンスは、口内の感覚と共にあります。「朝」「さわやか」と解放されていく感じがあり、それは共鳴、ひいては、歌声にまで大きく影響していくのです。「イ」「ウ」「エ」「オ」に関しても、ご自分で感じてみてください。（→母音と共鳴）
　そういう感覚に鋭くない人は、是非、オノマトペで発音の感じを吸収してみてください。（→オノマトペ）

※本テキストは、発音を学びつつも、その根底にある言

sample

語のベースの音、声づくりに焦点をあてています。大げさに感情を入れて言ってみてください。

03　母音

ここからは、特定の音を3音くらい入れた文例で日本語の発音を学んでいきます。それぞれテキストに細かな注意や間違いやすいところを述べてあります。

音声としては、1. 発音練習、2. アクセントやイントネーションなどの練習、3. 伝わる表現としての練習です。例文から古風なもの、今風なものと、できるだけ広範囲に入れてあるので、それも感じて言語感覚を磨いてください。次の早口ことばに入る準備の練習です。

たとえば、1. サンプルと全く同じに言う、2. 早口で言う、3. 目一杯ゆっくりと言う、4. 情景や心情の描写を入れる、5. 相手に語りかけるように言う（誰にどのように）、6. ふりをつけて言う、7. 適当なメロディで歌い上げる、など。歌の基礎トレーニングにもなります。

21〜24　高低アクセント

アクセントでの高低の感覚を身につけます。頭高型と尾高型がもっとも逆になっているのでわかりやすいでしょう。高低（低高）の音程をどのくらいの幅でとるかは、個人差や使う状況で変わりますが、強調して練習しておきましょう。大体は、3 度（ドーミ、ミード）くらいまでです。強弱アクセントの言語の方が高低が強くつくようですので、この高低を強弱で捉えてみてもよいでしょう。

ことばでは強く言うと普通は高くなります。もちろん、脅す、怒る、ドスを効かせるときなどは、より低く強く言うこともあります。方言と切り替えられない人、特に西の出身の人は、この共通語のアクセントを学んでください。アクセント辞典を参考にしましょう。

25〜26　イントネーション

高低の動きを捉え、次に、意味が伝わるように読みましょう。

26 では、同じことばなのにイントネーションで意味が全く変わります。ことばではなく、その言い方一つで誤解されたり意味を曲解されたりすることがあります。思い当たる人には必修です。高低だけではなく、音色やニュアンスに敏感になりましょう。

27　プロミネンス

同じことばなのに、どこを強めるかで伝わるものが違ってくる文例です。サンプルでは、これまでのナレーター調から声優、役者調へトーンが変わります。

強弱、高低、音色、テンポ、メリハリのつけ方など、どう変えるとどのような表現効果を生じるのかを学んでいきましょう。

29〜　早口ことば

滑舌のトレーニングですが、これまでの要素が全て入っています。速く、つっかえないように読むのも練習ですが、最後の方のメニュの「外郎売」と同じく、口上として表現が伝わるように練習しましょう。舌がよくまわれば、発音がもっとも伝わるというわけではないのです。「立て板に水」で滑ること（伝わらない）こともあるのです。

イメージや熱意など、いろんな要素があります。それを感じていってください。

スピードにも挑戦してください。サンプルを追い越してどこまで読めるか、やってみてください。

48　間

サンプルでは、不しぜんなほど間のとり方を変えてみました。実際にはありえない読み方ですが、多くの人は、間をあけず早く読むので聞きずらくなり伝わりにくくしています。緊張すると、なおさらそうなります。

読むときは、間違ったりつっかからないことばかりに気がいくと、読み終えたことで満足してしまいます。すると、しっかりと伝わらないという失敗に気づきません。そういう人は、録音、再生をすると、常にショックを受けるほど気づかず、直せずにいるのです。

このくらいに間をとることは、人前ではとても難しいです。しかし、相手が幼児なら、あなたもそうしませんか。実際のシチュエーションでは、このくらいの間でも、いえ、もっと間をとっても通じます。きちんと伝わるのです。

つまり、適切な間をとることは、最高のレベルの技術であり、伝えるための秘訣と知って欲しいのです。文と文の間の間は、リーダーなどはマスターしているものですが、文の中の間をとれる人は少ないものです。大げさに間をとることを練習しておくとよいでしょう。

49　チェンジオブペース

これは、サンプルとしては、実践的に（使用例のように）入れました。

全体的に、サンプルは大げさにして、表現に慣れない人が口先の声だけでなく心身を使うことを誘うように心掛けています。練習する人には、「サンプルより大げさにやってください」と言っています。それでもサンプルの半分くらいしかできないものなのです。「やり過ぎと思うくらいやって、初めて練習になります」とは、どこでも指導するときに言う常套句です。

でも、これは逆の例です。普通の人には読み上げただけにしか聞こえないのではないでしょうか。ペースのチェンジなのに、そのことには気づかないのではないでしょうか。「わたしの友だちは」で、少し切ったなとわかればレベル 1、「国に」のあと、「住んでいます」で少し小さく納めたと気づけばレベルアップしたのです。

声の大小は、わかりやすいのですが、日本人はスピードやテンポの変化にうといです。速く→ゆっくりの違いが

sample

わかりましたか。単に速く読み、ゆっくり読みつなげてみてください。

うまくできない人は、全文を1. 速く読み、2. ゆっくり読み、3. 速く—ゆっくり読みでやりましょう。不しぜんですね。意味をとり、伝えようとして、そこで呼吸が動いて、それで速くしたらしぜんと呼吸が間をとり、次にゆっくりとなって、そのあとは、(指示がないところ)しぜんと納まるのです。簡単そうにみえますが、速くする、ゆっくりするというのは、秒速10文字と6文字とかいう違いではなく、車の運転のように加速度がつくのです。ともかく、最初は、速く—ゆっくりという違いが分かれば充分です。

50 緩急

これは、緩急としては大げさに聞こえますが、実際にこのくらいのメリハリは使います。合わせてやると自分のが浅く薄くわざとらしく聞こえませんか。それが、心身を使っているかどうかの違いなのです。

息の使い方、体の使い方(イメージですが)に着目してください。2パターン入れています。後の方が応用で、より感情を入れ、体も深く息を使い、伝わる度合いも高くなります。ナレーターと役者の違いのようですが、どちらもできることを目指してください。

51 メリハリ、抑揚

「大きく構えて取った」という一文をどう表現するかです。サンプル文例のように「お—おきく」とかニュアンスを文として使うことはありません。それは、状況が決めるものでしょう。演者の個性、あるいは、ディレクターの感覚で判断されることもあります。どれでも、できること、いや、10パターンくらいに演じ分けられることが望ましいでしょう。

52 抑揚、強調

4つの要素で言い分けるというよりは、それを目安に、いろんな表現をしてみてください。まずは、4つを充分に聞いて、味わってください。どう感じるのか、どう受けとめられるのかを書いてみましょう。「どの場合に」「どういう人が」「誰に」、というシーンを思い浮かべてください。

あなたなら4つのうち、どれがよいと思いますか、まずは、それをやって聞いてみましょう。何十パターンもやってみましょう。いくつくらいになりましたか。いくつもやると、大体、似通ったものが多くなるはずです。自分の得意なもの、不得手なものがわかるでしょう。その上で、この4つの要素に着目して、言い分けてみてください。

53 感情を入れる

短いことばで感情を表現します。前半は意味のないことば、後半はよく使うことばです。イメージがないと心が入ったことばにはなりません。わざとらしくならないために何が必要なのかを学びましょう。

54 感情を表現

ことばに与えられた感情を入れる、感情を切り替えるといった、いわば、多重人格トレーニングです。得意、不得意を知り、長所を伸ばし短所を補いましょう。

55 ヴォリューム

これは、声量の変化に絞りました。大きな声が出せない人が増えています。これを、1、2、3倍ではありませんが、大げさにやってみましょう。その上で、小さな声で言いましょう。案外と伝わるでしょう。なぜでしょうか。

56 ことばの表現(2〜15音)

声をあなたのイメージで表現してみてください。できたら自分の文例をつくってみるとよいでしょう。あなたのなかにあることば、あなたのつくったことばが、あなたのイメージ通り表現できますか。それができないのに、他人の与えたことばをすぐに表現することは難しいと思います。

※サンプルは見本として使いますが、言うためだけではなく、聞くことによって学べることを忘れないでください。できないところは、聞き続けているだけでよいのです。無理にやるよりも、聞いて感じて、イメージや表現する心を養うことです。プロのテクニックに気づくことを深めていってください。

57 声を出しやすくする

これも、大声のトレーニング(55)と同じで、日頃、声を出さず、出すところがなく、出していない人のための心身の解放から声を体(腹)から出すトレーニングです。朝に声を出すと一日、元気に過ごせるでしょう。

58 声色

TPOで人の声は変わります。役割を演じるのは、役者だけではなく、一般の社会人でも同じです。声と人格、キャラづくりを学びましょう。

59 挨拶

研修では、このメニュのそれぞれの2パターンのうち、ていねいな方の挨拶を気持ちの伝わるように言うトレーニングとして使っています。「おはようございます」とさわやかに言うだけでも、けっこう難題です。しかし、地でできる人、よい見本も1割くらいはいるものです。「すいませんでした」だけが全員よかった会社というのもありました。

ビジネスマンに関わらず、あいさつは基本です。特に、これは今日から使えるもっとも実用的なメニュの一つです。

sample

加えて、親しい仲に使えることばを入れたのは、丁寧語よりも心が入りやすいからです。短いということもあります。

ここをしっかりと学ぶと、周りによい見本、悪い見本がたくさんあることに気づくでしょう。表情やしぐさも声に関係しますので、ジェスチャーを交えて練習をしてみてください。外国語などの挨拶を使うのもよいでしょう。12×2 の文例ですが、TPO によって、それぞれ何パターンも考えられるでしょう。

サンプルをよく聞くと、日常で、一般の人でもこのレベルか、それ以上に使っている人がいるのに気がつきませんか。周りに、そういう人がたくさんいると、大体、全体のレベルが上がっていくものです。全くいないなら、あなたが最初の一人になりましょう。挨拶は、伝搬していくものです。ここをマスターするだけでも、本テキストの意味があります。

60　気持ち

ずばり、気持ちを伝えることばとして、よく使われているものをあげました。その前にも、同調、切り替え、反応などの文例を入れています。

※もうおわかりと思いますが、間、チェンジオブペース、緩急、メリハリ、抑揚、ヴォリューム、声色という感情表現は、分けられるものではなく、また、感情や気持ちを伝えるといっても、項目として分けているだけで、本来、一体のものです。どこからどのように使ってもかまわないということです。

61　関心

俗に「さしすせそ」といって、相手に好かれるためのことばがあります。「さすが」はその一つです。

言われてうれしい、褒められる、認められることばなどを取り上げます。挨拶のことばとしてはよくても、その言い方で効果は大きく違ってくるのです。

62　あいづち

あいづちは、人とのコミュニケーションにとても大切な隠れたツールです。覚えておいて使って損はないでしょう。

インタビューで「そうですね」ばかりくり返すスポーツ選手のコメントを聞いていると、ことばを変えなくとも言い方を変えるだけで、もっと共感を得られるのにと思います。必ずしも、実績のある選手順に解説者として呼ばれないのは、言葉力を考えてのことでしょう。彼らも後輩の指導などにあたるとなると、ことばの力や大切さに気づきます。そして話し方の教室に行く人も増え、ヴォイトレにもいらっしゃるようになりました。

63　ねぎらい、いたわる

これも、人間関係でコミュニケーションに関わるメニュです。お互いの声かけが良好な環境をつくります。

64～66　語尾

ビジネス関係のことば遣いで、よくある指摘は「語尾までしっかりと言えていない」ことです。日本語は、語尾まで聞いて肯定、否定がわかります。しかし、そのためもあって、そこをあいまいにすることばがいつも流行します。日本人がいかに自分の意見を明確に打ち出したくないのか、周りがいかにはっきりと言われることをよしとしないのかは、婉曲などのレベルでなく、国民性、日本の文化と言えるでしょう。

とはいえ、ビジネスや芸能ではそれは通じません。ということで、特別に語尾を切り取ったメニュです。イントネーションで学んだように否定は下げ、肯定は上げます。「か」の言い方一つで疑問になるのですが、そこまでの調子も微妙に違うのです。

ここでは、言い切るのがポイントなので、若干、ドライな印象になっています。TPO にあわせて加減して使いましょう。

67　謝罪

丸ごと文例として、声とあわせて覚えておくとよいでしょう。

電話受付代行サービスの会社で、もっとも大切なのはクレームの処理のノウハウです。それがビジネスの死命を決するところです。そのため、この業界では、声の分析ソフトなどが開発され続けていたのです。

ヴォイトレでのビジネスリーダー、経営者、芸能人などの研修においての主要メニュの一つです。謝罪の仕方一つで、本人も会社も立ち行かなくなったり生き永らえたりするのです。人間関係において、大切なのは言うまでもありません。ビジネスマンや各界のリーダーには、ここだけでも千金の価値があります。言うだけではなく伝わるように学ぶことです。

68　感謝

挨拶の応用ですが、前向き、プラス面でのことばです。明るく言いましょう。

69　共感

これも、気持ちの一連のメニュのビジネス版、年上の人などに対する丁寧語バージョンです。共感力も行動から、そこでは、表情、ことばが問われます。

70～71　CM、ナレーション

ウィスキーなどの CM が思い浮かぶと思います。

71、よい声のアンケートで、かつて必ず上位にあげられていた人は城達也さんです。ラジオの深夜放送の音楽番組、JET STREAM の MC であり、「ローマの休日」ほか、グレゴリー・ペックの吹き替えでも有名な声です。これは、その MC を参考につくりました。BGM があって、この後にも音楽が流れるというつもりで読んでみるとよいで

sample

しょう。

72　司会

司会は、常套句を覚えておき、通常は、きちんとそのなかで納めます。しかし、時には、その組み合わせで即興で凌いでいく必要に迫られます。場面の切れ目、切れ目でしっかりとまとめ上げ、言い切ることが大切です。

特に、最初、盛り上げるところ、そして、最後のエンディングに失敗は許されません。言い淀まないように、しっかりと心身に入れておきましょう。

73　アフレコ、吹き替え

対役として女性の声サンプルが入っています。掛け合いや間を学んでください。特に、待って入ると間に合わないところは気をつけてください。

ストーリーの展開によって、これまで学んだあらゆる技法が使われています。子供役と大人役、パパと知人役と、同じ声でも印象が全く違うように使っています。

75　朗読

ここでは、朗読にふさわしいものを選びました。詩では中原中也、ほかに萩原朔太郎、立原道造、まどみちお、谷川俊太郎など。小説では、芥川龍之介、夏目漱石、尾崎紅葉、樋口一葉などを読んでみましょう。

77　落語

「寿限無」早口ことばの応用になります。

「たらちね」声づかいや口調を学んでください。

79～　口上「外郎売」

滑舌練習によく使われます。メリハリをつけて、芸になるほど完成させて、物売りの口上にしてください。ものを売るのは、価値があるかをみるのに最適です。つまり、ものが何であれ、口上の芸で買う気にさせてしまえるかです。今の香具師は、路上やデパート、TV などでの物品販売です。ジャパネットの高田明さんにまでつながるのです。営業職はもちろん、プレゼンテーション、ネゴシエーションに役立ててください。

83　般若心経

これは、つのだ☆ひろ氏が第九（ベートーヴェン）にのせたゴスペル調の絶唱がありました。日本人にもっとも親しまれているお経です。最後の「ぎゃていぎゃていぼじそわか」がサンスクリット語での元の音で、あとは、漢訳ですから、声ではそこだけをくり返してもよいのです。日本人、特に年配の人は馴染んでいるので、毎朝、読経に使ってください。早口で 3～5 回くり返すのもよいでしょう。

実際には、息継ぎや休みはなく、木魚を打ちながら、それに合わせて一音ずつ読んでいきます。お坊さんが唱えたものが CD でたくさん販売されています（お寺で売っているところもあります）。グッズもたくさん出ています。意味を学んで読むのもよいでしょうが、まずは、音に馴染んでください。日本語の訳がわかりにくいときは、外国語訳で読むと明確になります。もちろん、訳者によって解説や意味が若干異なります。

私が日本人の好きな写経より読経を勧めるのは、声にも健康にもよいからです。書くのは正座ですが、読んだり唱えたりする方が運動になるのです。

あとは、「祭りのかけ声」を入れたかったです。是非、そういう生きた声、リズムや動きから学んでください。

2. CDⅡ歌唱編

これまでよく知られている声楽でのパートの分類をかなり大ざっぱに簡易にしてみます。（声楽でも個人差がかなりあり、いろんな分け方があります。ここは、無理にほぼ 2 オクターブで揃えました）。

参考までに、

（男）低　バス　　E2－E4（伴奏 E3－E5）
（男）中　バリトン　G2－G4（伴奏 G3－G5）
（男）高　テノール　B2－B4（～D5）（伴奏 B3－B5）
（女）低　アルト　　E3－E5（伴奏同じ）
（女）中　メゾソプラノ G3－G5（伴奏同じ）
（女）高　ソプラノ　B3－B5（～D6）（伴奏同じ）

それぞれ 2 オクターブで、男女を 1 オクターブ差（ただし、伴奏は同じ）で、男女の主なパートを 6 つの声域に分けました。

その上で、全メニュ通しての最低音を E3 に、最高音を B5 にしました。

この CD の全メニュを通して、最大で使用する声域 E3－B5 です（ソプラノやテノールの歌曲の最高音には届かないこともありますが、基礎としては、この 2 オクターブ弱で充分だと思います）。

なお、この音名は、英語表記です。ピアノの真ん中の A（音名ラ、440～444HZ）を A4（ドイツ語表記では a'）として、そこから低い（ピアノの鍵盤で左）の C（ド）が C4、高い C（ド）が C5 です。

この C4 は、もっともよく使われているドレミのドです。女性の話声域にあたり、男性は、その音を聞いて 1 オクターブ低く出すので、男性にも低い方のドと聞こえます。つまり、普通の 1 オクターブというのは、伴奏での C4—C5 といえます（あるいは、A3—A4 くらいで、地声の声域にあたります）。

E3—B5 の音域で使うということは、低いところはバスの低音（E2）からソプラノの高音（B5）まで対応しているのです。

わかりやすく 3 分割すると、E3－C4 が低音域、C4—C5 が中音域、C5—B5 が高音域です。

A3、B3、C4、D4、…A4、B4、C5、D6、…）と、この表

sample

記法では、B-C のところで数字が変わります。

以下、本文は、声ではなく、伴奏の音域で示しています（男性の実際に出す声は、その音名の 1 オクターブ下です）。

実際には、男性は、伴奏では C4—C5 中心に A3—E5 くらいの 1 オクターブ半を使いますし、女性もまた、裏声を加えて、そのあたりです（男性の 1 オクターブ上より、やや低くなることが多いです）。J ポップでもハイ C（C6）あたりまで使う人もいます。そのため全体的に広めにしました。

一つのメニュでも高すぎたり低すぎたりするなら、半分くらいで無理せず止めてよいでしょう。その後のところは、流して喉を休めるとよいでしょう。もちろん、途中で 1 オクターブ上げたり下げたりして使ってもかまいません。

1 時間弱のなかに 63 メニュありますが、30 分くらいを使えば充分と思います。組み合わせて自分の使いやすいようにしていってください。

・全体の概略

01～14 までは、男性サンプルでの基礎メニュです。10 ドックブレスで体をほぐし、02 リップロールで表情をほぐし、01 ハミングや 06 息から声で、準備するとよいでしょう。

03 ロングトーン、07 ヴォカリーズ（母音）、09 レガート、この 3 つが基本中の基本メニュです。

12 の声域メニュは、その日の調子や自分の声域の目安に使うとよいでしょう。無理に出さないようにしましょう。11、13 は低音域、14 は中音域です。

15～20 は女性サンプル（裏声）で入れています。高音域、裏声、ファルセット、ミックスヴォイスなどのトレーニングです。

20 は、ことばと歌唱を結びつける特別なメニュです。

21～50 では、21～27 がスケール、音感、ピッチトレーニング、28～35 が音程トレーニング、36～46 がリズムトレーニングと、楽理に基づいた基礎トレーニングです。音大やミュージカル、合唱、オーディション向けに使えるでしょう。

51～60 は、やや高度な発声、フレージングのメニュです。（59、60、16 などは、初心者は抜かしてもよいでしょう。）

61～63 は、コンコーネ 50 の 1 番です。（市販のコンコーネ 50 の高声用、低声用とは Key が違います）、これは、61 の中声だけで充分です。

●ことば編を応用してみる

60 I のことば編のメニュのことばを使ってみるのもよいでしょう。ことば編にはあらゆることばの組み合わせがあります。50 音から母音、子音、ことばのトレーニング（2～15 音）など。オノマトペはスキャットに使えるでしょう。20 の「マリア」のところは、COLUMN「ことばから歌唱へ」①、②をよく読んでから使ってみてください。

●歌唱サンプルについて

歌唱サンプルは、ヴォリュームをやや薄めて伴奏が聞こえやすくしています。発声そのものを声から学ぶのも大切ですが、できたら呼吸や体を読み込めるとよいと思います。メニュの使い方のサンプルとして入れてあります。

サンプルの発音を外すと、どれもフレーズのトレーニングとして使えます。つまり、メニュのハミング、リップロール、ヴォカリーズ…など、「この音で行いましょう」というところとメニュのフレーズを組み替えてみると、さらに応用できるでしょう。極端にいうと、全メニュをハミングや「ア」でやってもよいわけです。

できるだけフレーズのスケールが同じようにならないように入れてあります。ですから、使っているなかでフレーズの形をみてメニュの編集をしなおしてみるとよいでしょう。その形での分類を下記に掲げておきます。

●フレーズの形での分類

展開とは、半音ずつ、高低に移動するスケール練習のこと

＜基本展開スケール＞

01　ドドドドド　01↗E5 高めへ、07↘G3（↗C5）低めへ、03～08 で応用

08　ドレドレド　08↘G3↗E5、12↘E3↗B5 広域

11　ミレドレミ　↘G3 低い

13　ド#ドド　↘E3 低い

10　ドレミレドレミレドレミレド　↘G3 低い

02　ドレミファソファミレド　↗E5（半オクターブ）

09　ドミソドソミド　↘G3↗C5（1 オクターブ）

19　ドレミファソファミレドレミファソファミレドレミファソファミレド　↗E5（半オクターブ）

51　ソーソファーファミーミレーレドー　↗E5（半オクターブ）

56　ドレミファドファミレドレードシラソファミレド　↗F5（1 オクターブ）

18　ドレミファソラシドーシラソファミレド　↗G5（1 オクターブ）

＜変則展開スケール＞

21　ドレミファソ→白鍵　↗E5

20　ラドドラレレラミーレ　↗E5

（コンコーネ 50 の 1：展開あり、14↗E3、15↗G5、17↗B5

sample

高音、52↗C5、54↘A3）

＜リピートだけのスケール＞
16　グリッサンド
46　3/4 拍子
47　6/8 拍子
コンコーネ 50 の 1：55、54、
全通し 61（62、63）

このようにみると、音域において、ほとんどの基本のスケールは C4 から始まり、高い方は C5（ド）、E5（ミ）、G5（ソ）まで（最高音は 17 の B5）、低い方は G3（ソ）、（最低音は E3）で終わっています。54 の↘A3、56 の↗F5 は、その例外です。

・メニュの使い方（本テキストの補充説明）

1　ハミング
「ン（hum）」で 5 つですが、切らずにひびきをつなげてみましょう。共鳴から発声をつかみ、呼吸の支えまで確立していく基礎練習です。調子を整えるのにも使えます。
低い方は、胸に充分ひびかせる感じで、高い方は、しぜんと顔面（鼻の奥や眉間）にひびきが集まってくるようならスムーズにいくでしょう。
ハミングというと、とかく頭声や裏声の練習に使われることが多いのですが、それだけではもったいないことです。慣れてきたら、次のメニュ 2 もハミングを使ってみるとよいでしょう。
☆［上級向けアドバイス］上のドまで胸のハミングで強めに出してみます。上（頭部）のハミングを使わず、高いド（できたらミ）まで胸でひびかせ、そのときに、倍音のようにマスク（マスケラ）に小さくひびく点を感じ、どの音域でも、すぐに移行できるのが理想です。のどに負担をかけてはなりません。

2　リップロール
リラックスを目的として軽く行うことが多いのですが、いろいろと使えます。一定の息の量でコントロールします。多すぎたり少なすぎたり、唇がしめやかにほどよい強度で合わさっていないとうまくできません。口笛なども練習するとよいでしょう。
地声、裏声、母音（ヴォカリーズ）と使えます。
口先で音をつくると、のどの解放になるのと舌のリラックスになるので、よく取り入れられます。その点では、口内を狭くするハミングよりもとっつきやすく、効果を感じやすい人も多いのですが、その分、あいまいに使われていて、発声そのものに結びついていない人も少なくありません。
高音、裏声、ピッチ（音程）に、普通の発声とは、別のアプローチで効果を狙ったものといえます。
ハミングと同じく、活かせる人は使えばよいし、苦手な人は、どちらも使う必要はありません。発声がよくなると、両方ともしぜんとできるようにもなるので、うまくできないなら、その原因を探ることもよいでしょう。しかし、この 2 つができないと、あるいは、行わないと発声、共鳴、歌唱ができないのではなく、補助手段としてのトレーニングメニュです。しかし、まるで万能の魔力があるように取り上げられているのは、頼り過ぎでしょう。
「トゥルル…」とタングトリルに応用してみてもよいでしょう。これは電話の呼び出し音をまねしてみましょう。

3〜10　ロングトーン
レガートと並び、歌唱や発声、共鳴の基本中の基本メニュです。ヴィブラートも同じ類です。クレッシェンド、デクレッシェンド、メッサ・ディ・ヴォーチェは、その強弱、ヴォリュームの変化での共鳴や圧のかけ方の応用練習です。
ヴォカリーズでの母音の発声を共鳴として揃えていくこと、S→Z という無声音から有声音、ドッグブレスの呼吸トレーニングと、形こそ違え、全て基礎メニュといえましょう。

11　深い声
ことばを深い声にして「ハイ」として、それを音に合わせてスタッカートして、レガートの「ラーラーラー」につなげます。
☆軽くあてるのではなく、深く暗く太い音色、つまり、歌唱のイメージよりは、せりふのイメージ、しかも、腹からの声、ドスの効いた声、シャウトと考えます。そこから「ライ」や「ララ」につなげ、歌唱の声につなげるということでは、高度なメニュにもなります。この場合、のどの解放や深い声の芯、ポジションができていないと、のどを痛めるリスクがあります。ただでさえ、日本人は、深い胸声や低声が苦手な人が多いので、無理はしないでください。

12　声域のチェック
ここでは、ドレミレド C4（男性は C3）D4E4D4C4 のスケールで、低い方は E3（アルト、バスの最低音）まで、高い方は B5（メゾソプラノとソプラノの間、テノールの最高音に近い）ところまで、2 オクターブ半を低音域―高音と移動して、チェックします。
すべての音域を出す必要はありません。人間の声の声域として考えてください。きちんと出すなら、一人でこの 3 オクターブ近くをマスターすることは、あまり意味のないことです。むしろ、このなかの 1 オクターブ半くらいをパーフェクトに出せるようになるように集中してください。

sample

13　低音域

半音のスケールです。胸声を養います。ハミングも胸を響かすようにするとよいでしょう。

1オクターブ上げると中音域の練習となります。

☆30秒弱なのでノンブレスでできたら、けっこうな呼吸保持力です。

14　中音域

そのまま高音域の練習に入ります。14、15、17、52～55のメニュは、61のコンコーネ50の1の解説も参照してください。

15　高音域

頭声の裏声メニュですが、最初は1オクターブ下げて使ってみるとよいでしょう。

16　ハイトーン

☆グリッサンドは、難易度が高いです。低いところでやってもよいでしょう。

17　裏声、ファルセット

裏声、ファルセットです。下げて地声で使ってもよいでしょう。

18　声域の統合

地声―裏声の切り替えをスムーズにするメニュです。どの音でもかまいません。上がるときと下がるときが異なってもよいです。少しずつ自分の喚声点を覚えていきましょう。調子のよいときは、なるべく地声で広くとりましょう。

曲によって喚声点は変えるとよいと思います。ですから、いつもチェックしつつ、柔軟に使ってみましょう。12と合わせて使うとよいでしょう。

19　共鳴

「イ」「ウ」で高く出すのが苦手な人が多いのですが、それは、発音と共鳴に問題があります。深く鋭い「イ」でロングトーンやヴィブラート、レガートを処理するのは難しいものです。「イ」は共鳴での究極の課題といえます。難しい人は、ハミング「オ」「ア」「エ」で始めてもかまいません。

☆「イ」は頭にも胸にもたてに鋭く通り、レベルが上がるにつれ、音域をもっとも楽にとれるし、ひびくようにできる音です。最終的には、「イ」（本当はi）で完成度をチェックしてください。

20　フレーズ「マリーア」

COLUMNの「ことば」から「歌唱」へ①、②で詳しく解説しています。Mariaのmaとriのつながりもですが、ri-aのi-が大切です。19が、この基礎練習となります。

21　全音半音

このスケールは、ドレミファソです（この中の音程はドーレが全、レーミが全、ミーファが半、ファソが全で、全全半全となり、長2度、長2度、短2度、長2度です）。順にレミファソラ（全半全全）、ミファソラシ（半全全全）、ファソラシド（全全全半）、ソラシドレ（全全半全）、ラシドレミ（全半全全）とズレていきます。形としては、ドレミファソとソラシドレ（メジャー）レミファソラとラシドレミ（マイナー）が同じです。ここでは省略したシドレミファ（半全全半）を合わせて全5パターンになるわけです。

22　半音

半音を使った軽快な曲です。少しずつ音楽的な基礎を発声発音に加えていきます。

23～26　スケール

メジャーとマイナーについては、14、15を対比することです。マイナーの3パターンは、まずは、よく聞いて違いを捉えてください。半音の感覚を磨いてください。特に24、25、26の上降のところを聞き比べてください。

27　アルペジオ

スケールの発声練習の応用として、曲らしくなっています。発声やスケール練習は単調なので、歌曲と別のように捉えてしまいがちですが、今回、工夫したのは、発声のスケールがそのまま曲の中に入っていることをわかってもらうことです。発声やヴォカリーズ、ロングトーンでさえ、上級者が練習すれば歌に聞こえるということを知ってください。

楽器のアルペジオ練習が曲の演奏そのものに通じるように、これらのメニュも歌曲の一部、あるいは、歌曲そのものと捉えてみると、より一層、深い練習ができるでしょう。

「ドミソミドミソミドミソミラファレシレソド」と、階名でも歌いましょう。

28～34　音程

音程トレーニングの基本練習は、コールユーブンゲンなどがよく使われています。ここでは、ポップスの人も親しみやすいメロディのなかで、テンポや曲調を変えて、それぞれの音程を入れてあります。聞いたり歌ったりしているなかで音感が磨かれていくとよいでしょう。

違和感を感じるところが慣れていない音程です。大体は、31の4度、33の6度、34の7度などでしょう。同じ音程のなかでも、長短、増減とあります。半音の感覚で違いをマスターしておきましょう。

35　転調

Cから後半のソラシでGへと調が変わったことがわか

sample

るでしょう。

36〜45　リズムトレーニング

拍子としては、4 拍子以外に、37 が 3 拍子、40 が 8 分の 6 拍子、どちらも日本人が苦手とするものです。38 に 16 分音符、41 に 3 連符、45 に 2 拍 3 連、後は、タイ、休符のシンコペーションなどです。

45　リズムトレーニング

リズムは、手などで打つ方がはっきりしますが、せっかくですから声でやってみましょう。「タ」「ラ」「マ」などをあげておきました。スタッカート気味のはタ、カ、バ、ヤなど、レガート気味なのはマ、ラ、母音、ハミングなどを使うとよいでしょう。もちろん、階名で読んでもよいです。リズムトレーニングですがメジャースケール、マイナースケール、音程トレーニングなどにもなります。

46〜47　拍子

3/4 と 6/8 の違いを感じてください。まずは手で打ち、次に歌ってみましょう。3 拍子と 2 拍子系の違いといえます。＜1、2、3＞と＜1 (2) (3) 2 (2) (3) ＞です。

48　アウフタクト

頭打ちの感覚の強い人は、うまく外していってください。

49〜50　シンコペーション

強リズムのずれに慣れてください。まず、ズレないように歌ってみてから較べてもよいでしょう。

51　発声

一度、基本の発声に戻ります。下降形ですので、ピッチに気をつけましょう。

1 オクターブ上げたら高声用、下げたらかなりの低声用として使えます。

52　音色

音色を暗めにして、情感を入れてみましょう。

53　メッサ・ディ・ヴォーチェ

伴奏にあわせ、強めてから弱めてみてください。

54　アーティキュレーション

メリハリをつけてみてください。テヌート、アクセントほか。

55　ヴィブラート

メニュに加えるほどの特別なものではないのですが、少し強調してヴィブラート気味にしてみてください。

56〜60　パッセージ

発声、共鳴、フレージング、喚声（地声、裏声、ミックスヴォイス、頭声、胸声）、音感、リズム感など、総合的に養えます。ハミング、リップロールの応用で準備運動としてもよいでしょう。

59　Nina と言うのは、ハミング、i、鼻母音に近い組み合わせです。応用練習ですが、56 と同じくベルの音でいろいろと使えます。

60　Na は、これもハミング、リップロールに替えられるメニュです。使いやすいものを使いやすい音で使ってください。

57〜58　コーラス

2 部コーラスの高い方を歌っています。慣れてきたら低い方を歌ってみましょう。

4 度は、かなり特殊なケースです。

61〜63　コンコーネ 50 の 1 番

中音域、高音域、裏声、ファルセット、音色、アーティキュレーションのメニュは、コンコーネ 50 の 1 番のフレーズから 2 小節くらいをとって、低音域や高音域に展開（半音ずつ上下降）しています。

メッサ・ディ・ヴォーチェとヴィブラートは、(9〜12 小節目、13〜16 小節目）で、そのまま、それを強調した練習としています。

つまり、ここまでの 7 つのメニュで、コンコーネ 50 の 1 番のほぼ全ての旋律のパターンをふまえたことになります。

これまでのメニュとコンコーネ 50 の 1 番との対照表

1〜2 小節目　ドーレー　ミーファソ休　低中音域　上降（メニュ 14）
3〜4 小節目　ラーシー　ドーレミ休　　中高音域　上降（メニュ 15）
5〜6 小節目　ミーレ　ドー（シ）　下降（メニュ 17）
7〜8 小節目　ラ―ファミーレ（メニュ 52）

9〜12 小節目　ソーシードーソ　レーソーミード（メニュ 53）
13〜16 小節目　ソーシードーソ　ファソミソレー（メニュ 55）
17〜20 小節目は、メニュ 14、15 と同じです。
21〜24 小節目　ミーレドーラソード（メニュ 55）

メニュ 14、15、17、52/53、55/14、15、17、54 が入っています。

6 節目のシは抜け（メニュ 17 のあと）、22 小節目のドは重なっています。（メニュ 17 と 54）

これは、ブレスの関係でやむなく異なる処理をしました。

6 小節目はミーレドで切り、7 小節目のシをつけて、

sample

メニュ 52（ラーファミレ）を始めると（シラーファミーレ）となり、つながります。
22 小節目はミーレドで切り、メニュ 54（ドーラソード）の 23 小節目のドを省いて（ラソード）にするとつながります。

61～63　1 曲を通した伴奏が入っています（リピートはなし）。
最初の音は、メニュ 61 ド(C4)、62 ミ(E4)、63#ソ(#G3)
61　中声用は、ドから始まり高いミまでです。階名や母音で歌ってみましょう。
62　高声用は、ミからですので、裏声、ファルセットを使うことになる人が多いでしょう。
63　低声用は、#ソ、地声用ですが 1 オクターブ上げて歌うと、超高音用となります。ハイトーンや裏声で歌いたい人は、そうして使ってみてください。

この 3 つは、1 オクターブをソ(#G3)、ド(C4)、ミ(E4)と 3 つに分けています。ドを中心に、半音で 5 つ低い低声用と、半音で 5 つ高い高声用にしています。(市販のテキストの低声用は b シで、ほとんど変わらないので、ここでは、かなり低くしました。高声用は、市販のより、半音高いです。市販のものは、高声用は高声の人だけ、低声用は低声の人だけ、その 1 冊で 50 曲を使うための移調だからです。1 番は、50 曲のなかでもっとも声域が狭いために、あまり差がつけられなかったのです。)

62 は高い声用、63 は低い声用に 1 オクターブを 3 つに割って、1 オクターブの 1/3 高いのと 1/3 低いのを入れています。しかも、1 オクターブ（12 半音）の 1/3 は 4 半音ですから、1 番は C4～E5 ですから、ちょうど 1 オクターブと 1/3（4 半音）の音域となるので 61、62、63 は、C4→E5、E4→#G5（♭A5）、#G3→C5 と、きれいにずれていくのです。音楽の成り立ちの不思議、美しさを知ってください。1 オクターブと 4 半音（16 半音）くらいが、歌として多く使われる声域でもあるのです。

3.＜コンコーネ 50 の 1 番を使った練習＞
コンコーネ 50 の 1 番を使って　基礎と応用練習をします。

「コンコーネ 50」は、声楽の練習曲として、もっともスタンダードなもので、よく使われています。練習曲が、50 曲入っていて、低声用、高声用も販売されています。作曲者ジュゼッペ・コンコーネ（Giuseppe Concone）[1810-1860]は、イタリアのトリーノ市に生まれました。27 歳でパリに移り、作曲家・ピアニスト・声楽教師・歌手として活躍しました。後年、故郷に戻り、トリーノ王室教会オルガン奏者、声楽指導のなかで、声楽練習曲コンコーネ 50 番、25 番、15 番、40 番、ミサ曲、ピアノ曲、オペラ（サンケミーレ物語、他 1 曲）などを創りました。

コンコーネ 50 は、日本の音大受験などにも必修の教材です。中声用での最高音は、A5 までのが 2 曲あります。CD も出ていますので、50 曲全てとは言いませんが、最初の 10～15 曲くらいは練習するとよいでしょう。

［参考］曲集「コンコーネ 50 番（中声用）」全音楽譜出版社　畑中良輔（高声用、低声用もあり）
CD「CD コンコーネ 50 番（中声用）」範唱入り（フォンテック）　監修・原田茂生

・伴奏を使っての基本練習（解釈と実践）

1）準備　全体的な見通しと注意
コンコーネ 50 の 1 番は、全 40 小節ですが、まずはリピートせず、1 コーラス 24 小節として使いましょう。
最初の 8 小節を完璧に歌おうとするだけでも、とても勉強になります。音が上がっていき（ドから始まって 1 オクターブ進み、高いミまで）、その後下降していきます。
共鳴を統一させて歌うことはとても難しいことです。無理なときは感覚だけでさらりと逃がすか、飛ばすか、高いドレミをドドドに変えてもかまいません。あるいは、キーを下げて始めましょう。
レガートに同じ共鳴で歌うには、支えと、それに応じた息が必要になります。スムーズにいかないときは、息だけで、練習したり、ハミングで練習したりするとよいでしょう。

最高音がミで、声のチェンジもしくはチェンジする前後の音にあたります。最初の 1、2 小節目でいきなり 1 オクターブ以上、続く上行形を歌います。
歌う前に発声練習で、ミまで声を出しておくとよいでしょう。ミの前後の音をしっかり喉を開けて歌えることをめざしましょう。喉を開けて歌ったときの感覚、体のポジションや高音を歌うときのテンションをイメージしてから取り掛かるとよいでしょう。ミを歌うときの体の状態を先に整えておくのです。
最初はメロディが緩やかで、音が跳躍せずに、音階をたどります。メロディをなめらかに歌うことを意識しましょう。すべての音が一直線上に並ぶように、すべての音が一直線上に並ぶように、どの音も、粒をそろえて歌うようにイメージします。
自然とクレッシェンドになるように上がり、下降でディミヌエンドになるように、滑らかに歌えばおのずと音楽的な構成がみえてくるでしょう。
声区の転換部分に休符や息つぎが入れてあり、胸声と頭声の変わるところが合理的に動かせるようになっています。中音域が苦手な人は、休符や息つぎを意識して歌うとよいでしょう。

sample

正確な音を歌うことはとても重要なことなのですが、音を狙いすぎてしまうと歌いにくくなってしまいます。高音域を狙いすぎないことも重要です。

まずはメロディラインを覚えてしまうことです。楽譜に頼るのではなく、録音したものを聞いて覚えてしまいましょう。覚えてしまうことで、次の段階に進むことができます。

フレーズの終わりが、きちんと歌えれば、なめらかなフレーズになり、仕上がりがよくなると思います。最後まで、きちんと、支えた声で、声の行き先を見届けるような感じで歌いましょう。

最初は、細かい、アーティキュレーションにとらわれず、優しい感じで歌えればよいと思います。極めていくにつれ、曲想に気をつけて歌うことです。

この曲は、ABA の構成です。最後を最初と同じではなく、少し、変えて歌ってみたり、B の部分を張って歌ってみてはいかがでしょうか。

2）発音

歌うときは、階名（ドレミ…）でも、「ア」や「オ」などの母音でもよいです。得意な母音で歌いましょう。慣れてきたら他の母音でも歌ってみましょう。ヴォカリーズは、歌詞がないからこそ、自由に歌える、というよい点もあります。二つの母音を組み合わせて歌う（例えばアとエ、アとオなど）のも、よい練習になります。

音階名で「ドーレーミーファソ、ラーシードーレミ」と歌います。母音で歌うよりも少し難しいですが、音階で歌うことで音感も正しく身についてきます。この音名を歌詞のつもりで覚えるとよいと思います。

いろいろな子音も使って、どれでも歌えるようにしていきましょう。

3）展開

1〜4 小節目

最初の 2 小節と次の 2 小節がきちんとレガートで歌え、強弱記号にしたがって出せるようになることからです。最初の 2 小節と次の 2 小節では、チェンジを意識しておかないと上手く歌えませんが、その声の配分も声種や趣向によって何通りも考えられます。難しくも、楽しい部分です。

出だし 2 小節は比較的低い音なのであまり頑張り過ぎないで、声量よりも高い響きにいくことに備えてください。ここでがんばってポジションを落としてしまうと後が苦しくなります。

4 小節 3 拍目のミの音の後、四分休符があります。そこで休まないことです。次が前と同じ音なので休符で体が離れてしまうと音を作り直さなければいけなくなるからです。

最初の 2 小節に大きなクレッシェンド、ディミヌエンドがついています。2 小節を一つのまとまりと感じて歌ってください。2 小節目の頭に重きを置くようにしましょう。

上行の途中に「チェンジ」と言われる声の変わり目があります。人によって違いはありますが、ラシドレのどこかがチェンジに当たり、超える際に声がひっくり返ったり、声が浮いてコントロールできなくなったりしがちです。それを継ぎ目なく滑らかに乗り越えられるようにすることが目標です。

中にはチェンジに引っかからない人もいます。チェンジは回避するものではなく、真正面から挑んで、ものにしましょう。

胸声区から頭声区へ受け渡す音の高さ（パッサッジョ）で声を開かないことです。特に、一番高いミの音を「イ」の母音で発音するところまでは難易度の高いテクニックです。浅いイの響きにならないことです。

5〜8 小節目

5 小節〜8 小節にかけては下降形なので高いミのポジションをキープしながら低いレの音まで降りてきましょう。ここでキープできないと声がどんどん重たくなってしまいます。跳躍もなく自然な下降音型なので、ついついそのままレガートで進めてしまいがちです。

高い音からの下降では、お腹を緩めすぎず支えを忘れないように気をつけましょう。

9〜16 小節目

9 小節〜12 小節にかけては、でこぼこな形の音形です。3 回ソが出てきます。これが落ちすぎないようにしましょう。いつでも高い音へ跳躍できる体勢や響きの位置で出すことが大事です。

休符があるものの、4 小節ひとまとまりを意識してください。長い音符の多い曲なので、常に支えを意識し、息がずっと前に進んでいくように歌っていきましょう。

10 小節目からは 4 度以上の跳躍が始まります。レガートな跳躍とそうではない跳躍、その対比をどのように表現していくかです。声と息の配分を、上手くコントロールしていかないと、発声の弱点が見透かされてしまうところです。

15 小節目から低音が続きます。同様に音が上行することを見据えてポジションを（下げずに）保ちます。

4）構成と展開

構成は、リピートなしとして 24 小節で、これを 8 小節×3 の ABA’として、さらに 8 小節を 4×2 で 2 つに分けると、A、A1、B、B1、A、A2 と捉えられます。

A は、音程でみるとドレミファソラシドレミ、コードではＣメジャーにＡマイナー、つまり、ドーソ、ラーミで長調に短調。そこから A1 では高いところから下がって戻っていきます。ミレドシラ、ソをとばしてファ、そし

sample

て、ミレで止まってドまで戻りません。その継続感をもって、サビフレーズBへ入ります。これもソシドソ、レソミドとソからドまでをソ（ラ）シドー、ソ、レーソ、ミード、これをソド、ソレ、ソミでドレミと捉えるとドレミードとなります。

次のソーシードーソーは同じくり返しです、B、B1は、b2ーb3、b2ーb4の形です。b3のレーソーミードに対し、b4はファソミソレーです。AーA1と同じく、レで止めています。

つまり、b2b3b2A1A2a3a4、b4A1A2a5a6となります。大きくは帰結のAブロックのA1A2がくり返され、まんなかの転じるBブロックではB2がくり返されています。また、a3とa5はミーレドーシとミーレドーラと最後の1音が違っているだけです。

曲の構造とハーモニーについても、触れておきます。この曲はハ長調です。ハ長調は純粋でのびのびしています。ベートーヴェンの交響曲第一番、運命の4楽章、ビゼーの交響曲などがハ長調です。調性から名曲をたどって、調に対するイメージを持ちましょう。

この曲は3部形式でABA'の各部分が8小節。3部形式の中間部は通常少し高いテンションで演奏します（蛇足ですがメヌエットのトリオは逆に少しゆっくりになります）。この曲の場合、特に属音ペダル（伴奏左手の下でソがずっと鳴っている）があるので、その傾向が強いでしょう。

曲始めの6小節まではハーモニーにほとんど変化がありません。7小節目がIVの和音でサブドミナント、8小節目がVの和音です。ここを半終止と取らないこと、つまり1小節目から少しずつ上がり、7小節目で広がりながら8小節目を目標としてテンションを上げるのがポイントです（音の高さと音楽の緊張感は何の関係もありません。はじめ8小節の音楽上の頂点は8小節目の低いミの音です）。

そのテンションを保ちながら9小節目に入ります。必要以上に突っ込まないように（8小節目で半終止して9小節目から急に上げるのはよくないということです）。

16小節目でおさめて（全終止）Aに戻ります。戻ってきたAはサブドミナントが1小節早くくるので早めに準備しましょう。カデンツして終わります。

5）その他

音程や音域によって口の形が変化しすぎないように、口が狭くならないことが大事なことです。

四分休符では少しゆったりしたイメージでブレスをとることを心がけると、余裕が出てくると思います。ブレスの印がある部分では、焦らずブレスをとるように心がけてください。

クレッシェンド、デクレッシェンドは、できるだけ意識してかけるようにしましょう。

スラーでつながっているところはレガートに、スラーがついていないところはマルカート気味にリズム感を引き出すように歌いましょう。

ダイナミックスの面では、4小節目のミをフォルテではなくピアノで出すように求められています。練習としてはフォルテで出すこともやっておくとよいと思います。

15小節目の強拍弱拍が逆転する歌い方も見落とさないように注意しましょう。

実際に、この強弱記号などを忠実に守って練習することは、あまりないとは思います。現段階の発声レベルに応じて、練習するとよいと思います。

初心者の方は、歌う際に、支えや意識が体の上のほうに上がってこないように気をつけてください。歌に慣れていないと、支えることを忘れて、喉、首、肩で歌いがちです。歌声は体で支えられ、最終的には、頭の上や体の外に空気の振動として響いていくことを忘れないようにしましょう。

女性は地声から頭声へのチェンジがあるので難しいと思います。最初の低音を押さないようにしましょう。

繰り返される上行形ではテンションが落ちないように。高音ほど下の支えを意識して下さい。

下降音型では高いポジションを保つために、昇って行くようなイメージを持つことです。全体的にゆっくりなので歌いにくいと思いますが、次の音、次の音を意識し、音楽が停滞しないようにしましょう。

ある程度できてきたら、リピートをつけて、通して歌ってみましょう。

コンコーネ50の2番以降にも、是非、挑戦してみてください。50番まで一通り歌いながら、何度も1番に戻って、くり返し練習してこそ力がつくというものです。

（コメントby研究所トレーナー一同）

2.伴奏を使っての応用練習

使う音について

1）音色　ハミング、リップロール、母音アエイオウ、子音ラガマ、ことばをくみあわせます。アエイオウ、イエアオウ、ガゲギゴグ。地声で歌う、裏声で歌うなど、変えてみる。

2）テンポ　Moderatoを変える、テンポはModeratoです。これをAndante、Lento、Adagio、Largo、さらに遅くします。次にAllegro、Vivace、Presto、さらに速くします。

拍子を変える。4拍子、2拍子、（→3拍子）

3）発音　音名、階名、スキャット

sample

階名　ドーレーミーファソ
階名を母音にする。オーエーイーアオ

4）高さ　移調、C→D→…、声区［融合］、ミックスヴォイス、低音域、中音域、高音域
a 原調、b 低声バージョン、c 高声バージョン

5）大きさ　mf、mp、f、p（ff、pp）を変える。

6）アーティキュレーションを変える。ヴィブラート／ノンヴィブラート、レガート、スタッカート、テヌート、マルカート、フェルマータ

7）リズム　タンで読む。→リズムパターンを変える。

8）音程を詳しくみる。
9〜16 小節目
3 度　ソーシ（半音 4 つ分上）
ミーソ（半音 3 つ分上）
ラーファ（半音 4 つ分下）ミード
4 度　ドーソ（半音 5 つ分下）
5 度　レーソ（半音 7 つ分下）

9）その他　ブレスを変える、解釈を変える。

10）歌詞をつける
（例）自分で考えてみましょう。次の詞は一例です。

わたーしーは　どーこにーいる
どーこにいるでしょう
こーこにいるでーしょう
わたしは　ここにいる（わたしは　ここだよ）
わたーしーは　どーこにーいる
こーこーにいーるよ

あおいうちゅうでかけっこするよ
さあみんないちについて
よーいどんでスタートしたよ
わいわい大きな声援くるよ
ちきゅうのうみがみえてきたよ
もうすぐゴールだ

（3）一般の人のためのプログラムメニュ

・健康づくりとアンチエイジングのためのプログラム

これは、老化（フレイル）防止、口腔ケア、嚥下障害防止のほか、喉を傷めていた人のリハビリにも共通します。

CHAPTER（1）呼吸、発声のメニュ（CD なし）は、一度、すべて使ってみてください。自分なりに変えていってかまいません。特にフェイストレーニングは有効です。（全てで 30 分、毎日、5〜15 分）

P40 フェイストレーニング（あご、舌、唇、…）中、高校の放送部や演劇部のトレーニングと思ってください。
声のトレーニングは、心身と結びついているので、大げさに感情を入れた方が効果的です。手振り身振り表情もつけて行うと演出も含めて、実践的になります。それと反対に基礎を声だけに集中して、しっかりと行っておくことも大切なので、うまく両立させてください。

以下（2）〜（4）は、CD Ⅰ〔数字は TRACK No. です〕
（2）発音、1.　日本語の発音は 1 通り行ってみるだけでもよいと思いますが、面倒でない人は毎日使うとよいでしょう。
☆☆2. 母音の発音は、毎回行いましょう。
3〜10 の子音の発音は楽しんでください。毎回どれか一つか二つを選んで変えていくのもよいでしょう。本文の別メニュやオノマトペなどにも挑戦していきましょう。最初は、質より量でかまいません。
（3）ことば、1〜6 で苦手なところは、よく聞いて学びましょう。7〜9 は好きなように楽しみましょう。
☆4 の滑舌は、特にお勧めです。
（4）せりふ、好きなものを一つ選んで、続けて行うのもよいし、毎回一つでもよいでしょう。

以下（5）〜（8）は CD Ⅱ
（5）声量、☆☆1. ハミングとリップロールは無理のない範囲で挑戦しましょう。
☆2. ロングトーンも行いましょう。
（6）声域、（7）音程／音感、（8）リズムはカラオケ上達などに大変に役立ちます。
手で叩く、足でリズムをとると身体でのトレーニングに役立ちます。

06　息から声、07　ヴォカリーズ（母音発音）、08　レガート、で発声するとよいでしょう。
呼吸のトレーニングは、10　ドックブレスを無理のない範囲で 5〜10 回で使ってください（すべてやる必要はありません）。
声をよくしたいときは、11　深い声、13　低音域、20　フレーズ
声のコントロールには、04　クレシェンド、05　デクレッシェンド
高い声などには、51〜56、59〜61 をお勧めします。
全てをハミングややりやすい音で行うことも可能です。息だけでもかまいませんし、リズムなどは、手で叩くだけという使い方もあります。

sample

(10)声と身体の基礎知識　一通り読んでおきましょう。

CDは、目的に該当するところを選んで使ってみてください。
リハビリやアンチエイジングのために使うときには、CDⅡでもフレーズのスケールの上下降を続けていくことは、それほど必要ありません。トレーナーサンプルのあとに一度、くり返すだけでも充分です。前半10分行い、5分休み、後半10分行うくらいで充分です。

他の先生方の使っているメニュ、アイウベ体操（べで舌を出す）、パタカラ体操なども併用できます。CDⅡの01や07などに合わせて行うとよいでしょう。
ことばやせりふは、サンプル音源と一緒に読むと楽に進められるでしょう。

いきなり声を出さず、(1) でのウォーミングアップを軽く行って始めてください。発音も大切ですが、五感を大切にしましょう。オノマトペなどは大変に楽しく、役立つメニュです。英語など外国語の発音も取り入れるとさらによいでしょう。

音源のメニュは選んで使いやすく並び替えて、ご自分に合ったプログラムをつくっていくとよいでしょう。カラオケなどに使う人は、別にもう一つ、自分用のメニュとして編集するとよいと思います。どんどんと発展させていってください。
（ホームページ http://www.bvt.co.jp/new/taizen/に、近日中、トレーニング用に追加音源などをする予定です）

ベレ出版の「きれいに話すための発音・発声トレーニングCD BOOK」（現在、電子ブックあり）滑舌や外郎売（音源に全文収録）をご利用ください。

以下、参考：「人は『のど』から老いる、『のど』から若返る」（講談社）より抜粋改訂
（http://www.bvt.co.jp/new/kodansha/）

---

(4)「ヴォイストレーニング大全」関連の参考応用文献

関連参考書（拙著ほか）
CHAPTER (1) 体操→「ヴォイス・トレーニングの全知識」
CHAPTER (2) ～ (4) ことば編→「声ことばのレッスン」「声優・朗読入門トレーニング」「英語耳ボイトレ」
CHAPTER (7) ～ (8) 音程/音感/リズム→「ヴォーカルの達人2【リズム＆音感・トレーニング編】<CD付>」
CHAPTER (9) 歌唱技術→「読むだけで、声と歌が見違えるほどよくなる本」「ボーカル上達100の裏ワザ」「コンコーネ50番（中声用）」全音楽譜出版社　畑中良輔（高声用、低声用もあり）
CHAPTER (10) 知識編→「声のしくみ『人を惹きつける声』のメカニズム」「人は『のど』から老いる、『のど』から若返る」
全体→研究所」テキスト「声とことばのトレーニング帖」「Master of Singing」

関連サイト（ブレスヴォイストレーニング研究所）
「発声と音声表現のQ&A」ブログ
「ヴォイストレーナーの選び方」ブログ
「ヴォイトレの論点」ブログ

論点　Vol.35　　[by Ei]
「最近のヴォイトレの状況と、ここまでの歩み」
（「大全」のためのあとがき）

○私と声の研究

私は、音声、表現、舞台のための声の専門の研究所をつくり、ずっと指導と研究をしてきました。いつしれず、声がライフワークとなったわけで、医者や声楽家のように、それを専門にしたかったわけではありません。声、歌、芸能の世界についても、業界を客観視しえる立場にいるように努めてきました。声について知るには、文化、風土、歴史だけでなく、国際社会も日本のビジネス社会も学ぶ必要があります。それゆえ、早くから声を生涯賭けてのライフワークにしたともいえます。
出版やレクチャーなど、外向きの活動が多かった分、養成所をつくってからは、矢面に立たされ、業界の内外を問わず、いや、むしろ、それ以外の分野の専門家や勘のよい人たちに、多くを指摘され、学ばせてもらってきました。今も、業界ではなく社会に目を向けて動いています。

未だ、日本人の音声の弱さは、「ヴォイトレの失敗」ということさえ問えない状況で、これは声の力が現実の社会に関わり切れていないことを表します。歌や芝居においては、スポーツ、芸能ほか、多分野のめざましい世界進出に比べると、もはや、ガラパゴス化してしまいました。
有能な人材は、歌よりお笑いを選び、音楽プロダクションまでお笑いタレントで支えられています。今、声の力を活かせているのは、お笑いタレントと日本各地のお祭りか、と思うのです。声の力でみれば、です。

sample

私は、カラオケからヴォーカルスクール、ヴォイストレーニングまで、普及に努めたものの、その線上に活路を見出せないままにいます（カラオケも、自分のキィやテンポで自分の歌を歌うように使えば、すばらしいツールなのに、この日本では活かしきれず、です）。そうして、自らが先頭に立って立ち上げてきた“ヴォイトレ市場”と距離はとりつつ、研究所は、声楽家を中心としたトレーナーと共に、声の基礎レッスンや音声表現・舞台への研究を必要とする人にオープンしています。

〇時流の変化と声楽のメリット

プロへのヴォイトレのあと、一般向けの養成所をつくって、ある時期からは声楽家のトレーナーを中心とした体制にしていったのも、ニーズに合わせたためです。それは、私自身が、目指したものと世の中とのズレの修正です。2000年前後に、ダメ押しのように、なおも変わっていった日本の業界への対応をせまられたためでした。ヴォイトレの対象は、歌手や役者だけでなく、声優、ミュージカル俳優、邦楽家、噺家、お笑い芸人、そして、講師、各界のリーダー、一般のビジネスマンと広がりました。

一方、平成で、歌とともに歌の中の声の力も、社会的影響を失っていったのです。それは、ここでいう“ヴォイトレ市場”とあまり関係のないことです。ヴォイトレは、実質、トレーニングでなく、ケアー色になっていったからです。その背景には、過保護な日本で育ったメンタルの弱い人、そして高齢者（ベテランのリバイバルも含め）の増加があります。

歌い手は、声の力でなく、ヴィジュアライズされた魅力に存在基盤を移しました。演劇もミュージカル化して、ミュージカル（日本のミュージカル）に合う歌い手が求められるようになりました。つまり、強烈な個性派のアーティストではなくエンターテイメント化し、つぶしのきくタイプが実力派とみられるようになったわけです。Jポップやカラオケと連動し、音響技術に支えられた歌は、ハイテンポ化、ハイトーン化していきました（多くは、本人の生身の体や心と離れていったともいえるわけです。声とは、本来、体と心の表れ、象徴でした）。

そのトレーニングに“日本の声楽”という日本人のソプラノ、テナー中心に、西欧の模倣でそれなりに実績をあげてきたものがピッタリとはまったのは当然のことでしょう。その延長上に何があるかはともかく、10年を発声中心に磨き上げるメニュとしては、声楽には、世界の人々が長く継承してきた実績と基準があります。何よりも、全世界の人にも日本人に対しても、声が出せるようにすることに長らく貢献しているプログラムです。

その点、邦楽は、実績はあっても、発声において一般化するには、いくつもの複雑な課題があります。一方、私は、声楽を邦楽家、役者、声優のヴォイトレに使うことで、大きな効果を実感してきたのです。

声楽家は、2オクターブ近くのオリジナルキィ（原調）での歌唱発声、特に共鳴についての専門家です。今の日本のミュージカルなら、そのレベルを必修の基礎と考えるとよいと思います。

もちろん、声楽にも声楽家にもいろいろと問題はあります。声楽のノウハウも人それぞれ似て非なるものです。しかし、声そのものの力をていねいに10年がかりで養成していく点では、研究所の指針と一致していたのです。

〇私と声楽と役者声

私が、アンチ声楽から入ったのは、私の公にしているものを読んでいる人や90年代に接した人には、よく知られていると思います。日本のオペラ歌手育成の実績は、決して世界に誇れるものではありません。

私が目指したのは、「一声でプロとわかる声」でした。十代での声は、素人並みより弱かったので、徹底して変える必要を感じ、10年、鍛え続けました。その後、トレーナーとして、毎日10時間のレッスンをして、結果として鍛えられました。

当初、劇団などで、声楽家が教えている役者の方が2、3年で声が大きく変わるのをみてきました。そのうちに、日本人にとっては、発声練習以前に、役者の声をベースにすることの必要性を実感しました。そして、ともかくも本質的なものへの勘と実践からの実感でスタートしたのです。今、思うとこれこそが開発すべき能力です（個人史は省略します）。

〇目的の変容とレベルの低下

研究所では、当初、プロの声の鍛錬中心でしたが、それだけでは、当然、偏りかねないので、感覚を育てるため、一流のアーティストの声や歌を徹底して聞かせることになりました（研究所史も省略します）。

そのころまでの私のやり方では、感覚として音楽などで磨いた耳から発声へ結びつけられない人と、元より、声の器質として鍛錬して開発できる余地（伸びしろ）の少ない人が課題として残りました。

これは、今では、その人の喉にふさわしい複数の声の見本と特定のトレーナーを個別に設定することで、ほぼ解決しています。その人の喉の可能性に合った見本と複数のトレーナー指導に委ねるのです（「自分の見本をどう選ぶか」ということです）。

この体制づくりの途上には、他の声楽家や外国人のトレーナー、プロデューサー、師匠など、他の専門家のフォローも随分と協力していただきました。つまり、研究所という組織でこそ、この弱点の克服も可能であったのです。

sample

〇低迷するヴォイトレ

こうしたプロセスを、身をもって知ってくると、個人で教えているトレーナーのように自分以外の考え方ややり方を間違っていると感じ、自らは正しいなどとは言えなくなります。本当にそう思い込んでいる人が多いゆえに、ヴォイトレの全体のレベルが向上しないといえます。

問題は、どのレベルに目標をとるかということです。かつては世界を目指していたのに、その人の満足するところまでとなれば、それはトレーニングではなくケアです。そのくらいのことがヴォイトレであるなら、リスクも失敗も、あり得ません。

そうしたレベルで、生理的とか科学的ということでの理論や用語をもって批判や説得することには、現場にいる私は何ら意味を見出せないのです。

ヴォイトレに研究や科学、医学、生理学的知識が不要というのではありません。それを裏付けとして理解することで、よりよい考え方や方法が生み出せるし、何よりも、致命的な誤りを避けることができます。

しかし、その多くは、欧米のものや論文の引き写しのままで、そこからの実証はなく、いつまでも個別の体験評価、あるいは、権威の借用だけだからです。

医者というのは、ケア第一ですから、安全第一でリスクゼロをとり、リターンは考えません。そして、ヴォイトレという分野、ここに関わる人や関わりたい人もまた、メンタル面やフィジカル面に弱い人が増えているのがその傾向に拍車をかけているのです。

トレーナーも、克服したのはメンタル面だけで、フィジカルでは変わっていない、本人自身、変えてきていない、つまり、声も人並みか、それよりも弱い人がほとんどです。なのに、いや、それゆえ、理論とか方法に振り回されているようにみえます。そういうところで学んでも、足らないと思えば、研究所に来ていただければよいので、今は、それも役割分担と思っています。

〇お坊さんの読経に学べ

私は、日本では、「ヴォイトレは失敗している」と言ってきました。世界に名だたる歌手も役者も出せていない。声楽でもそうでしょう。かつては、「日本では、お坊さんだけが日々の読経ヴォイトレで結果を出している、そこに学べ」と言っていましたが、最近は、お坊さんも喉を痛めるようです（とはいえ、お経を毎日、読んでいることで10年も経たずに声ができてきます。その声に、強さもひびきも説得力も敵わないとしたら、ヴォイトレとは、一体、何なのでしょう）。

つまり、日本人の心身が弱っているというところに嵌め込まれたのが、“ヴォイトレ市場”で、同様のことは、最近のフィットネスジムなどにも通じます。

そこでは、生理学や科学や知識での正確さが競われます。用語や言語の問題、喉頭周辺や声帯周辺の仕組みは、無視してよいものではありませんが、現場のヴォイトレで扱うのは、生身の人間の喉から出た声とその作品です。

私は、現在も、国立障害者リハビリセンター学院のST（言語聴覚士）科の講師を続けています。ケアや知識、研究については、各専門家から最新のことを学んでいます。しかし、実用としては、分けています。ケアとして求められるなら、その対応をせまられるのは、仕事だから当然です。その点で、いつも両面から考え、アドバイスしています。

〇メンタルの克服

初期の私のメニュのいくつかは、喉の弱い人、声をあまり使ってきていない人、状態が悪くなった人などに確かにリスクがありました。しかし、当時は、20代半ばの健康優良児がメインだったので、トレーニングで喉を壊す人などいなかったのです。体づくりから始める余裕もありませんでした。

それが一般化していくと、本を読んで判断力のないまま思い込みで行う人が出てきました。そこで改訂してはトレーニング上の注意を増やし、トレーニングの分量も減らしていかざるをえなかったのです。

スポーツや武道の経験があれば、「応用と基本は違うこと」「基本は2、3年も経たないで身につかないこと」「それでも、まだ充分な基本ではないこと」「基本の力がなくて無茶をするとケガをすること」などは、わかるのです。そういう人の中では、真面目すぎてやり過ぎてしまう人に注意しなくてはなりません。頭で考えたり体だけを酷使しようとして、勘と実感を遠ざけてしまうからです。スポーツや武道をたしなんだといってもそこで一流のプロだった人は少数ですし、そうでない人は、その違いにこそ学べるものが大きいはずなのです。

こうしてみると、フィジカルでのトレーニングで、一つのことを長年かけて身につけていくプロセスを経験していない人がたくさん出てきたことも低迷の要因の一つでしょう。それが変革の理由です。

ヴォイトレそのものの目的は、日常のレベルへといくらでも下げていけます（私も、ときどき口腔ケアの仕事で呼ばれます）。

仕事や芸なら、その他の方法でも総合的に補えます。むしろ、声よりも他の能力を磨く方が早道です。そういうことで、発声専門のトレーナー、声そのものを養成していく、といえるだけの人は、そうはいないのです。むしろ、少なくなってきたと思うのです。

〇パワーをつける〜器づくり

私は、10年以上、しっかりと声の研鑽を積めるように研究所をセットしてきました。そこは変わりありません。

sample

2、3年でうまくなって、そこから先、頭打ちになるのは、声のパワー、インパクトがないからです。それは、後からつけにくいから、最初が肝心なのです。

昔は、「大きな声が出なくては歌手や役者になれない、声の職につけない」と言われていました。生の声の力で問われていたからです。今は、そうではなくなりました。しかし、長く仕事を続けるうえで大切なのは、「タフさ、声の強さ、喉の強さ」です。そういうことでは、今も同じです。そういう基礎がないから、30代、40代でも声に変調をきたすのです。人生100年時代、それでは通じません。

本当に大切なのは、声量や声を強くすることではありません。そうして「自分の器を大きくするトレーニングで自分の限界を知り、個性を知り、さらに、自ら、声を管理できるようになること」です。

初期のトレーニングの大切さは、どの分野でも基礎の徹底です。肉体を使うものなら体づくりです。それを、メンタルトレーニングばかりやフィジカルトレーニングばかり、あるいは、応用ばかりとか、基礎と応用のどちらも中途半端に行っているのが現在のヴォイトレのように思えます。

海外も似てきていますが、正しいとか間違いを超えて、ソフトなものとハードなものなど、その人の個性重視でいろんなものが共存できているところもあって、そこは、さすがだと思います。

たとえば、セス・リグスは、すばらしい声をもつ世界一著名なカリスマトレーナーの一人ですが、それゆえ、偏ってもいます。特に日本人に対しては。だから、彼が教えても彼のような声にはなりません。しかし、彼の周辺には、全く逆のタイプの方法のトレーナーもいるということです。

〇美空ひばりにみる話し声と歌声の一致

美空ひばりは、現在でも、日本の歌い手の女王で、その声は天才と言われるほどすぐれた使い方をしていました。彼女のベースは、大正期の一流の歌手、役者です。そして、子役として男の子を演じてきました。日本人の歌手には少ない太い声は、役者としての喉声がベースだったと考えられます。

昭和40年代のスランプのときは、太い声に偏り過ぎていましたが、かつて、作曲家、船村徹が見出した裏声の復活によってオールラウンドな歌手となりました。端唄、小唄からビートルズのコピーまで完璧にこなせたのです。30曲くらいは、途中で水も飲まずに一気に歌っていたようです（まねてはなりません。念のため）。

日本の声楽家は、歌のためにしゃべるのをセーブし、しゃべる声は普通の人が多いのですが、海外のオペラ歌手では、しゃべる声もすばらしく、そのまま歌います。一般の人のレベルで、日本人とは大きな差があるのです。本当は、歌い手はしゃべるところでも鍛えることが必要です。しかし、それは歌唱に入り、ハイトーンなどの調整期には両立しえないのです。

できるだけ、早めに声量、大きな声を意識して伸ばしたいものです。十代までの合唱団の歌唱、発声法のようなものしか知らないようでは伸びにくいようです。スポーツクラブでも複数の種目を経験した人の方が伸びると言われています。

〇毎日、歩くように声を使う

「毎日1時間、声を出していない人が、1時間、せりふを演じたり歌えるわけがないでしょう」。しかも、歌は、高低強弱で、まさに“階段”です。すると、そういう人は、声を小さくして、つまり、段差をなくして凌ぐのです。マイクに頼るのです。これでは、「歌になっても声のトレーニングにはなりません」。

鍛錬ということばが、嫌われているようでもありますが、それをスポーツのように「全力で精根尽きるまでやると力が抜けて身につく」ように思ってはなりません。喉はそこまで耐えられないからです。いや、耐えられる喉をもつ人もいますが、かなり少なくなっています。そこでは徹底して合理的に鍛錬していかなくては変わらないでしょう。

メンタルの問題が大きくなってきましたが、これもフィジカルからメンタルを鍛えるのです。いえ、勘と実感を磨いていくと言った方がよいでしょう。

このフィジカルにおける総括的な発声の問題は、結局のところ、解剖生理学やケアの医学で「神経系などのコントロール」というように説明されています。筋トレ・呼吸トレ害悪論の根拠になったようなものです。

しかし、そうした正論と思われる批判を受け入れたところで、トレーナーや本人は、よりローリスクローリターン傾向になるだけです。

ハイリターンが目的であれば、期限や成果などのリスクとどう兼ね合わせていくのかです。そこは、全くスタンスが違うのです。そこを逃げずに、前向きに挑戦させられるのが、トレーナーという存在でありたいと思っています。

喉を酷使しない、充分休める、声を無理に使わない、風邪のときは出さない云々は、当然ふまえておくことです。しかし、現場での仕事は、そういうリスクのオンパレードです。

下手なヴォイトレをするよりは、「海外へ行って生活する」「出家する」ことをお勧めしてきました。あるいは、当初からずっと提唱してきましたが、「腹から笑い転げる」方がましです。全ては、結果をみて声がどうなのかです。ここではヴォイスのトレーニングですから、声の結果をみてということです。

sample

最後に、日本人はコピー好き、原調好きですが、ファンはともかく、業界の関係者には、アーティストの喉への手厚い配慮をお願いしたく存じます。楽器のように弦を張り替えたら済むものではない、本当に貴重なものなのですから。

研究所のトレーナー共通Q＆A　Vol.102

(56)

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．相対音感が正しくないようなのですが、どうしたらよいでしょうか。

A．相対音感は、トレーニングによって養われるので、音階練習に繰り返し取り組むことが、一番の近道です。その際に、固定ド読みではなく、移動ド読みにしましょう。移動ド読みとは、そのキーの主音を「ド」と読む方法です。
例えば、ト長調ならば、主音がG（固定ド読みの「ソ」）なので、固定ド読みならば「ソ・ラ・シ・ド・レ・ミ・ファ#・ソ」と読むところを、「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド」と読みます。ヘ長調ならば、主音がF（固定ド読みの「ファ」）なので、固定ド読みでは、「ファ・ソ・ラ・シ♭・ド・レ・ミ・ファ」を、「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド」と読みます。始めは、大変ですが、繰り返していくうちに、慣れます。これを、面倒くさいからと、固定ド読みで取り組んでしまうと、相対音感が身につくのに、時間がかかることもあるので、気をつけましょう。（♭ミ）

A．歌手として考えたとき、無理にこだわる必要はないと考えます。
例えば少人数でも大人数でも構わないのでコーラスのグループに入ってみて和音を声で作る感覚になれていく。個人レッスンしているソルフェージュの指導者のもとで指導をうける、などもいいと思います。単純な音感の訓練なら、楽器が専門の人の方が得意の場合が多いのでそちらも方法の一つです。歌手ならばソロで活躍している人よりもアンサンブルが得意な方についたり、合唱指導などにたけている方に声と同時に相対音感の訓練を受けてもいいのかもしれません。（♭Σ）

A．調号（シャープ・フラット）が付いた調はいったん置いておいて、調号のついていないハ長調（ドから始まる調）で音の幅を身につける訓練をしてください。
例えば、ピアノでドの音を聴いたら主和音のドミソ・ドミソ～ミド（3度・5度）の音程をとる練習をします（アやハミングで構いません）。次にドの音を聴いて、ドファ～ミレド（4度）、ドラ～シド（6度）といった具合に、幅のある音程をとりつつ、ちゃんと主音（下のド、又は上のド）に戻るような音の流れで行います。ただ単にドファ（4度）ドラ（6度）とその幅だけを練習するよりも、主音に戻った形で行う方が調整感を養うことができます。ハ長調で音の幅が感覚として定着すれば、他のどの調になっても4度は4度で同じ幅として捉える（相対音感が成り立つ）ことができます。（＃α）

A．聞き取り的な部分なのか、実際に歌ってみての音程の部分なのかによって、原因と対処法は複数考えられると思います。まずはソルフェージュ全般のトレーニングを行うようにしてみてはいかがでしょうか。音程やリズムを正確に聞いたり歌ったりする訓練です。そのうえで、聞き取り的な部分で音程がわからない場合は、聞き取りの訓練によってトレーニングを行う方法があると思います。
音大の入試にある聴音の課題の入門編のようなものから徐々に慣れてみてはいかがかと思います。歌う訓練としてはコールユーブンゲンなどを用いて音程の幅を正確にとらえる訓練を行うと良いのではないかと思います。ここまで述べてきたことは、主に、楽譜と実際の音の一致を目的とした訓練です。
中には、「楽譜は読めるし、頭の中には正確な音程が鳴っている、なのに歌うと音程がおかしく聞こえてしまう」という人もいるかと思います。この場合、ソルフェージュの訓練だけではどうにもなりません。原因がほかに考えられるからです。発声や発音、ブレスの取り方やフォーム、体の使い方など、この場合は、逆に音程や声に関してはあまり考え過ぎないようにしましょう。原因が、その人の楽器としての発声方法として不自然になっていることが考えられるからです。この状態で、音程や声を考えすぎると、更に不自然な力みなどが加わって、大変なことになることが考えられます。声や音程を気にせず、シンプルに発音できる部分を見つけて、自分にとって不自然な部分を減らしていきましょう。（♭Я）

A．相対音感は絶対音感と違って大人になってからでも身につけることができるようです。それなりの訓練を続けるしかないと思います。学校教育でも、その先生の方針によって変わるのか、私は小学校の時は相対音感で移動ド、中学校は固定ド、高校はまた移動ドで苦労した分、両方できるようになったという強みもあります。
練習方法は、どんな曲でも移動ドのドレミ唱法で歌ってみることです。ドからレは2度、ドからミは3度、ドからソは5度と言ったように、音程の幅でとらえられるよ

sample

うになるといいと思います。練習するときには、なんとなく歌うのではなく、鍵盤など指標になる楽器を用いることも重要です。音程の幅を視覚的にとらえることができるからです。ドーミの音程幅やドーソの音程幅、そして一オクターブのドードは明らかに幅が違って感じられ、音程の幅をとらえる助けになること思います。（＃β）

A．まず初めに相対音感とは何かを整理しておきましょう。相対音感とは、ある基準となる音に対して、別の音の高低の幅を識別する能力（あるいはその音を正確に奏でる能力）です。もう少し簡単に言うと、ピアノでドの音だけを鳴らしたときに正しくソの音が歌える、という能力です。対義語は絶対音感です。こちらはドの音をピアノで鳴らさなくても正確なソの音が歌える能力です。何やら絶対音感の方がカッコよく感じる方も多いと思いますが、歌に必要なのは主に相対音感の方です。
音の相対的な幅は「長２度」「短３度」「完全４度」「増４度」「減５度」といった単位で表されます。詳しい説明は今回は省きますが、このうち「完全」を使って訓練するのが、相対音感を鍛える早道です。
完全は、同音である１度とオクターブ違いの同音である８度を除けば、４度か５度しかありません。この４度、５度で練習です。
ドに対して完全４度はファ、完全５度はソです。
ピアノ等でドの音だけを鳴らして、ファ（またはソ）を歌ってみましょう。欲を言えばピアノは使わず、二人の歌い手で練習する方がいいです。その場合は一人がド、一人がファ（またはソ）を歌います。音程が悪いと声がうなって聞こえますが、パーフェクトな完全４度になるとうなりがピタっと止みます。このうなりのない音をよく感じて楽しんで下さい。これが相対音感の快楽です。それを楽しめるように耳をよく開いておけば、他の音程もだんだんよくなっていきます。（＃∂）

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．低い位置に喉頭をおくことは絶対なのでしょうか。

A．発声を勉強していくと「喉を下げる」「低い喉頭」などが出てきます。私自身は低い喉頭であろうと努力していますが、これは私が理想とする声に低い喉頭のポジションが必要だからです。
絶対的に喉頭が低くなければいけないとは思いません。私は、すべての人に喉頭を下げることを推奨はしません。必要だと判断したらアドバイスします。気をつけているのは、喉は「下げなければいけない」という思い込みでしょうか。私の歌にとって下げることはパフォーマンスを上げるためにも必要ですが、下げることに意識がいきすぎると、喉や胸を固くしたり、声を作ってしまって帰ってパフォーマンスの質を下げることがあります。発声はあくまでも体のバランスが重要だと考えていますので時にはあえて喉をあげて歌うこともあります。
扉は開閉できなければ機能としては不完全です。開けるしかできない、閉めるしかできないではなく両方に動いて初めて扉としての機能をもちます。
それと同様、どちらにも動かせる自由な喉をもち、自分のパフォーマンスに必要な喉の状態でいられることが重要と考えます。（♭Σ）

Q．講演の前に、レッスンを思い出して息を吐く練習をしてみたら声が出しやすかった気がするのですが。

A．声は息の流れに乗って出ていきますので、息を吐く練習によって「息の流れ」を促してあげたことで声が出やすくなったのは理にかなっています。講演前に、いつもよりよい状態に整えることができたのですね。レッスンでの内容を、普段のやっていることに落とし込むことは、ご本人が行動を起こさない限り実現しないのです。（ただ受け身でいるだけでは上達はしにくいです。）レッスンを思い出して実践してみたというその行いが、また次の実践へと繋がっていくので、とてもよい経験になったかと思います。
声が出しやすくなった「気がする」のは十分に変化があった証拠です。何も変化がなければ「気がする」ことさえ起きません。たとえ、声が出しやすくなった！と確信が持てる状態でなくても、よくなった「気がする」という時点で十分に喜ばしいことなのです。ぜひレッスンにおいても、小さな変化をも敏感に察知していけるよう「〜な気がする」とう感覚を大切に取り組んで頂きたいです。（＃α）

Q．レッスンでよい状態と言われるとき、自分では声の聴こえがよくなくなると感じます。

A．レッスンでそのような段階がきたら、よい方向に向かっていると捉えています。ただ、これは全ての人に当てはまることではありません。自分の声を聴き過ぎている人や、自己流のポジションを定めている人にも起きる現象と言えます。本来なら、身体を使って歌ったときの体感をもとに（目安に）よい状態と判断したいところが、自分の声の聴こえ方・響きの聴こえ方で判断しているのです。

sample

身体を使って歌える（よい状態）と、息の流れに乗って声が前に出ていく（一見聴こえにくくなる）という変化が起こります。いつも近くに聴こえていた自分の声が、遠くに聴こえるようになったという感覚でしょう。それが、あなたが声の聴こえがよくなくなると感じている部分です。とはいえ、身体を使って歌ったとき確実に「よい体感」があったはずです。はじめは戸惑いがあるかと思いますが、その「よい体感」があるときの声の聴こえ方に、少しずつでいいので耳を馴染ませていってください。（＃α）

Q．ニュアンスをつけたくて、曲の歌い始めは息を多めにしたいのですが、発声的には問題ないでしょうか。

A．表現は歌い手の自由であり、私もレッスンでは個人の表現を尊重しています。こう表現したいというしっかりとした思いであれば、ぜひそのように歌ってみたらよいと思います。
発声的な問題としては、息が不安定になる場合があるかもしれません。具体的には、息を多めにすることによって、なぜか息全体の流れが停滞してしまう人が多いように見受けられます。息が停滞すると声が進まなくなるので、歌い始めばかりかその先も歌いにくさが続いてしまいます。人によっては高音域もいつも以上に高く感じてしまう要因となります。
本来なら、息を多めにしても、息・それに乗る声は前に進んでいけばよいのです。練習していく中で、もし歌いにくさを感じることがあれば上記の可能性があるので、一旦ニュアンスを外してしっかり歌う練習をしたり、またはトレーナーに聴いてもらうなどして調整してください。（＃α）

Q．歌のためにベストな体のアラインメントを知りたい

A．スポーツをする人にはなじみのある言葉で、アラインメントとは、骨格や筋肉の正しい位置、パフォーマンスをしやすいように並んだ状態です。立って歌う人は、足の裏から脚の骨、骨盤の位置、背骨、頭蓋骨、これらの骨がどの位置にあるとパフォーマンスがしやすいかということに意識を向けてみてください。
子供のころから「いい姿勢をしなさい！」といわれると背骨を少しそらして胸を張るような姿勢をするという習慣がついているかもしれません。その姿勢は横隔膜をつり上げてしまい、横隔膜が下がることを阻害してしまいます。
正しいアラインメントを感じるには、一度寝ころんでみることです。寝ながら、かかと、ふくらはぎ、おしり、背中、肩、腕、手のひらがどのように地面に設置しているかを感じてみましょう。次に膝を負って足を讃三角に立てた状態を作り、腰のアーチを地面につけてリラックスします。これらの後にゆっくり立ってみます。その時の感覚をよく覚えてみてください。思いのほか前の方に体重があるか、後ろに重心があるのか、この時背骨、頭蓋骨から全身に至るまでとてもゆったりとしたいいアラインメントが作られています。（＃β）

Q．深い呼吸を失うのはなぜでしょうか。
A．そのまえに私たちは成長するにつれ、赤ちゃんのときの深い呼吸を失ってしまうのは、なぜでしょう。ストレスや感情で、交感神経優位になり、呼吸が浅くなることからでしょうか。
不快な状況、危険な状況では、人は息をひそめます。ラッシュのなかでは深い呼吸などできませんね。内臓疾患もあるし、ダイエットやベルトの絞めすぎもあるかもしれません。運動不足も筋力低下も、間違った運動やトレーニングもその原因となります。
呼吸をしっかりと伴わせないトレーニングは、その代表例です。さらに、間違ったとしか言いようのない呼吸法や発声法もあります。
呼吸そのものは、必ず身体の動きに結びついているのです。しかし、そういうことをしっかりと身をもって理解している人はあまりいません。少しずつ学んでいきます。（＃）

Q．胸椎を動かす（フォワードヘッド）とは何でしょうか。
A．年をとると、頭が前に出てしまう姿勢になりがちです。100 歳のときの日野原先生もそうでした。これはフォワードヘッドというのですが、ストレートネックの方がよく使われています。
うつぶせになると息が吸えず、顎が上がります。そこでは、胸椎が働くかどうかが大きく関係してきます。顎は引くことです。
上を向くのに首の後ろの筋肉だけを使う人が多いのですが、胸椎が中心に反ると体で支えられます。頸椎や腰椎の負担を減らせます。それで首の痛み、肩こり、腰痛などを防ぐこともできます。
重い頭を胴体の上にきちんと乗せることです。そうでないと、二足歩行でのデメリットをストレートに被ることになります。（＃）

Q．胸を張ることのデメリットを教えてください。☆
A．「気をつけ」と胸を張る姿勢は、発声によくないと言われます。
胸を張ると肩甲骨が背の方に近づきます。すると腰が反って胸が前に出てしまいます。これでは肋骨が持ち上がってしまいます。
大胸筋を張ると体を大きく見せられます。日本人に合わないスーツなどを格好よく着こなすにはよいでしょう。しかし、発声は、息でコントロールするのですから、肋

sample

骨が上がる動きは逆です。下げるときにスムースにいかなければ、まずいのです。
腹式呼吸には胸まわりの緊張はよくありません。腹式呼吸とは、吸気で、横と前、下に広がった肋骨が、呼気で緩み、胸郭がやや沈んでコントロールできるのです。
ですから、「胸を張るのがよい」とするのなら、胸を前に出すのではなく、顎を引いて胸の位置をキープすることです。肩も力を抜きます。（#）

Q．ぽっこりお腹を引っ込めたいです。☆
A．モデルのお腹は引っ込んでいますが、声のためには、すこしぽっこりしているのがよいと思います。最近では、長生きも、メタボでないことより、ぽっこりお腹がよいと言われています。内臓脂肪や皮下脂肪のつきすぎは健康上、よくありませんが、痩せすぎでもよくありません。お腹がシックスパックのマッチョやイケメンも、スタイルがよくお腹を出しているモデル体型の子も、声からみると、あまり感心できません。お腹を出して冷やすのは、体の健康のためにもよくありません。へこますのではなく、膨らませて使うものだからです。（#）

Q．お腹まわりのことを知りたいです。
A．息を吸うと横隔膜は緊張して筋肉を収縮させます。そのお椀型の天井が下がるわけです。それで肺の中の圧力が下がり、空気が入ってくる仕組みです。つまり、そこではお腹まわりが緩まないと入りにくいのです。
お腹は、空気が入って動くのではなく、内臓が前後、左右に動いて膨らむのです。
肺や心臓は、肋骨で囲まれていますが、横隔膜から下は腹壁で囲まれているだけです。骨もないから内臓が動きやすいのです。それは、腹式呼吸のためなのでしょう。でも、充分に使えている人は少ないのです。（#）

Q．筋肉の血流とは、どのようなものですか。☆
A．筋肉が緊張するのは動くのに必要ですが、そのままでは、こりや痛みになります。肩や首のこりは、そのためです。関節を動かすのをストップしたままだからです。筋肉の血流は、緊張すれば筋肉から押し出され、弛緩すれば筋肉に引き込まれます。その血流が少なくなると不具合が生じます。声帯にも、それは通じます。
肩呼吸といってもよい浅い呼吸では、肩や首は疲れてしまいますね。その動きが楽にできるように姿勢も崩れ、くせがついてしまうのです。頭が前に、首がつっぱり、猫背になるということです。（#）

Q．首筋は立てないようにとは、どうしてですか。☆
A．胸鎖乳突筋、いわゆる、首の筋ですが、これを呼吸時に使うと、首を楽にするために頭が前に出やすくなります。
第1肋骨、第2肋骨から頸椎につながるのが斜角筋です。これは肋骨を上げて呼吸を助けるものですが、それをメインにしてしまうと肩が上がったままになります。
つまり、本来のメインで働くところがうまく働かないため、他の筋肉が代わりとなってしまい、姿勢や神経に不具合が生じるというわけです。（#）

Q．息を深く吸えないのは女性が多いそうですが、どうしてでしょうか。☆
A．筋力低下や腹部の緊張で、浅い呼吸となり、横隔膜を使う腹式呼吸が充分できないのは、女性に多いです。深く吸い込めずにいるからです。そのための肩こりも多いですね。（#）

Q．息を吐けないといわれた男性ですが、どうすればよいのですか。☆
A．男性には、横隔膜が緊張して腰椎が安定しないまま、肋骨の下部が横隔膜を横に引っ張り、それは吸気筋としての働きゆえに吸気の状態が続いてしまいます。つまり、それで吐きにくくなっている人が、けっこういます。
横隔膜の動きは、肋骨の下部の横や前への広がりと連動しているからです。（#）

Q．胸の反りはよくないのでしょうか。
A．肋骨が上がってしまって動かないで、横隔膜が緊張しているのも、男性に多いです。（欧米人にも多いです。）一方、位置としては正しいのに、動かすための筋力が足らないためのトラブルは女性に多いです。
横隔膜が大腰筋と共に腰椎を前に引っ張り、骨盤が前傾するので腰が反るのです。これでは、しゃがめません。そのままでは、踵が上がり胸が反るのでわかります。（#）

Q．右重心とは何ですか。
A．右の横隔膜の方が大きく強く働きます。呼吸は、左右均等ではありません。肺は右の方が大きいのです。右に偏ると右に重心が寄ります。右足で支えることになるわけです。（#）

Q．食後の腹痛は、なぜ起こるのでしょうか。
A．運動すると、交感神経優位となります。すると運動のために骨格筋へ優先して血流が供給されます。その結果、消化器官の働きがよくなくなるのです。消化は、副交感神経優位です。（#）

Q．笑いとNK細胞の関係を教えてください。
A．笑うのは、胸郭の動きにもとてもよいです。笑うと免疫のストレス耐性が上がるし、血糖値上昇を抑制するし、NK細胞を正常値にします。よいことだらけです。（#）

Q．英米の英語の違いを知りたいです。
A．アメリカでは、r を発音するがイギリスではしない。Hard、car など。

sample

ou(coat、bow など)アメリカではオー、イギリスではア　　＜レクチャーメモ＞
ウ。
o(hot、stop など)アメリカではア、イギリスでは才に近い。(#)

Q. ニュースを読んでいます。トチリ防止は、どうしたらよいですか。
A. 昔のニュースでの読み方が、〇〇、〇〇、〇〇〇とブツブツ途切れるスタイルは、生で絶対に失敗が許されないので、とちらないためだったと聞いたことがあります。
つっかかったり、かみそうになっても、これだとフォローできて、ごまかしやすいですね。(#)

Q. 日本語が膠着語とは、どういうことですか。☆
A. 日本語は膠着語ですが、これは、語の後に接辞がつきます。ほかに韓国語、トルコ語、モンゴル語などがあります。
中国語は派立語です。これは一語一語が独立していて、語の配列、組み合わせだけで意味を表します。
英語など印欧語は、屈折語といい、語が複雑な造形変化するものです。
抱合語は動詞にいろんな接辞語が語頭、語中、語尾につき、一語が文のような形態をとります。
合わせて4タイプあるわけです。
英語では順に isolating language、agglutinative language — inflectional language — incorporating languageーとなります。(#)

Q. よく使われている「とんでもありません」は、間違っているのですか。
A.「とんでもない」は、形容詞です。
×とんでもありません
×とんでもございません
〇とんでもないことでございます
となります。(#)

Q. モラトリアムとは何ですか。
A. モラトリアム(心理学者エリクソン)は、一人前の大人になるまでに猶予されている状態です。「モラトリアム人間」(小此木啓吾)がベストセラーとなり、このことばが一般化しました。(#)

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。

「日本語音声史　アナウンサーの話　塩原先生」

稗田阿礼　日本書紀
琵琶法師　平曲
猿楽　観阿弥　世阿弥　能→能楽
狂言→歌舞伎、浄瑠璃、俳諧、川柳、小咄、講談、落語
歌舞伎→新劇、新派、弁士、役者、俳優、タレント
ラジオ、テレビのアナウンサー、キャスター、解説者
僧侶の説教師、節談説教、浪花節
山伏、祭文、歌祭文、浪花節
「始めしんみり、中おかしく、終わり尊く」
山手(高台文教地区)新聞　下町ことばは書きにくい(じゃあねぇか、してくんな)
洋紙と活版印刷
言文一致運動　三遊亭円朝の咄、談話体
ラジオ放送　徳川夢声
ラジオ体操　1メートル離れての号令
アナウンサーとタイピスト(和文)
放送局の告知アナウンス方式
スポーツ実況の即興性　ラジオ　野球　相撲
(スポーツアナ)
河西三省　ベルリンオリンピック 200 メートル平泳ぎ
「前畑がんばれ」
松岡則三　名調子
和田信賢　美声
志村正順　戦後　プロ野球ブーム
河原武雄　相撲
鈴木文弥　ラジオ全盛最後

GHQ　聴取者参加番組　公開番組、ドキュメンタリー、探訪もの、街頭録音
ステージ司会(クイズ、歌謡)
ラジオ深夜放送、DJ、パーソナリティ、地域用語(方言)
報道もの、ジャーナリスト
語尾荒調(強)—学生、選手
語尾伸ばし調—女子大生
語尾上げ調—帰国子女
ノイズ無し—ふしぜん、インテリ
×唸る、ガラガラ声
時間制約、わかりやすく、正確に伝える
文語体調、俗語、不快、卑わいなことばの追放
テロップ(字幕)と過去の映像挿入

「江戸ことばから山の手ことば、そして共通語」

パブリックスピーキング　講義、講釈、説法
六方ことば歌舞伎の荒事、曽我物
謡曲は漢語を介して話す。

sample

ウッチャル、ヌルッコイ、ヤダ、よかんべイ、キレッパシ、ホザク、デカイ、チョイト
江戸の人口は、天保時代には130万人ありましたが、東京の明治初年には26万人にまで激減したそうです。いかに尊王攘夷から遷都までが混乱を極めていたかということでしょう。
「ございます」（男）、「でござんす」（女）で、元は遊里のことばです。
山手ことば　「よくってよ」「いいことよ」「知らないわ」「おーいやだ」「あたい」「ぼく」「きみ」「我が輩」「であります」「です」（「でげす」）
クワ、グワ→カ、ガ
訛音矯正　伊沢修二
ラジオアナ「JOAK、JOAK、ただ今から…」告知、淡々、朗々調
株屋や新聞記者出身者が、放送でよく話した語り調子らしいです。
雄弁型、格調高く改まった感じ、雄叫び調
高村光太郎「日本語の新しい美を」（1932年）
フランスでは、コメディ・フランセーズの役者の発音が基準です。☆
方言札
京田武男と大羽仙外
中村茂（2.26事件の報道アナ）松内則三（スポーツアナ）
女優　山本安英、その会には出たことがあります。

＜レッスンメモ＞

「ヴォイトレのよし悪しについて語る」

ハードワークの誤解
一人ひとり違うメニュ
練習で声がかすれる、喉が痛い
間をあけての確認
テクニックと心身
歌手のレッスンでわからなくなる、歌えなくなる
同じメニュでの個人差
応急処置と付け焼刃のメニュ
次に進めなくなるメニュ
感覚、気づきのへの鈍さ
できないことの認知
問題が起きないことがよくない
気づきと理解の必要
新たな状態での不安
ていねいに集中するための忍耐
表面的には、そのときどき、全て違ってくる
コントロールされたように声が出る、歌う
0→1できないことができる［基礎力］
1→2できることがよりよくなる、増える［応用力］
イメージしてうまくいかなくなるなら、イメージを変えるかそのまま待つ

閑話休題　Vol.34
日本の伝統文化シリーズ「日本画」(2)　　[by Ei]

日本画の基本は線　絵が発する空気感　渡辺崋山の描く肖像には独特の透明感
[水墨画]雪舟等楊　「山水長巻」1486年　太くて武骨、温かみのある独特な線
山水画は、現実と虚構が入り混じる心象風景、現実感が希薄。
長谷川等伯　「松林図屏風」16C後半　日本の湿潤な空気　日本の空気感　余白の効果
[狩野派]狩野永徳　「唐獅子屏風」16C後半　豪華絢爛、権力を誇示する桃山の空気
狩野探幽　「波濤群燕図」17C　「江戸狩野派」の租
狩野山雪　「老梅図襖」1645年　都に残された山楽一門「京狩野派」　重厚な空気感
英一蝶　「布晒舞図」1698年　軽妙洒脱な筆致で風俗、お囃子
狩野派　武士　初代・正信　それまでの御用絵師の多くは禅僧　工房化　桃山時代末期には豊臣方、徳川方、朝廷方のすべてに人員を配置　探幽　江戸時代　徳川幕府に仕える「江戸狩野」、「京狩野」。明治維新の幕藩体制の崩壊で狩野派は消滅
[曽我派]曽我二直庵　「梅鷹図屏風」　曽我直庵　子の二直庵　たけだけしくシャープに武将の精神性　父の堅さ、子のしなやかさ
[土佐派]土佐光起　「石山寺縁起絵巻」1655年　優雅な古典　軽やかな色づかいで絵巻を模写、秋草、
岩佐又兵衛　「浄瑠璃物語絵巻」17C　浮世絵の先駆者、金箔使いの多さ、厚さ　緑色の美しさ　緑青　極色彩（しもぶくれ）の顔
[琳派]俵屋宗達　「風神雷神図屏風」17C　琳派の租　扇絵や掛け軸、色絵、屏風　中国の伝来の水墨画を日本独特のものにつくり変えた　「線の世界」を「面の世界」
「寛永の三筆」　木阿弥光悦が、宗達下絵の料紙をとりわけ好んだ
尾形光琳　「燕子花図屏風」18C　琳派を受け継ぐ　美しい空間をつくるためのデザイン、意匠
[南蘋派]宋紫石「寒梅綬帯鳥図」　中国を経た西洋画法。マンネリ打破。博物学的なおもしろさ
[文人画・南画]与謝蕪村　「蔦烏図」　江戸時代　池大雅と並び、文人画を大成　余韻とともに心に浮かんだ風景画を描くのが文人画の方法　武骨な感じ　対象を把握

sample

する力

今月のひとことアドバイス [by Ei]

反り
雨間
雲間
人間
純粋
燃焼
ハイカラ
全身
打ち込み
開花
大輪
不心得
紙一重
ゆとり
意義
遊び
浮き出つ
勢い
情緒
纏綿（てんめん）
慢心
根なし草
凝る
きれい
離れる
説明
流儀
狼狽
暗示
捨拾

トレーナーのメニュとアドバイス [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＞

○声を喉で押している、喉に引っかかるを解消する

喉で押すことを自覚できていても、日常的な癖はなかなか一夜にして改善するということは難しいので、地道に取り組んでいきましょう。
発声では、一音目に喉に当てないよう「Ha」で歌い出すのが安全です。子音Ｈで息を吐いてから母音アが出るので、普段の喉への押しは回避できます。ただ、子音Ｈがシンプルがゆえに逆にやりにくい場合もあるようです。そのようなときは「Sa」「Fa」といった他の無声子音を使って発声するとよいです。
また、レガートでの発声はすぐに癖が出てしまうので、あえてしっかり声を出せないスタッカートで(私自身は)レッスンをしています。声を押す人のスタッカートは、短くしたいはずの声が太くなりやすく、ぼてっとした感じの重たい印象になりやすいです。その声を徐々にスリムに整える作業をしていくのです。スタッカートなので声を押す時間を与えず、さらにレガート時よりも俊敏に音へアプローチする過程で、押していたときとは違う新たな感覚を得ていくことができます。(＃α)

○声の響きをクリアにさせる方法

発声練習で気にしてほしいところは、しっかり息を吐いて歌うことです。声を出す体になるようにウォーミングアップとの位置づけです。息を使いましょう。深く息を吸うのは、息をしっかり吐けるところからです。次に、身体が起きてきたな、温まってきたなと思えたら、首の位置、胸の開き、重心が日本の足で均等に保てているかなど気にしながら発声していきます。
息がコントロールしやすくなったら、口腔内の空間づくりに目を向けてみましょう。口を縦に開けるように意識して、両唇を少しだけ前に出すように口を開きます。ちょっと舌の位置は舌の先が下の歯の裏側に自然に当たるくらいの位置で舌の奥を平らに保ちます。そして声を両小鼻のあたりに響かせるように柔らかく息を吐いていきます。
息はゆっくり柔らかく吐いていきましょう。息の量を多めに出すと口腔内が崩れやすくなること、胸筋を強くプッシュしや少なるので気をつけましょう。
特に女性は胸筋が弱いのにプッシュしやすくなるので、胸が開いている意識が自然に感じられるくらいに保ちましょう。母音はウ母音やイ母音など舌の先が前に出やすい母音を選びましょう。声の響きが小鼻のあたりをいつも感じられるようになったら、オ母音を歌う口でア母音を発声していきましょう。唇は少し突き出す感じが効果的です。(＃Δ)

○発声練習や声を出す以外で声を磨くのに役立つ方法

ただやみくもに声を出せば練習になるというわけではありません。声は声帯で作られますが、いい声を作り上げていくには、それ以外の要素がとても多いと思います。

sample

例えば、いい声をしているのに、体が硬くて損している、声に伸びやかさが足りない人がいます。いくら声帯でいい声が作れても、それを自在にコントロールして柔らかい音色を作ったり、クレシェンド、ディミヌエンドなどの強弱の表現ができなかったり、言葉に寄り添った繊細な表現を付けていくなど、これらは声帯というよりも、それを支える体をいかに使うかにかかっています。
まず、お腹、横隔膜付近、肋骨周り、首、肩などを固めていてはこのような表現は不可能です。体幹部分、体幹部の内側の筋肉の伸縮性を高めるような体操、呼吸のトレーニングをしてみるといいでしょう。実際には、ストレッチ、よく動かす、ということを指針にしてみてはいかがでしょうか。下腹をわざとよく動かしながら呼吸をしていくと、体が内側から動き出すのが実感できると思います。（♯β）

〇表情筋の使い方

日本語は口の周りを動かさずに話せてしまうので、日本人は表情筋を動かすことに長けていないものです。喉に力が入る人は、表情筋をよく鍛えて、こちらをよく動かすようにすると、喉の力を利用せずに歌うことができますのでお勧めです。
鼻を長くしたり、短くしたりしてみましょう。その際鼻の周りの筋肉も使います。鼻を長くしたり短くしたりしながら、声を出してみて、その変化を味わってみてください。次に唇の周りの筋肉を動かしてみましょう。「イ」と「ウ」を繰り返してみます。一番平べったい状態と一番とんがった状態を感じてみましょう。
また、前歯をカバーするように唇をかぶせてみます。このような動きをすると音の転換点で出しやすくなります。
頬の周りの筋肉もよく動かしましょう。頬骨を少し持ち上げるように動かすと、音が金属的なキラキラした響きが得られ、喉に落ちていた音も引き上げられます。
普段意識しない筋肉かと思います。最初は動かそうと思ってもプルプルするだけで思うように動かないということもあるかもしれませんが、是非毎日動かして、トレーニングに取り入れてみてください。（♯β）

＜アドバイス＞

〇季節の変わり目に際して

急に気温が下がったり、気温だけならまだしも、もっと気になるところが急な乾燥です。最初はジメジメがなくなり過ごしやすくなったと感じるのもつかの間、妙に喉がイガイガすると思われるようになりませんか。喉の疲れの厄介なところは、体の疲れよりも後にやってくるところです。例えば、「先週身体が疲れているなぁと感じていて、疲れのピークが過ぎようやく元気になってきたぞ」と思う頃、調子が悪くなるのです。時には、朝起きたら声がガサガサになっていた、なんて事も。そうなると、一か月くらい本調子に戻れなくなることもおきます。このあたりの注意はとっても大切です。
普段からちょくちょく飲み物を飲むようにしましょう。喉が渇いていなくてもです。15分に一口くらい、たくさん飲まなくてもよいので、ちょこちょこ飲み。これで、口の中や、のどの周りのウイルスや花粉やほこりをのどの粘膜に付着しづらくしましょう。
人は自分が思っているよりも、口呼吸で生活しているもので気をつけるにこしたことはありません。それから、唾液をできるだけ多く出すようにあごの下のくぼみをマッサージしましょう。舌で口の中をマッサージしたり、それぞれ唾液が出やすくなります。
発声練習の時にも、口を一回一回閉じて息を吸うということを意識的に行ってみましょう。日頃から口と鼻からの両方で息を吸うのが自然な形ですが、ちょっとした訓練と思ってトライしてみてください。息を吸うのに気負ってはいけませんが、ゲーム感覚で口をあえて閉じてみるのも自分の発声のフォームの再確認になったり、思わぬ気づきが感じられるかもしれません。（♯Δ）

〇「～しなければならない」から「～してみよう」へ

物事に対して誠実に取り組もうとする人は、とても素晴らしいと思います。ですが、この気持ちが強すぎてしまうと、「～できなければならない」や「～をしなければならない」というような義務感が強くなってしまい、自分自身を苦しめてしまうこともあるかもしれません。
レッスンでもそうですが、まじめな人、一生懸命取り組もうとしている人、結果を出したいと強い決意を抱いていらっしゃる人は、課題に対しても非常に真摯に取り組んでくださっています。色々な改善策を打っていく中で、うまくいくこともあれば、うまくいかないこともあるかもしれません。また、レッスンの中ではできたことが、自分一人でやってみると思うようにいかない場合もあると思います。「できない」と思ったときに悔しく思う気持ちは非常に大事だと思いますが、対処法として「～しなければならない」という思いが強くなってしまうと、心も体も苦しくなってしまい、なかなかスランプから抜け出せなくなってしまうような場合もあると思います。気持ちとしては「～してみよう」というようなポジティブな要素を大事に、心を縛り付けずに取り組んでいけると、徐々に改善されてくるものもあると思います。誠実に取り組むことは非常に大事なことですが、「must」から「wantto」へ気持ちを変え、自分自身を縛り付けずに、変化を楽しめるとよいのかもしれませんね。（♭Я）

〇 自分自身との対話

「声」というものは目に見えないため、扱い方のコツを

sample

得るまで厄介なものだと思います。楽器に例えた場合、ほかの楽器と比べて最も異なる部分は、「楽器と奏者が一体化している」というところではないでしょうか。それゆえ、変化の過程がわかりにくいものだと思います。奏者と楽器がわかれていれば、演奏も聞こえ方も多少客観的になるのですが、一体化している場合、主観的になりやすく、これが「声」の最大の難しさではないかと思います。
客観的に自分自身の状況を判断させる状態に持っていくまで、考え方やものの見方を変えたり、無意識に行っている自分の癖を自覚した上で対処法を考えたりと、徹底して自分自身と向き合い、状況を把握する作業が必要になってきます。また、自分自身の限界値や一番効率のよい領域を知ることも重要だと思います。
このような自分自身との対話は、あまり気乗りのしない作業かもしれません。ですが、自分を高めていくためには、現状の自分自身に起こっていることを自覚して対処法を見つけることが最も重要で、その作業を行うことが、見えない・わからないものを追い続けるよりも、時間的にも早く解決できるのではないかと思います。自分の欠点、時には長所と向き合い、どのように対処するのがよいのかを考えてみるとよいかもしれません。(♭Я)

＜その他＞

〇おすすめオペラ

ヴェルディの椿姫（La traviata）は、日本では意外とやる機会が少ないように感じます。おそらく3幕で手紙を読むシーンでイタリア語でせりふを読むことに抵抗があるのだと思います。原作はデュマ・フィス（フィスは息子という意味。父親は作家のデュマ。父親はモンテクリスト伯や三銃士で有名。現代にも残っている息子の作品は椿姫のみ。）主人公の椿姫は実在の人物がモデル。高級娼婦でデュマ・フィスの恋人でもあった。また、かの天才ピアニスト・作曲家フランツ・リストの恋人でもあったそうです。若くして結核でなくなりますが、その生涯を終える直前の唯一の大恋愛がこの小説で描かれています。（デュマ・フィスが自分との恋愛を美化して描いているのだと思います。）原作の小説は、主人公の男が今は亡き椿姫の墓を掘り起こし死体を見てその腐敗し始めた死体に気絶するシーンから始まります。かなりグロテスクですがこのシーンはオペラにはありません。また、小説では椿姫は孤独に失意のうちに苦しみぬいてなくなりますが、オペラでは、死に際には恋人アルフレード（と父親のジェルモント）に会えることになっています。とにかくこの父親がしゃしゃり出てきて椿姫とアルフレードの中を引き裂こうとするのです。オペラでは最後に反省して出てくることで、いい人っぷりが多少は表現されています。原作の小説は、父親が異常に意地が悪く、また椿姫の不幸っぷりも底がないように思います。というわけで個人的には小説の方が好きです。皆様も見比べてみてください。(♭∴)

〇パート譜の話

「楽譜」と聞くとどんなものを想像しますか。ひと口に楽譜と言っても様々な形態がありますが、歌の人が一番目にするのは、一番上に歌のメロディと歌詞が書いてあり、その下に右手と左手用の2段に分けて書かれたピアノ伴奏がある、という3段セットのものだと思います。あるいは、歌のメロディと歌詞、そしてコードネームだけが書かれたものもよく使われますね。
こういった楽譜の利点は、パッと見て何が同時に行われているかが把握できることです。同時に鳴る音は縦に並んでいるので、一目瞭然、というわけです。言い換えれば、少々耳はお留守にしていても、視覚的に音楽の流れがわかるのです。
これに対して、オーケストラの奏者が見ている楽譜は、自分の担当楽器が演奏する音だけを抜き書きした「パート譜」と呼ばれるものです。もちろん、他の楽器が何をしているのかは、パート譜を見ただけでは全くもってわかりません。では彼らはどうやって全体像を把握しているのでしょうか。
演奏中に、周りの音をよく聞いているのです。もちろん、事前にCDを聴いたりの勉強はしていますが、彼らは基本的に練習中に他の音に研ぎ澄まされた感覚を向けています。
実は古い時代の合唱譜も、パート譜に近い形態になっていて、皆、お互いの声を聴きあい、お互いの動きに耳の力で瞬時に反応せざるを得ないのです。歌い手にはこの感覚が足りないな、といつも考えさせられます。(♯∂)

レッスン効果・体験・音信 [by レッスン受講生、関係者]
レポートやお便りからの紹介です。

＜レッスン効果・体験＞

声のトレーニングは普段あまり使わない体や骨や筋肉を働かせる事で沢山の時間も掛かるし訓練の継続も大切だと知りました。
教えて頂いた動作をじみちに繰り返し練習しようと思います。(JS)

元来自分はラ行の発音が苦手で、初期から口角を上げた

sample

り横に開いたりすることを学び、自分でも躍起になって練習してきましたが、ある程度の改善はあったものの完全には解決できずにいましたが、今回は今まで躍起になっていたものを一旦忘れ、体を楽にして口を縦に開くことを学ぶことで越えられなかった壁を越え、ラ行も楽に発音できるようになりました。(YS)

前はもっといろいろ気にしないと全然だったけど、息を流すとか呼吸をする、ということを意識するだけで安定するところが少しずつ増えてきた気がする。(OO)

喉の痛みと咳が出たが、声は意外と出たのでよかった。
喉痛みがあるときや、体調が悪い時の対処方法など教えていただき、勉強になった。
喉のチェンジについて、理解できるようになってきたので、練習しマスターする。(DN)

なるべく毎日最高音まで出すように心がけてます。
低音が少し出し易くなった。(YR)

高い声域でも無理なく発声練習できるようになった。
(HY)

今までお腹で支えるという意識を持ったことがなかったのですがこのような意識を持って発音してみようと思います。(HN)

たっぷり吸わなきゃ、という思いを離れて、幸せな炊きたてご飯のイメージを吸うことで、発声のバランスが整ってきた気がします。(KR)

コーラスの指導者に言葉が良く聞こえるようになったと言われました。
子音の練習のおかげだと思います。(ZZ)

歌は、なめらかに調和していることが大事だな、と思った。(ON)

唇をはっきり動かすことを意識しました。
緩急をつけることを意識しました。(UR)

以前と比較すると、呼吸が少し操りやすくなったように感じます。
それに伴い、裏声の弱々しさも少し改善したように感じます。(MH)

1 日の生活のリズムを保った中で、声、歌の練習を無理なく継続していくことが、大切だと感じました。(NK)

感覚はつかめたので、１ヶ月の自主練習が必要 (KG)

慎重にぶつ切れになりながら声を出すのが心地良くないと感じるようになってきた。(MO)

身体の動きをつけると、直立で力が入りがちな音域も、体幹を使う感覚を感じられるように思います。(RR)

ほぼ毎日レッスンの復習をしているのもあって翌日の声が安定していることが以前に比べて増えている。(NN)

普段自分で無駄な力が入っていると感じ、力を抜きたいと思い、調べたり考えすぎてわけがわからなくなってしまったのですが、一見関係無さそうに感じる息を吐く練習？などしていくことで力が抜けていくんだなあと、やはりひとりで調べてもできないなあと感じました。
(YO)

60 代になっても、70 代になっても、大人の歌と朗読を求めて立っていたいと願うようになりました。
技術もさることながら、この気持ちこそが研究所で得られた最高の宝だと思っています。(SK)

録音を聞き返して思いましたが、指摘された台詞の部分が明瞭になっていました。
自分の感覚でもなめらかになっていたと思います。(AA)

低音が体に響いてきた。
声が掠れなくなってきた。
声が安定してきた。(SU)

＜音信＞

思えば、人生初のレコーディングで当時のプロデューサーにかなりの嫌み？を言われたのがきっかけで、書店でステップアップするきっかけのものを探していたとき福島さんの本に出会いました。
それからセミナーに参加し、福島さんの声にカルチャーショックともいえるような体験をし、そこから声を磨くという意識が芽生えていきましたね。
今思うと、ほんとにいろいろ勉強させていただき、トレーナーからも様々なアドバイスをいただき今でも感謝ばかりです。

歌をやっていて良かったのは自分のオリジナル曲を、母校の中学校でのイベントの時、関係者からわざわざよんで頂き小さいホールですが地元の人たちの前で歌えたことが何よりの喜びでした。

声を鍛える・・・
私は研究所での通信でのトレーニングや実際のレッスン

sample

を通じて一番印象深いのは、息吐き、声を鍛える、です。今でも朝早く会社に行き、誰も出勤してない時に、息吐きやレッスンでやっていたトレーニングメニューなどをルーティンとして続けています。

長くなってしまいましたが、福島様はじめスタッフの方、ありがとうございました。(JN)

♪レッスン課題曲　Vol.76

[by レッスン受講生＆トレーナー]

「貴方にひざまずいて」C018 参考

この曲はサビのメロデイラインが高めの音で構成されてインパクトがあり、それ自体で盛り上がって完結するが、3 回繰り替えされるのでサビの良さを殺さないように（インパクトを失わずにリピート効果が作用するように）サビ部と A)B) 部のコール＆レスポンスを意識して歌う。
サビ部では踏み込みを鋭くしてフレーズの振幅を大きくとり、頭部の共鳴量を増幅させた明るい音色で歌う。A)B) 部はしゃべるように言葉をシャープに置いていく。
音色は重め、フレーズの輪郭はシャープにしない。3 回のサビは中小大の 3 段階に切り替えて表現する。
「誰にも渡したくない」部でサビの音色にメタリックさとヒステリックさを加えて以降の部分に新鮮さとピークを与える。(YM)

「かもめの水兵さん」日本の歌 117

1937 年に発表、作曲者の娘の童謡歌手（7 才でデビューし録音当時 12 才。童謡の累計レコード売上でギネスブックにも載る。）によりレコード化され、戦前・戦中の童謡レコードとしては大ヒットした作品です。
当時と現代では、音楽のテンポ感が違うためなのか、楽譜には、「ゆったりと♩=72」と記載されていますが、簡単に耳にできる録音はすべて♩=90 以上の軽快なテンポになっていて、それほど「ゆったりと」はしていません（♩=100 や♩=120 の楽譜も存在しているようです）。大人にとってはゆったりとしていても、対象となる子供たちには、間延びし過ぎてしまうのかもしれません。4 小節から成る 4 つのフレーズで構成されていますが、少し「ゆったりと」歌うと、3 フレーズ目に 3 回と 4 フレーズ目に 1 回出てくる 32 分音符の効果を、十分に表現できるでしょう。また、跳躍を含めた、上行下行が繰り返されるところも、カモメが波間で揺れている様子をうまく描写しているようです。テンポは少し早めになっても、「ゆったりと」を心がけ、跳躍や 32 分音符の音程がいい加減になってしまわないように気を付け、レガートにもなり過ぎないように、ていねいに歌いましょう。(♭ ミ)

この曲を教材と考えるのであれば、いかに明るい声、明るい発音で歌うことができるかということに重点を置くだろうと思います。声の考え方の一つに「明暗法」という言葉があります。本来は美術や絵画の言葉ですが、イタリア語では「キアーロ・スクーロ」という言葉です。日本語は 5 つの母音しかありませんが、世界に目を向けると「開いたオ」「閉じたオ」「明るいエ」「暗いエ」「縦なエ」「横なエ」など様々な母音が存在します。ある音域からある音域への移行の際も暗くしたり、明るく声をだしたり変化をつけることがあります。日本語でも「おーい」などの「お」は開いた、明るい「お」ですが、「〜を」などの「お」は閉じ気味に発音します。それを我々は無意識に発音しています。
この曲にこの考えを当てはめてみると、曲調、リズム、歌詞的にもとても明るいです。そこで、明るい母音を多用して、あえて明るい発音、明るい声の訓練として使ってみてはいかがでしょうか。特に「あ」の母音を明るく明瞭に発音して歌ってみると効果が高い曲だと考えます。(♭ Σ)

全体を通して、歌詞が聞き取れること、内容が伝わることを大事に歌ってみるとよいのではないでしょうか。前半の部分、シンプルに歌うだけでは、歌詞の内容が聞こえにくくなったり伝わりにくくなることが考えられます。「かもめの水兵さん」ということが伝わりやすいように工夫してみるといいと思います。特に「かもめ」の部分はレガートよりは、どちらかというとマルカート気味で少し歯切れの良さをイメージしてみるとよいと思います。「ならんだ」の部分も同様です。「しろいぼうし　しろいシャツ　しろいふく」の部分は、歯切れの良さを大事にしつつ、十六分音符をないがしろにしないことが大事ではないかと思います。細かい音符が抜けてしまうと、言葉や意味がわかりにくくなってしまうと思います。十六分音符の部分を少し歌いこむようなイメージがあるとよいかもしれません。「なーみに　チャップチャップ」の部分は、その様子が伝わるように、擬音の様子を伝えるように工夫してみるといいと思います。「うかんでる」の部分は、「しろいぼうし〜」同様に十六分音符を意識してみるとよいと思います。(♭ 月)

「汽車ポッポ」日本の歌 118

原曲は、昭和 12 年、徴兵時の身体検査で不合格になった富原薫が、蒸気機関車で出征する兵隊さん達を、讃え見

sample

送る「兵隊さんの汽車」という詩を書いて、草川信が作曲しました。終戦の年の大晦日、ラジオ番組「紅白音楽試合」でこの曲の演奏が決まり、GHQ の指示で、戦争を連想させない詩に変えるようにと、富原薫が、戦意高揚の詩から、明るい未来への希望の詩に直したのが「汽車ポッポ」です。
12 小節の前奏をたっぷり聞いた後、4 小節単位の 6 個のフレーズで 1 番が構成され、8 小節の間奏をはさみ 3 番まで続きます。始まりの 1,2 フレーズは、8 分音符だけで、特に 1 フレーズ目は、3 度や 4 度の跳躍の規則正しさで、汽車の走る様子をイメージしているようです。3,4 フレーズ目は、各小節頭をスキップのリズムにして速度感を表し、5 フレーズ目は、短いアウフタクトにロングトーンを付けて、汽車の疾走を思わせるようです。四七抜き音階に慣れている当時の人達には、あまり難しさを感じない跳躍ばかりかもしれません。
歌い慣れるまでは音が外れないように気をつけましょう。また、曲の最後が高い主音で終わるように変えられてしまったので、あまり爆発的な声にはならないよう、伸びやかさは失わないように、余裕を持って歌えるようにしましょう。(♭ ヨ)

声を明るくするのにとても適した曲だと思います。音楽のジャンルによっては声を暗くしがちなジャンルもあります。それは、発声の場合も発音の場合もあります。この曲に関しては両方といってもいいと思います。発音も発声も伸びやかに、むしろレガートよりもリズムのノリの良さが重要だと思います。
「はしれ」と三回続いて次第に音が高くなってくる箇所などは、いかに伸びやかに声をだせるかがとても重要でしょう。声が低めのかたにはこの音域がちょうど声のチェンジの位置なので伸びやかに出しづらいと思います。こもったり奥まったり、喉が詰まったりといろんなことが起きやすいです。
そのトレーニングと頭を切り替えてしまうのも一つの考え方です。人によってはオに近いエを出すかたもいますし、アに近いエを出す人もいます。どちらが正しいということはありません。自分が一番伸びやかに歌えるほうを選択していくといいと思います。(♭ Σ)

汽車の走る様子をイメージしながら歌えると理想なのですが、現代においては、SL を生で見たり乗ったりという経験のある人が少ないというのが現実ですね。自分の空想でも構わないと思いますので、汽車に乗って感じる様子、走る様子などを再現できるように工夫してみるといいと思います。
前半の「きしゃ　きしゃ　ポッポ　ポッポ〜」の部分は、みなさんもお察しの通り、汽車の走る様子ですね。歯切れよく歌えると理想的だと思います。この時に裏拍を感じられると、ノリの良さを表しやすくなると思います。
歌いだして 9 小節目からは、汽車に乗りながら見えている景色や、感じている高揚感を表現したいですね。
そのあとの「はしれ　はしれ　はしれ」の 3 連発をどう感じるか、どう表現したいかは歌い手のセンスにゆだねられると思います。同じ言葉が繰り返される場合、作詞者や作曲家の意図としては、何かしら変化をつけてほしい場合が多いですし、聴き手としても同じ言葉を同じ調子で繰り返し聞くのは退屈です。よくあるパターンとしては、1 回目よりも 2 回目、2 回目よりも 3 回目に向けてどんどん気持ちが高まる表現方法だと思います。このような練習のために、この曲を用いるのもいいかもしれません。この曲で大事なのは、汽車に乗っているような状況や、そこで感じられるワクワクした気持ちを、聞き手に伝えられることだと思います。(♭ 月)

---

fukugen（福言）
出会い気づき変わるためのヒント　[by Ei]

「日本人の心」

フジコ・ヘミングの演奏について、江村哲二さんは、メロディが大きくあって、そこに和音がくっついているので、演歌的であり、メロディと和声が混然一体となるのが、クラシックと述べています。
クラシックは、キリスト教と同じで日本に根付かない。日本人は信心はあるが信仰がない。楽譜や聖書を元にしないというようなことです。
以下、参考になったのは、日本人らしさとして、
芸術の位置づけを伝えない
メンバーになることで満足する
あの人がよいと言うのなら…
と褒めてばかり、作品そのものへの批評がない
ブーイングがない
上品、セレブの趣味

作曲には聴くこと、耳をすますこと
モーツアルト弦楽四重奏 K465（不協和音）
聴いて触発する内側の何かの存在
雪は吸音する　シンとなる
創造、オリジナル＝起源に戻ること
生命体の強さ
耳は外でなく内をみる　目は外をみるが耳をすますと見えない
西洋のミュージックは、楽譜　(364)

「フリージャズ」

sample

コルトレーンとソニー・ロリンズ
後付けの分析は、規則、マニュアルにならない
フリースタイルで行うと、大体は、長くなってから短くなる。前のを捨てながら次を選び、つくるのです。

フォックストロットは、ジャズの全身のラグタイムに合わせて生じたダンスです。
自由は必ず「〇〇からの自由」となるのです。　(366)

「つながり」

つながりがあるから孤独ではないといっても、そのつながりが特定の人とのつながり過ぎとなると、そこからのストレス、その人からの支配、介入に悩まされることも多いわけで、今のSNSは使い方に気をつけないとそれを助長すると思うのです。

「ネタ消費と『いいね』」

ネタ消費に振り回されている人は、少なくありません。ネタにするために行動するわけです。インスタなどは、まさにそうでしょう。
自分の興味、関心よりも、周りの興味を一時でも引くものを優先する、あるいは、そのために行動する。
それは行動しないよりは、よいことと思いますが、ときおり、そのことについて考えてみましょう。
そういうものをみていると少しずつ、素材のまま、元のままとは、変わってくるのが常です。仕事もアートもニーズを考えざるをえないから、その傾向が助長されます。「嘘」と「盛ること」の境界はどこなのかといつも考えさせられます。
「いいね」に振り回されないように気をつけることです。　(449)

「戦後史」

学校―工場―軍隊というのには、統制が働いていきます。
声を揃え、ことばも統一して、国語の確立とともに国民国家の力が強くなっていきます。
国鉄解体で国労が瓦解し、労働組合の力が低下した後、労使の対立は弱まりました。

1968年は、明治100年、1912年生まれまでが明治生まれで、そのとき55歳でした。1945年の終戦時には33歳です。二次大戦を担った若い力は大正生まれだったわけです。
ソ連の国土は広すぎて、原爆開発時点では、アメリカは私たちが思うほど有利に立てなかったようです。そのあと、1949年、ソ連が原爆をもち、54年、アメリカが水爆をもちます。61年8月ベルリンの壁が築かれ、冷戦が激化したわけです。
歴史をみると、生活の質が最低限保てるだけの再分配が行われていれば、権力というものは案外と続くものとわかります。
北朝鮮は、生き残りがかかっているために、日本や欧米よりも深く考えて動いているように思います。
民主主義、資本主義は、成長し続けないと機能しなくなるということで、そこが欠点なのでしょう。
そういえば、1982～1990年連載の「AKIRA」は、2019年が舞台でした。
2020年の東京オリンピックを予言していました。
1984年に「『1984年』になったね」といっていましたが、2019年も過ぎました。　(481)

特別論点　Vol.36
「『よみがえるAIでの美空ひばり』(NHK放送)2019.9.29新曲『あれから』における歌唱について」

〇全体評

(敬称は、略して述べていきます。[2019.10NHK放映のものに基づきます。紅白歌合戦のものと同じとは限りません。])
最初の1行（夕日…一日）は、少し弱いが表現としては、充分と思います。「(どこかに大事な) 何かを」で表現力が落ち、軽さ、落ち着きのなさで違和感を抱きます。「何かを」ここで、わかってしまいます。特に「を」の処理の甘さです。「大事な」と「何かを」が、ややエコーがかかり、また、これまでのパターンにはまるのです。つまり、期待を裏切って引きつけるだけの表現処理がされていないのです。
ひばりも4フレーズくらいはパターンで歌ってしまうこともあるのですが、全体として、そればかりが目立ってしまっています。それは、歌わされている歌手、歌いこなしている歌手で、本気のときのひばりにはかないません。「自分の影」のはずみ。
「置き忘れたような」の「よな」「自分の影」は、まるで最近の歌手のように口先の処理のように聞こえます。呼吸やための深さや圧力が感じられないのです。それは全体的にいえますが。(しかし、それが平成以降の歌唱への音響処理で、ひばり自身、昭和のころですが、東京ド

sample

ーム公演で「エコーがかかりすぎる」という感想をもらしていました。）

「地平線」の「ち」はっきりしない、頭の高出し不足。「生きるというのは」は、流れています。「生きる」などは、ひばりなら、必ず力強いニュアンスやためを入れているでしょう。「移ろう」が言えていません。「というのは」も。

（サビで）「あれから」の入り方から、安易で何の切り替えもない。「（歳を）とりました」の「ました」がバタバタで、「口ずさんで…」のアクセントは、おかしいです。

「ずいぶん」から、4つのワンパターンのくり返し

「人生」、「なぜ〜だか」、「振り向けば幸せな時代でしたね」

「夕日が…でいく」で「いっく」としています。「く」の処理が悪い。やはり、「いく」というところは、ひばりなら消し込むと思うのです。

「あっと」も、確かに2通り考えられますが、ひばりは、この場合、リズムでなく歌詞を重視すると思います。

「どうしていましたかー」の「かー」が軽すぎます。

「（私も歳を）とりました」「うたをー」は、明瞭でない。特に「をー」。

語尾ヴィブラートに関しては、どれもとてもよく再現できていると評価できますが、ここはダメです。「口ずさんで」の「ず」、「います」の「い」。

とにかくフレーズが8〜16小節でも、一本にまとめ上げてから、さらに分散しておいていけるのがひばりです。それが、わずか4〜8小節でさえ、4つくらいに分けてエネルギーを分散して均等においているので、メリハリや焦点がないのです。つまり、中心点に向かいドラマ仕立てにピークを盛り上げ、その後に余韻を残すといった構成、展開がないのです。それでは、1フレーズずつのつながりでつくっているのが、みえてしまうでしょう。

「昔の歌を一気づくと」この「を一気づく」の入り方が凡庸です。極端に言うと「振り向けば一幸せな一時一代一でしーたね」となっています。呼吸で声を動かすのなら、ありえない、いや、最近の歌手はそうなのですが、ひばりは、そうはしないでしょう。

「星」の「ほ」、「美しい」の「う」、「さえ」も「何かが」の「が」、「してくる」の「くる」「ようやくたどり」「生まれた」の「う」、「母のその背中、あれから」まったくピークなしにリズムやピッチをとってしまっています。「母」も。

あと、「元気」「何度も」こういう均等な置き方はしないでしょう。

「（伝え）たくなります」で、はずまないはずです。

「思い出が」の裏声が細すぎて「人生」もパワーが不足、つながりもよくないです。

「なぜーだか」も。

とはいえ、語尾ヴィブラートとせりふには感心しました。少し、均等な間合いと声の均質で変化がないのが気になりますが、ひばりは、そういう話し方もするので、そこはOKかと思います。

語尾ヴィブラートがひばりらしすぎて、その前までがスムーズでなく、このヴィブラートをもたらすのに耐える、つまり、もってこられるだけのメリハリを、そこまでに付けていないために不しぜんに感じるのです。ひばりのものまねを優秀な声の使い手やプロが行うと、よくそういうアンバランスが生じます。7の表現の余力の3のヴィブラートが、3しか表現できずに3のヴィブラートがついてしまうため、嘘くさく、つくりがみえてしまうのです。

最後、「心が」の「が」が、その前と同じ置き方、トーンです。結局、深い吐息で全身一体で歌っている感じが出ていないのです。

「いましたかー」「いまし」と「かー」の流れ、「歳をとりました」このあたりも、もっと泣かせる音色を使うはずです。

全体的に発声が胸からでなく口内の軟口蓋あたりでの音質のため、口内で歌声をつくっている感じです。メリハリのなさで、そうした印象を強くするのですが。

比較してみると、今回、人工的につくった表情が、ちょうどそのくらいの完成度でしょうか。振り付け、仕草は、なんとも判断しがたいのですが（ひばりは、動かないで歌うときが真骨頂なので）。

〇3Dでのステージ発表形式について

近親者には、涙を誘うだけのものがあったのは、イマジネーションで充分にこの不足分を補えるからです。まして、会場で何十年ぶりに聞いたら、それは胸にせまるものとなったのは疑いようがありません。

その点では、これ以上、アーティストひばりに近づけるよりは、このあたりに止めておく方が一般のお客さんも感情移入しやすいと思います。近づけるほどに、本当に微妙なところが、逆に目立って違和感を感じるのは、視覚では顕著ですが、本当にコアなファンなら、聴覚でも聞き分けられてしまうでしょう。

特に、ひばりのファンは、ひばりのよいところ、悪いところも丸ごと入れているので、今回足らなかったところやアーティストとしての表現性よりも、独特のくせ、音楽的でないギリギリのところを毒として入れる必要があります。

しかし、それに近づけるのでは、ひばりのそっくりさんづくりであって、アーティストとしては遠ざかるからです。今回の画像を80歳になったときのような顔にするようなことは、私には50歳、いや40代までのひばりで

sample

充分なので、これを期待したりはしません。
最後に入ったNHKのナレーション「AIだけでなく、人の情感が歌に命を吹き込んだ」というのは、まさにその通りです。

〇聴くことと見て聞くことの違い

改良前の作品を聞いた近親者の感想が流れていました。
「歌詞が聞こえてこない」「ことばがはっきりしていない」「声の独特の力が感じられない」「濃い空気が足りない」「浅かった」「本当のよさは出てこない」
秋元康も「人間味がない、雑味、人間くささ、温かみ、すごさ、つつみこむ大きさがない」と言っていました。作成途中ということもありますが、このときは、音声だけを聞いての感想です。映像がないので、音に厳しいともいえます。つまり、本番ライブは、映像や舞台演出、さらに出演者やファンの熱気にかなり救われているので、これと改良後の完成時との比較は、相当にアンフェアです。
そこから、高次倍音を入れたというのがありましたが、私が思うに、大して関係ないでしょう。よくなったのは確かですが、それは、主に楽譜と音程、タイミングのずれを見つけて直したことによります。「川の流れのように…」などで、ピッチとのずれを新たに法則として入れていく。
でも、この歌唱は、ひばりのクリエイティブな力が出ているというよりは、キャリアでこなした歌といえなくもありません。ですから、こういうときにサンプルとしては使いやすいのです。
このAIの仕組みでは、「音程」「タイミング」「ヴィブラート」「音色」の4つのパラメーターで決めていくそうです。そこで「音程」「タイミング」の関与を強めたとかいうことです。それは、結果として現れた形の法則のコピーですから、本当はもっと根本での息と音圧の研究と構成、展開が必要でしょう。一つずつ異なるということと結びつきの中で決まってくるということです。この破格（型破り）からの型づくり（納型とでもいうべきでしょうか）に、ひばりは、何人にも代えがたい能力を有するのです。ひばりを目標にしてきたプロ歌手にここまで越えられないなら、これからのAIに頼るのも一案とも思うのですが…。
「ひばりの音楽になっている」という開発者に対しては、「まだ、ひばりの歌にはなっていない」と思うのです。

〇「人間モニタリング」という番組でのプロの歌唱力への感想

ついでに、「人間モニタリング」という番組で天童よしみ（2019年10月）、小林幸子（9月）が、プロ歌手が変装して歌うとどうなるかという実験（バラエティ）に出ていたので加えます。
天童よしみ「糸」「マリーゴールド」では、ただのプロ並みの処理ですが、「Love Is Over」では、「Love…」「わけなどないよ～」からの組み立て、メリハリ、盛り上げ、サビの「私は…」「きっと最後の恋～だと思うから…」での展開、構成は見事です。
こぶしからファルセットに入って裏声での展開は、まさに世界にも通じるものと思われます。ひばりのようなくせ、毒がない分、あっても、それは演歌やこぶしで個としてのものではないので、サンプリングに最適というのは確かです。AIひばりでも、新曲での3D映像の動きを天童からサンプリングしたようですが、歌唱こそすればよいのにと思います。
小林幸子「時の流れに身をまかせ」、ノンブレスで「だからお願い」につなげるところ、少し、くせとヴィブラートが強くなり過ぎています。以前よりも、くせで毒されていますが、本人とわかりやすいのです。もちろん、このままではサンプルにはとれません。

この番組の、プロ歌手の声の入り方一つでシーンとさせ、歌一つで盛り上げてしまうところは、よく、卓球選手が、相手のコーナーのビンを一発で倒したり、サッカー選手や野球のピッチャーが、ボールで20個くらいの的を時間内で全て抜いたりと、一流の選手が数秒で何かを完璧にやるのを見て、人があっけにとられるさまと同じです。びっくりさせられ、感動させられる点では、プロのシンガーも同じです。
こうした番組の一発勝負で、本当のというか、別面からのプロたるものの凄さ、潜在力、応用力を知るのは、よいことと思うのですが…。そうしたサービスや種明かしをこうして公開するのも、なんだかなあ、と個人的には思っています。
そういう面では、私が述べたようなことを人間がプログラミングするのではなく、AIがディープラーニングしてブラックホールのままに歌えば、技術としてはひばりを超える日もくるのかもしれません。

「あれから」
1. 夕日がまた沈んでいくあっという間の一日
どこかに大事な何かを置き忘れたような自分の影
地平線は変わらないのに静かに移ろう景色
生きるというのは別れを知ること愛しい人よ
※あれからどうしていましたか
私も歳をとりました
今でも昔の歌を気づくと口ずさんでいます
振り向けば幸せな時代でしたね

2. いくつか星が煌めいて後悔さえ美しい
今日できなかった何かが明日はできるような気がしてくる
長い道を歩き続けてようやくたどりつけそう

sample

生まれたときから追いかけてきたのは母のその背中
※あれから元気でいましたか
ずいぶん月日が経ちました
何度も歌った歌をもう一度歌いたくなります
そうだれも大切な思い出が人生

（語り）
お久しぶりです。あなたのことをずっと見ていましたよ
頑張りましたね、さぁ私の分までまだまだ頑張って

なぜだか涙が止まらない
心がただ震えています
※あれからどうしていましたか
私も歳をとりました
今でも昔の歌を気づくと口ずさんでいます
振りむけば幸せな時代でしたね

（作詞：秋元康　作曲：佐藤嘉風）

「お腹から大きな声を出せるようにする」
福島英特別講座感想文

出しやすい音程（長く、大きく）を決め、あー、えー、あーえーいーおーうー、がーげーぎーごーぐーなど、胸や上半身の下の方で響く声で。できるだけ大きく出す。
１つ、きちっと磨いていく。２、３秒出すとゆらぎ、雑になる。完全に揃えてみる 。
だんだん顎の後ろなどに回っていくので、自分の中で今、上下前後などどうなっているか感じる。
決めないといろいろ回る。決めて統一する。（大げさかもしれないがこんな所にも、私という決められない人間性が出ていると思って恥ずかしい）
胸の共鳴を感じながら、体を使って息を送り込んでいく。
呼吸から共鳴になる所、あ、と声になる所をかすれさせない。
呼吸と体を使っていく
体、呼吸、共鳴、母音、歌　どれを練習するのか、チェックする所は違う
呼吸なら、吸って準備して、息の流れと一緒に出していく
響きの調整、上３　下５くらい
ががが（ラシラ）　クレッシェンド
喉を開けたまま、下の部分を忘れない
げげげ、がごげが、がげごぎが、ががが　など
ベースの声が本当はスタートライン。
体を入れて繰り返す。頭の方に回って抜けないように
以下のことが理解できたことと、普段練習する時の基準を挙げることができたこと。
先入観を持たずに自分で感じてみて、いろいろ出してみればよいとわかった（音程もそうだし、使う言葉も「あ」で難しければ、あえいおあおあ、とやってみる）そういう時間をもっと増やそうと思う。
声を出して２・３秒たつと揺らいでくるのが体感として分かった。
その揺らぎをなくしていくことが「揃える」ということなのか！と理解した。
会報などで、「何度も同じように出せること」という趣旨の文を読んではいたが、こういうことをおっしゃっていたのかと理解、体感（＝揃っていないことを体感）した。
揃える基準がとても厳密。私とは基準のレベルが全く違っていた。こういう違いがあることも会報で読んではいたが、こういうことだったのかと。具体的に体感できてよかった。クレッシェンドでえええええ～～～～～～！っていうぐらい本当に違いすぎた。
体、呼吸、気力、深く、大きく、体と息を使って出す、維持すること大切。
は――――――！と息を吐く力が足らない 。
肉体芸術、体鍛える。気力の充実。体力はもちろん、気力、メンタルをしっかりしないとと感じた。
（録音で聞く、自分の普段の話し声の なんと自信のなさそうなことか）
声のことを知り、どういう声がどういう時に出て、どうすれば調整できるのか、知っておくことが大切。
音や発音はやっていても、音色そのものはやっていない人が多い。声楽に学ぶ。
出やすく、深く、説得力ある声に
全身使って、深い息で。トレーニングはこれでやっておく
ゆがまない、まっすぐとか、基準を細かく取れるように
気力体力のお話など、毎日の仕事と家事の中で忘れてしまっていたことを思い出しました
声のことを知り、どういう声がどういう時に出て、どうすれば調整できるのかを知っておくこと、をはじめ
方向性を示していただき、ありがとうございます。（OY）

テキスト　内容に関係なく、大きい声で読んでみる。自主練でも、なるべく大きな声で読む練習が有効
「アー」 １高い　２中くらい　３低い　声でやってみる。
のどにひっかからずスムーズに声を出せるところを探す
「アーアーアー」「ガーガーガー」　響きを集めてまっすぐに声を前に出す、身体の中のどこで響かせているか意識する
身体のどこが使われているか、響かせているかをよく意識してみようと思いました
ふだん大きな声を出す機会がほぼないので、家で練習するときも、どこまで大きい声を出していいものか…、喉は大丈夫なのかと思っていましたが、

sample

その点は大丈夫なようです（喉は開いているとおっしゃられていた）ので頑張ってやってみます
声の響き、身体の感覚を意識する。しっかり身体を使うことの大事さを勉強できて、ためになりました
まだ感覚がつかんでうまく身体を使うことができないのですが、いつか「ここだ！」「これだ！」というのがつかめるように頑張ります（UW）

レッスンの進行、トレーナーの相談
地声と裏声について。裏声と思っているところは、弱い地声の感じ。
地声の出し方が、喉に頼り、当てすぎているようでした。喉が疲れるようであれば、息を流しながら滑らかに音を出していく練習をするとよい。浅く、口先で出さず、深い息の支えで発声する。
ア、ガ、ギ、グ、ゲ、ゴ、で発声。それをゆっくりレガートでできるように練習するとよい。喉を開く、顎を引く。
共鳴について。どこで鳴っているか。
自分の声が喉に頼っているというのは、どういうことかはっきりとはわかりませんでしたが、違いを説明していただき、大分わかったと思います。
最近、無理に声を出しすぎて、喉がいがらっぽくなっていたので、喉に負担のない発声ができるようにしたいと思います。
声楽、ゴスペル、ジャズの発声の違いなどのお話もうかがえ勉強になりました。ありがとうございました。（ON）

歌で使う息や身体は歌って鍛えるのが近道
顔や頭部の方で声を響かせた方が楽だから、そちらに頼りがちになってしまう
逆で、下の方に重点を置く。そちらの比率を多めに
全ての練習は本番で使うものの何倍もの量でおこなうこと
それでいるからこそ応用がきく
自分ができるかできないかの所を練習すること。（できないものはできないし、できることをやっても意味はない）
一つ一つの音を同じポジションで声にできること
下に重点をおいて出す声というのが少し体感できた
声を出す前の準備の重要性を体感した
歌うこと、とにかく歌うことなんだとわかって、スッキリしました！

入会してから初めての福島先生のレッスンでした。
目から鱗がボロボロ落ちて、スッキリしました！
自分が今やるべきことが明確になって、楽しみです。
ありがとうございました！（IY）

体から大きな声を出そうということでやったけれど、録音を聴くのは正直言って、しんどかったです。今さらですが、自分ってこんな変な声だっけ？と思いました。普段歌っている声とは別の、厚かましいような、叫んでいるような、お芝居に使うような声だと感じ、がんばりすぎかも、というように聞きました。がんばってるわりに、大きくないみたいだとも、思いました。すごく情けない気持ちでずっと録音を聞いていたけれど、最後にトレーナーが、最初に来たときより線がでてきた、と言って下さったので、びっくりしました。そして、そういえば、レッスンの時に、それを聞いた自分が嬉しかったことを、思い出しました。歌のための声と違って、今日は音程は二の次、大きく出すレッスンだった、のでした。
大きく出そうとして固まってしまう時は、一度リセット。上半身を前に倒して発声などして、リセット。つい早く、HaiHai と言ってしまう。呼吸が浅いのかな？もっとゆったり、ひとつひとつ、Hai。
声の中に上下で引っ張り合うものがあって、芯が出てくる。この引っ張り合うものを使っていけると、メリハリの世界に入れる気がした。今の私はまだ、のっぺり。 いろいろなカンツォーネの曲のフレーズの一部を使った時、トレーナーのを聴くと、ひとつのフレーズの中に、たたみ込み、踏み込みがあって、私と全然違う。それを気がついただけで、具体的なところはまだ、わからない。けど、違いを感じたことは、私の小さな前進で、レッスンを受けた甲斐があると思う。
プロの歌は、全部見せない。声量も力量も、持っているもの全部を出さない。 あるいは、全然見せてしまったとしても、まだなにかありそうに思わせる。 見せる、聴かせるとはそういうこと。声量が全てじゃない。声量がなくても、持っている声量の中の線が出せればよい。あるいは、言葉の丁寧な置き方など。
改めて、声についてはまだまだ、だなぁと思いました。日頃、声に取り組む、と言いながらやはり、歌っちゃってると思いました。言葉が言い切れる声って、どうしたらいいんだろう、まだまだ先にあるんだ一、と、思いました。
普段のレッスンの録音の何倍も、録音を聞くのが辛かった、それは、自分の歌声には、馴れてきていても、大きく出そうとする言葉の声には、慣れていない、ということだと思います。厚かましいように聞こえたこの声の中に、私の未来はあるのかもしれません。ありがとうございました。（KR）

自分の現在の声の状況、性質
声の深さ
レッスン後のライブですぐ成果が出た
ボーカルに自信が持てるようになった
欲しかったものが手に入った
内容はかなり難しく、全てを理解できませんでした。
でもレッスンの効果はすぐに出ました。
メンバーにボーカルとして認められた。
長い間悩みであった強い声に近づいた。
理想のボーカル像が見えてきました。

sample

受講してよかったです。本当にありがとうございました。
また福島トレのレッスン受けたいです。
これからもよろしくお願いいたします。(SS)

後から録音を聞くことで、先生が言われていた
「横に広がるノイズ」や「息の圧力が足りない」というアドバイスがよくわかった。
予想以上に、ガ行を、声に乗せる・置いていくことが難しかった。
イメージは出来るが、録音を聞くと出来ていない。
息の力だけで滑らかに声にする。威厳と迫力のあるイメージで。
体と喉を開いたまま、息を送り込むと、大きくなる。息と体を使えない範囲まで無理に声にしない。
体と声の調子を見ながら、１音に３～４秒かけて、量よりも質を問う。
練習の時に、少しでも体をまきこんだトレーニングを行う。
歌も、言葉そのものの発声からアプローチするのも良い。
「ハイ」「ライ」「ナイ」など、イで喉を閉めない。慣れてきたら、音の高さや長さ、声量などを変えて練習する。
胸のハミングから、ガ行に移行する練習をする。
息を声に変えていくトレーニングの具体的なやり方がわかった。(とてもシンプルだが、難しかった)
息が無理なく自然に声になった時の声が、どういうものか理解できた。
レッスン自体はもちろん、お坊さんの読経の声の話や、美空ひばりの話、日本のゴスペルと本場のゴスペルの違いなど、とても興味深く楽しい時間でした。
いただいたレッスンを活かして、声と体を結び付けるトレーニングを続けていきたいと思います。
ありがとうございました。(ZW)

息と声のキャッチと、そこからひとつの方向にブレずに進めていく。
胸の響きでお腹から大きく深く息と言葉を出す。
まだまだ出せる息をまわしてそこに声をキャッチして出していく。
前屈の状態で、「はい、らい、あい」出してみる。
のどのかすれや、声のブレ、息のブレがない状態の体の感覚などを忘れず、覚えていく。
何度かやっていくうちに少しずつ体の使い方、正しい息と声がわかってきましたが、日々続けて感覚を忘れない様にしていきたいです。
とても難しかったですが、とにかくやり続けていく、息と声のキャッチ、そこからの安定した息と声、ブレずに、まずは出せる様にがんばっていきます。
歌とは切りはなし、トレーニングはトレーニングで大きなお腹から出る声、カスれず、ブレず、それを少しずつ長く、まずはこれをやっていこうと思いました。(OJ)

特別論点　Vol.31
「「のどを鍛えたければ『北国の春』を歌いなさい」週刊ポスト（10月4日号）についての補足説明」

○記事の概要

西山、渡辺両医師の医学的説明のあとに、私の選曲が載っているのですが、表紙左端にデカデカと掲げられた、このキャッチコピーが誤解を生じてはいけないので、この記事内容について、補足説明をしておきます。

同号には、先日バッシングされた「韓国なんか要らない」の記事掲載についてのお詫びが載っています。この記事はそのようなことはならないと思うのですが、「医学、生命に関わる表現には慎重であるべき」というのが私の考えで、これは、「誤嚥性肺炎の予防」という、生命に関わる、きわめて需要な問題ですから早急にとりあげました。
私は、国立障害者リハビリテーションセンター学院で講師を務め、のどの鍛え方の本をこの二人の医師の発刊している間でも一冊出しています。(「人は『のど』から老いる　『のど』から若返る」[講談社]) その経緯での取材です。

○嚥下と誤嚥

お二人の記事内容や見解に、私が加えることはありませんが、一か所、「『喉頭挙上筋』、すなわち『のど仏の筋肉』」とあるのは、喉頭を持ち上げる筋肉と喉頭の筋肉(というのは、喉頭内の筋肉のように思われる) とで、誤解しやすいでしょう。のど仏＝喉頭は、軟骨で、内部に声帯を持ちますが、支えられておらず吊るされていて、それを引き上げる筋肉が、喉頭挙上筋群なのです。(嚥下に重要な筋肉です)
誤嚥（嚥下障害）との関係をみると、
1. 摂食：口に食べ物を入れたとき、それを感知する口腔内のセンサー（舌、頬、顎など）の働き
2. 咀嚼：食べ物を砕き、口内で丸める（歯、顎、頬などの働き）、唾液が分泌され、歯の噛み合わせなども関係
3. 嚥下：舌などで喉の奥に押し入れ、食道に落とし込む。このとき、軟口蓋で鼻への通路を遮断、喉頭蓋が下がり喉頭が上がり、気管の入り口を遮断し、食道の入り口を開く。これを、0.8 秒くらいでタイミングよく行わないと、むせて咳が出る。
こういった機能が衰えると、知らずに唾液などを誤嚥

sample

してしまって、誤嚥性肺炎につながるということです。ちなみに、空気が食道に入るのは問題がなく、ゲップが出るくらいです。

〇ヴォイトレの効用

これをヴォイトレと関連づけると、ハミングやリップロール、フェイストレーニング、発音トレーニング（滑舌、早口ことば）、舌の運動などが、その防止のために推奨できます。

声帯は、肺呼吸で水の入らないように気管を守る弁であったのを、その開閉を発声に使ったのですが、反対に、発声として、話したり歌ったりすることから、その筋肉や周りの筋肉、センサー機能（感覚）を鍛えて、摂食の生理的なシステムをリハビリしていくということです。そこでは当然、声帯やその周辺の働きをよくするために動かすとよいのです。筋肉は使わないと劣化するのですから。

一般の人は、高い声を出すと喉頭が上がり、喉頭を上に引き上げる筋肉（先の喉頭挙上筋群）を鍛えられます。この動きが悪いと、誤嚥性肺炎だけでなく、気管に食べ物が入り窒息することもあります。

姿勢や呼吸は、発声にも飲み込みにも関係してきます。歯並びや噛み合わせが悪いと、明瞭な発音ができなくなります（サ行など）。食べかすが口内に残るのも、よくありません。

つまり、口腔ケアで、ポジティブに勧められている運動や体操は、ヴォイトレと重なっているところがとても多いのです。ですから、リハビリはともかく、「予防ということならヴォイトレを」というのが、拙書の主旨でした。

〇しゃべることと歌うこと

次の観点は、発声、しゃべること、歌うこと（さらに選曲）とヴォイトレとの関係です。私としては、そのキャッチコピーは、「『北国の春』を歌いなさい」でなくとも「おしゃべりをしましょう」でも充分です。

できたら、身振り手振りで表情を付けて全身で、表現しましょう。大きな声、高い声、低い声もつかって、大げさなほどしゃべったのなら、それは、ヴォイトレや歌うことと同じようなことになります。芸人、役者のせりふもそういうものでしょう。

今の日本でそういう日常を送っている人には、元より必要はないでしょうが、それは相当、特殊な人たちでしょう。これは、そうではない高齢の男性で、周りのとの会話もなくムッツリスケベで「週刊ポスト」を買う層を想定しての特集です。

私は、この読者の選ぶカラオケ曲と歌手リストをみて、いささか驚嘆しました。ベスト5が、1.「酒よ」、2.「北国の春」、3.「雪国」、4.「なごり雪」、5.「津軽海峡冬景色」、以下、「乾杯」高校三年生」「大空と大地の間で」「まつり」「銀座の恋の物語」…。歌手のベスト5が、1. 五木ひろし、2. サザンオールスターズ、3. 吉幾三、4. 石原裕次郎、5. 北島三郎、以下、松山千春、石川さゆり、小林旭、中島みゆき、テレサ・テン…。

共にベスト100くらいまでみましたから、上位ということで選んだわけではありません。

〇歩くことと話すこと

毎日歩くことの大切さは多くの人がわかっています。それも目標が1日1万歩から8千歩、今や6千歩とか5千歩と、あるいは、早歩きとか大股歩きがよいとか言われるにようになってきました。細かいことはどうでもよく、「できるだけ歩くことがよい」ということです。

それと同じように、私は、「毎日しゃべることがよい」、正味15分でよいと提唱しています。「どのように声を出すか」ではなく、まず「毎日、声を出すこと」が大切ということです。

転んで歩けなくなり、寝たきりになると弱っていく、筋力が落ち、姿勢、呼吸すべてにダメージがきて、何か月かで死んでしまうことが、高齢者には多いのです。それだけではありません。もう一つ、加えて覚えておいて欲しいことは、そういうときは、しゃべらなくなることです。そこで食べる機能も衰えます。食欲も出ず食べる量も少なくなるので、なおさらです。免疫力も落ち、誤嚥性肺炎が死の近因となりやすいのです。

予防としては、できるだけ毎日全身を使うことです。話すことにおいても同じです。真面目に間違えずに上手に一曲歌うことなど、3分間の曲のうち、1分ほどの声出しで運動にもなりません。振り付けたり動いたりすると呼吸も深くなり、声も出やすくなります。声出し運動と考えるなら、むしろ、いい加減にリラックスして、いつもより少し大きく、少したくさん声を出す方がずっとよいのです。

先の、理想的なおしゃべりの条件は、話すときに相手がフランクな外国人でもない限り、なかなかかなえられません。しかし、歌唱を少し本気になってやるとなれば、全ての条件が満たされます。朗読やせりふを読むことでもできますが、場＝環境と日常からの切り替えを考えるなら、カラオケが手軽で楽しいでしょう。

〇選曲ということ

一人カラオケを楽しんでいる人には、選曲は問いません。声を出す時間を多くとることです。歌でなくても朗読でも外国語会話でも読経でも構いません。歌でなくてもよいのです。カラオケボックスという声を出せる場と時間を確保してください。

私なぞは、出張などで、声を出す機会が少なくなると、

sample

レクチャーやレッスンの準備運動のためにカラオケボックスに入ります。「履歴」から曲名も見ずに2、30曲入れて、メールを見ながら（これはあまりよくないのですが）声を出しています。以前は、知らないメドレー曲や外国語曲を入れて即興でそれっぽく歌っていました。声の調子チェックなら、歌ほど簡単なものはないからです。

歌っていても、必ずしも声を出しているとは限らないので、しっかりと声を出すヴォイトレの方が予防としては適切かと思います。となると、選曲も声の出せる曲がよいわけです。この目的では、曲の難易度やうまく歌える、歌えないは関係ありません。

以前、「モーツァルトを聴くと頭がよくなる」ということについて、クラシック曲を、あるいは、音楽を聞くと、全く聞かない人より頭がよくなると思われるが、モーツァルトでなくてはならないという根拠はないことを述べました。

モーツァルトで「野菜がおいしくなる」「成分分析したエビデンスがある」としても、それは、ベートーヴェンやバッハで比べていないのですから、モーツァルトと限定するには無理があります。まして、好き嫌いや育ちの違う人間について一括りにするのは、相当無茶なことでしょう。しかし、そういうことが似非科学として、世間に通ってしまうものです。

とはいえ、そのおかげでクラシックなど聞かなかった親が、子供にモーツァルトを聞かせるうち一家でクラシック愛好家になっていく、そういうきっかけになるなら、とてもよいことと思います。ということで、「『北国の春』を歌いなさい」も、同じようなことと思っていただくとありがたいです。

〇喉の運動になる曲

選曲の大切さは、わからなくもありませんが、むしろ、楽しみ方や全身の使い方などの方が、大きくものをいうと思います。そういうことでは、好きな曲、想い出のある曲ほど、心や体が入るものでしょう。曲によって効果が違うとするなら、その人の曲との関係、曲を歌うときの状態の影響の方が大きいでしょう。

高低の幅のある曲、高低を行ったり来たりする曲は、（のど仏を低い位置で安定させられる声楽家やヴォイトレ上級者の除くと）喉頭が上下するので、挙げる筋力をつける運動になります。

裏声、地声については、発声の原理上、声帯の筋力を万遍なく使うのが、地声なので、その方がよいということでしょう。

先述したように「喉の筋肉」というのは、喉にもいろんな筋肉があり「一群」としたところでまとめられるわけではないのですが、声帯筋や内喉頭筋群、外喉頭筋群など、働きの全く違うものを一緒にしているので、かなり誤解を与えやすいのです。その点は、「のどのトレーニング」というのも同じで、「のど」とは、きわめてあいまいで便利なことばとして使われるのです。

ロングトーンは、ハミングと同じで声帯を開閉、振動させる発声の発生（起声、声立て）の動き、さらに声の維持に呼吸の支え、呼吸筋群ほかを使います。

ささやき声は、声帯を振動させないので負担をかけないともいえますが、過度に使うと疲れさせることも多いのと、個人差もあります。それで歌うとなると、ハスキーな声同様、トレーナーの立場からは、お勧めできません。

アップテンポとスローテンポは、声帯を安定して使い疲れさせないなら、無理のないテンポを選びましょう。今の曲は速すぎるものが多いので気をつけてください。滑舌、舌の運動などは、速いものの方がよいこともありますが、ていねいに発音するようにした方が向いている人が多いでしょう。

やや虚弱な高齢者ということを考えると、喉に負担がきて障害が起こりうるリスクを考えなくてはなりません。喉に負担が来るのは、高い声、大きな声、かすれ声であり、長時間（特に間をあけないで続けたとき）歌うなど、こうした条件が重なるほど、発声障害の方のリスクは高くなります。

アルコール（喉を乾燥させ、かすれやすくする。少量なら、最初はリラックスさせ声帯も使いやすくなるが聞く力も鈍くなるので勘違いしやすい）、飲食（胃にたまると呼吸が浅くなる）にも気を配りましょう。

〇具体的な選曲～生の声の力のある曲と名唱と童謡唱歌

選曲については、私がヴォイトレとして、これまでの拙書にあげてこなかった曲ということでは、なかなか新鮮です。「喉によくない曲、不向きな曲を」と言われたときには困惑しました。それは発声や歌い方によることが大きいのであって、曲によってということはないからですが、私の役割は、具体的にあがったリスト曲にお墨付きを与えることで、うまく解説なども付けてくれたのです。

今さらながら、リストの曲をみると、千昌夫さんや吉幾三さんなど、昭和の歌手は、今より生の声の力があったと思います。「雪国」は、最後のフレーズを昔、レッスンで使った覚えがあります。

口腔ケアの現場では、音楽療法士などによって、昔から童謡、唱歌はよく使われてきました。体を動かしながら口ずさむことでリハビリ効果があるので、今回の私の貢献というのなら、この手の曲を入れたことでしょう。それらの中には、芸術的ともいえる名曲も多く、日本人（特に高齢者）には、ロックやフォーク以上に（カラオケをやらない人ならなおさら）なじんでいるのです。そうした歌のもつ豊かさ、歌詞のよさ、曲の美しさ、オノマトペに代表される発想やアイディアのすばらしさには

sample

今さらながら、目を見張るばかりです。（ちなみに研究所では、「日本の歌 120 選」も教材としています。）

不向きな曲であがったのは、イメージとして、森進一さんや近藤真彦さんからあたりで、カラオケではどうしても原曲、原 Key、創唱歌手の声色に近いのがうまいとか受ける傾向があります。そこで多くの人は、喉の運動によくない、無理な努力をしてしまいがちです。こうした曲や歌手に何の落ち度も罪もないのですが、不向きとなってしまいます。「天城越え」などは名唱の一つですが、プロの名唱であるほど、一般の人には歌い方によっては、喉によくも悪くもなることもあり、いわば“劇薬”となるのです。

のどにギリギリ負担をかける（その分、充分休ませる）のも、ヴォイトレの高度な処方の一つ（裏メニュ）ですが、こういうところでは扱えません。

ヴォイトレは、トレーニングですから、少しだけ実力以上のことを行うわけです。喉のトレーニングといわれると、今までよりも少しだけ、大きく長く声を使うことです。喉を痛めていなければ声を使わないような日がないようにすることです。人に対して声を使いつつ、相手のいないときは、声を出すメニュを使うのです。健康のためにもそういうことを考えて、毎日を送って欲しいものです。

〇付言

今回は、触れていませんが、喉に食べかすが残るのは、よくありません。梨状陥凹（食道の入り口の近くのへこみ）に残りやすいからです。

その対策としては、歯を噛みしめ飲むときに顎を引く、首を左右に回しながら飲むのが効果的です。最後に、お腹から「ハッ」と息を吐いておくと、さらによいでしょう。

最後にここに載らなかった曲を、いくつかあげておきます。是非、カラオケで歌ってみてください。
「ドンパン節」「カチューシャ」「黒い瞳」「ともしび」「見上げてごらん夜の星を」「ここに幸あり」「アカシアの雨のやむとき」「君恋し」「王将」「コーヒー・ルンバ」「スーダラ節」「いつでも夢を」「遠くへ行きたい」「夜明けの歌」「若者たち」「ブルーシャトー」「銀色の道」「ブルーライトヨコハマ」
「恋の季節」「誰もいない海」「ジョニーへの伝言」「襟裳岬」「卒業写真」「酒と泪と男と女」「フィーリング」「いい日旅立ち」「青葉城恋唄」「UFO」「さよなら」「Young Man」「いとしのエリー」「贈る言葉」「花」「恋人よ」「北酒場」「赤いスイトピー」など。

sample

週刊ポスト

フォークソングの名曲も

では、どんな楽曲を選べばいいか。西山医師、渡邊医師が指摘した条件を踏まえ、本誌読者アンケート「カラオケでよく歌う曲」の上位から、ブレスヴォイストレーニング研究所所長でヴォイストレーナーの福島英氏が選んだのは、井上陽水の『少年時代』だ。

「比較的高い曲調ですが、無理のない範囲で高い声と低い声を歌い分けることで、普段使わない筋肉を鍛えられます。とくに〝夏が過ぎ風あざみ〜〟から始まるAメロは高音と低音の抑揚を意識しましょう」（福島氏）

カラオケ初心者でも無理なく歌えるスタンダードナンバーからは、坂本九『明日があるさ』、かぐや姫『神田川』、来生たかお『夢の途中』、布施明『シクラメンのかほり』などが挙がった。

「いずれも癖がなく、地声で歌いやすい名曲ばかりです。フォークソングが多いので、青春時代を思い出しながら歌うと、のどのトレーニングになると思います」（福島氏）

ロングトーンの曲なら、千昌夫『北国の春』や、テレサ・テン『時の流れに身をまかせ』が適しているという。

「『北国の春』なら、最後の〝あの故郷へ帰ろかな〜〟の部分をしっかりと長く響かせれば、効果的にのどを鍛えられます。ただし負担も大きいので、ロングトーンばかり続けて歌うのは避けましょう」（福島氏）

のどのトレーニングに適しているのは歌謡曲やフォークばかりでない。福島氏が推奨するのは「童謡」だ。

「『赤とんぼ』『虫の声』『幸せなら手をたたこう』などの童謡はテンポがゆったりとして音階が明瞭で、地声で歌えます。歌詞にオノマトペ（擬音語）が入っていたり同じフレーズの繰り返しが多く、カラオケ初心者に向いている。幼い頃の懐かしい記憶を辿りながら、楽しく歌えることもメリットです」（福島氏）

一方、のどを鍛えるには不向きな曲もあるという。

「例えば森進一『冬のリヴィエラ』、クリスタルキング『大都会』、石川さゆり『天城越え』といった高音のパートばかりが続く曲は、のどに負担がかかりやすい。とくに『天城越え』のサビ〝あまぎ〜ごえ〜〟のパートや、『大都会』の冒頭〝ア〜ア〜！〟で始まる部分はのどを痛める恐れがあります。近藤真彦『ギンギラギンにさりげなく』などアップテンポの曲も、一般の人はのどに負担をかけやすいので注意してください」（福島氏）

「酒を飲みながら」には気をつける

「ア・イ・エ」は高く、「ウ・オ」は低く

張り切り過ぎてマイクを離さないのもNGだ。

「2〜3時間連続で歌ったり無理に大声を出したりすると、のどの粘膜内で血液の循環障害や出血が起こり、声帯に〝カラオケポリープ〟ができる怖れがあります。最低でも1時間のうち10分程度は休憩して、のどを休めましょう」（渡邊医師）

お酒を飲みながら歌う場合も注意したい。

「飲酒すると血管が拡張して声帯が柔らかくなり、声が出やすくなります。気分も高揚して長時間、大声でのどに負担をかける歌い方になりやすく、のどを痛めるリスクが高い。深酒と熱唱の組み合わせは極力控えましょう」（渡邊医師）

「どうも歌は苦手で……」という人にお勧めなのは「のどぼとけスクワット」だ。

「高い音と低い音を交互に発音することで、喉頭挙上筋群を鍛えます。演劇部員がよくやる『ア・エ・イ・ウ・エ・オ・ア・オ』の発音で、『ア・イ・エ』でできるだけ大きく高い声をはっきり出し、『ウ・オ』ではできるだけ低い声を大きくはっきり発すれば、のどぼとけが大きく上下に動きます。高低差を意識するとより効果的です」（西山氏）

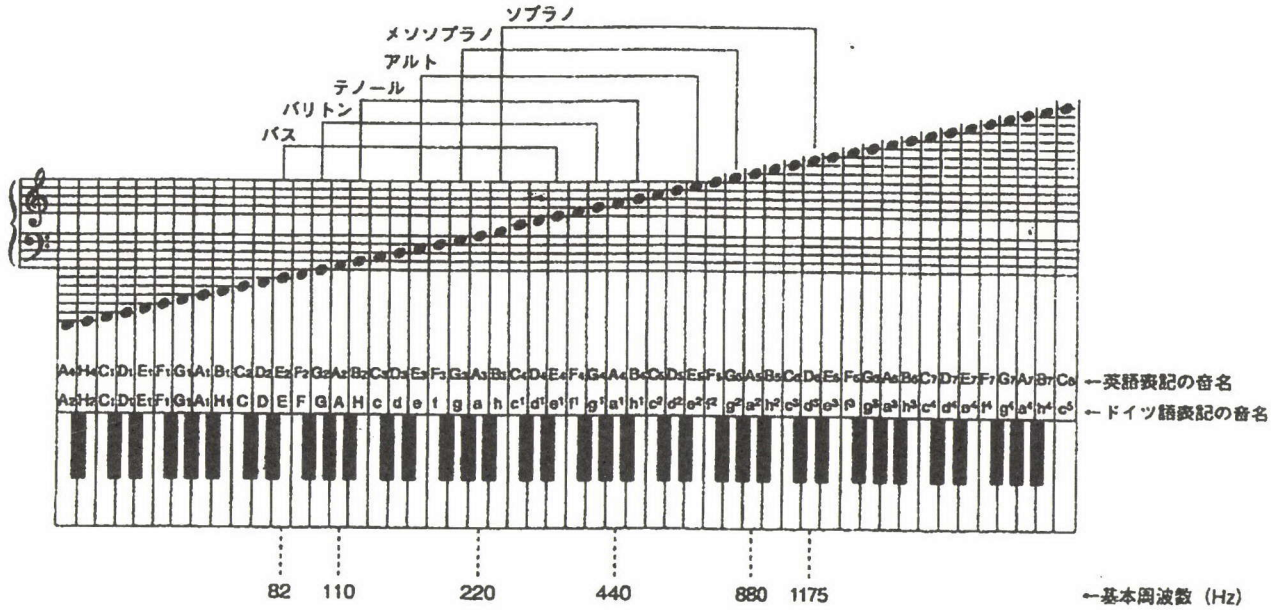
いくつになっても、のどのトレーニングを始めるのは遅くない。

「嚥下力が低下した90代の男性が歌うことを習慣にしたら、飲み込む力が回復した事例があります。とくに定年後の男性は人と会う機会が少なく会話が減って、喉頭挙上筋群が衰えるケースが目立ちますが、のどの筋肉は自分で動かせるうちに動かして鍛えることが重要です」（西山医師）

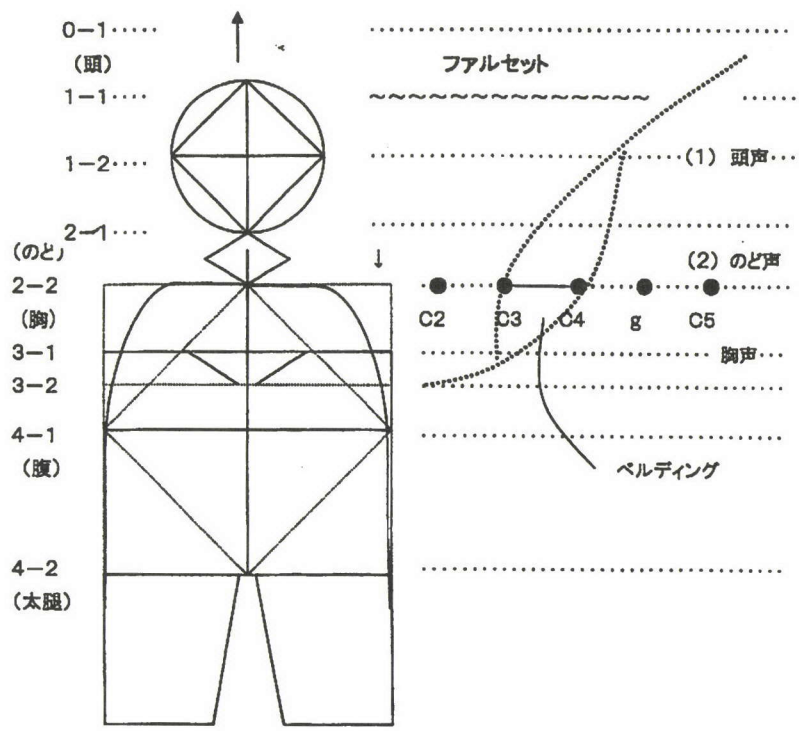
元気なうちにレッツ・シング！

『週刊ポスト』次号（10月11日号）は9月30日（月）発売です
一部地域で発売日が異なります

sample



［#34 音名］
（なおドイツ語表記のc¹、c²などはc'、c''などの表記に相当する）



INDEX

sample

PARTⅠ　準備編　（1）呼吸・発声　1.ウォーミングアップ柔軟体操　2.ストレッチと筋肉強化　3.姿勢　4.呼吸　5.発声　6.共鳴とフェイストレーニング

PARTⅡ　ことば編　（2）発音　1.日本語の発音　2.母音の発音　3～10.子音の発音
（3）ことば　1.アクセント　2.イントネーション　3.プロミネンス　4.滑舌　5.間とリズム　6.緩急とメリハリ　7.さまざまなことば　8.会話　9.ビジネス
（4）せりふを読む　1.ナレーター　2.ラジオパーソナリティ　3.司会者／アナウンサー／インタビュアー／レポーター　4.演劇／ドラマ／アニメ　5.吹き替え　6.朗読／語りもの／落語
COLUMN　「ことば」から「歌唱」へ①

PARTⅢ　歌唱編　（5）声量　1.ハミングとリップロール　2.ロングトーン　3.クレッシェンドとデクレッシェンド　4.フレーズキーピング　5.ヴォカリーズ　6.レガートとスタッカート　7.低中音を強くする
（6）声域　1.声域をチェックする　2.低音域　3.中音域　4.高音域／ハイトーン　5.地声から裏声、ファルセット　6.声域内の声の統一
COLUMN　「ことば」から「歌唱」へ②
（7）音程／音感　1.音階　2.全音と半音　3.メジャースケールとマイナースケール　4～6.音程　7.音感を鋭くする
（8）リズム　1.リズムに慣れる　2.テンポとタイム感　3.拍子　4.強拍と弱拍／表拍と裏拍／強起と弱起　5.ビートとグルーヴ　6.シンコペーション
（9）歌唱技術　1.音の感覚　2.声に気持ち　3.フレーズ　4.アーティキュレーションとダイナミクス　5.ヴィブラート／パッセージ　6.スキャット／フェイク／アドリブ　7.コーラス／デュエット　8.オリジナルフレーズ

PARTⅣ　知識編　（10）声と身体　1.のどと声帯　2.呼吸器官　3.声区　4.音痴／年齢による変化／性差　5.声の管理と注意

CD1 ことば編

01～20　50音
21～28　高低アクセント、イントネーション、プロミネンス
29～47　早口ことば
48～50　間、チェンジオブペース、緩急
51～54　メリハリ、抑揚 、強調、感情
55　ボリューム
56　ことばの表現
57　声を出やすくする
58　声色を変える
59　あいさつことば
60　気持ちを伝える
61　関心を表す
62～65　あいづち、ねぎらい、いたわる、語尾
66～69　疑問、謝罪、感謝、共感
70～74　CM、司会、アフレコ、吹替
75～78　詩、朗読、落語
79～82　口上
83　お経

CD2　歌唱編

01～02　ハミング、リップロール
03　ロングトーン
04～05　クレッシェンド、デクレッシェンド
06　息から声
07～09　ヴォカリーズ、レガート、スタッカート
10　息を吐く
11　深い声
12～18　声域、ハイトーン、裏声など
19～20　共鳴、フレーズ
21～22　全音と半音
23～26　スケール
27　アルペジオ
28～34　音程
35　転調
36～45　リズムトレーニング
46～50　拍子、シンコペーションなど
51～60　音色、パッセージ、ハーモニーなど
61～63　コンコーネ50番OP.1　中声用

書店へお持ちください

「ヴォイストレーニング大全」（リットーミュージック）注文書

著者　福島 英
定価　本体2,700円+税
ISBN　9784845634378

ご芳名＿＿＿＿＿＿＿＿

TEL＿＿＿＿＿＿＿＿

sample

「ヴォイストレーニング大全」（CD2 枚付　2,970 円）

このたび、「ヴォイストレーニング大全」を発刊する運びとなりました。

是非、ご利用していただくようお願いする次第です。

これまで私は、岩波書店から音楽之友社まで、50 冊以上、ヴォイトレ関連本を出してきました。これは、その総まとめとして、2 年をかけ、研究所内外に 10 名余の協力を得て、日本や世界のヴォイトレも吟味し、最新かつ決定版トレーニング本として、まとめました。どなたにも、必ずお役立ていただけるものと存じます。

参考 URL　http://www.bvt.co.jp/new/taizen/

[内容についての説明]

本書は大きく「ことば編」と「歌唱編」の 2 つに分かれています。(CD も各 1 枚)

「ことば編」では、母音、子音の発声・発音から、アクセントやプロミネンス、間などの基礎技術、せりふ、ナレーション、朗読、口上などの、さまざまなことばの表現に関する基礎トレーニングを紹介しています。

ビジネス面では、司会、コミュニケーション、謝罪まで、具体的な文例とともに、CD で無理なくビジネス力を育成させる練習を加えてあります。社員教育、就活ほか、コミュニケーションに役立つ基本文例（あいさつ、あいづち、ねぎらいなど）を収録しました。感謝、共感ワードもマスターしましょう。人前で話すことや会話での基本の声の見直しから、魅力アップに使えます。婚活、自己アピールにも有効です。

中堅、年配者にも、充分に「声という切り口で魅力アップ」できるように構成しました。落語から般若心経まで、声、表情、呼吸とフィジカル、メンタル面での調整と喉を中心にした口腔ケアで、アンチエイジングにも効果的です。(参考：拙著「人は『のど』から老いる 『のど』から若返る」(講談社)) コミュニケーションに悩む人にもお勧めいただくとありがたく存じます。

「歌唱編」では、声量、声域、音程、リズムなど、本格的な歌唱のための基礎から応用トレーニングです。合唱、コーラスはもちろん、見落とされがちな発声、音感、リズム感の基礎トレーニング、ハミングから音大やミュージカル受験の教則曲まで収録しています。

一般の方には、カラオケの上達から、日々の声トレ、喉トレ、表情トレと美容、健康などの副次的効果とともに楽しく使えると思います。CD でローレベルからハイレベルまで無理なく学べるようになっています。声を出す快感を得て、ストレス解消にも有効です。初心者のみならず、プロや指導者にまで、対応しています。芸事や教授することなどにご利用いただくにもお役に立てると存じます。

毎日歩くのと同じく、声を出すのが心身のためによいと提唱してきました。その実践のために、この CD を是非、活用してください。

普遍的なトピックを厳選し、「基礎の徹底」に重きをおくことにこだわって、構成してありますので、生涯にわたって活用できる 1 冊となればと願っております。

※書評（Amazon など）の投稿や SNS で、皆さんに紹介していただければありがたいです。
率直な感想を研究所宛にいただけましたら嬉しゅうございます。