

Sample

Voice Culture Club No.377 CONTENTS

巻頭言「習慣と行動と意識」	1
声とヴォイストレーニングの話VI「基礎教育のためのヴォイトレ」 Vol.5	1
歌とヴォイストレーニングの話I「歌の裏ワザ」 Vol.13	3
論点 Vol.77「コンディショニングの前にストレンスを」	5
声と歌のためのヒント	9
Vol.58「メンタルとの付き合い方」	
Vol.59「メンタルより身体能力の向上を」	
Vol.60「日常からトレーニングへ」	
本番でベストパフォーマンスのできる声とメンタルのトレーニング Vol.22	11
閑話休題 Vol.70「庭園」(4)	13
トレーナー共通Q&A Vol.138「Q. 才能とは、個性とは何ですか。一人よがりにならないためにはどうすればよいですか。」	13
ヴォイストレーニングのQ&A	15
トレーナーのメニューとアドバイス	20
レッスン効果・体験・音信	21
レッスンからの声	21
おすすめアーティスト・作品	24
レッスン課題曲 Vol.112「上を向いて歩こう」	25
ヴォイトレレッスンの日々	28
fukugen「呼吸 脱依存 悩みと挑戦」ほか	29

発行：ブレスヴォイストレーニング研究所

巻頭言 「習慣と行動と意識」

行動は続けることによって、習慣となって、心身に働きかけていきます。

習慣となるために行動しなくてはならず、行動するためには、意識が変わらなくてはなりません。

意識が変わらないのに行動を変えると、とてもストレスになります。

となれば、続けるのが、大変になるからです。

大変な経験をして乗り越えてきた人には、大変ではないことでも、そうでない人には大変なことです。

続かない人は、そうした経験か意識が伴っていないのです。

習慣になるまでは、今までと違うことをするのに、

「慣れないし、やりにくいので、続ける努力が必要です。大変な経験を補うのは、意識と努力で続けることなのです。」

福島英

声とヴォイストレーニングの話VI [by Ei] 「基礎教育のためのヴォイトレ」Vol.5

○スピーチ好きになろう

日本で育つと、「皆のまえでスピーチする」というのは、嫌なことであっても嬉しいことにはならないようです。どちらかというと、「スピーチしなくてはいけない」という感じです。「皆、やらされているから仕方がない。」「他にいたら変わってもらえたら」と、そんな程度です。

自分からよく知らない人に声をかけることは、誰でも最初は抵抗があります。ところが、バイトなどで何人にも声をかけるような経験をしていたら、少しずつ抵抗がなくなります。スピーチでも毎日のようにすれば、大した負担ではなくなっていくでしょう。

声も、朝から出した方が楽なのです。

バイトや学校のためではなく、あなた自身が気持ちよく過ごすために声を出すと思えばよいのです。苦勞したりきついと思わないで仕事をするために、朝から自分の心地よい声を出せると、自分でも気持ちよくなるものです。ならば自ら声をかけましょう。

優秀なセールスマンは、ミラートレーニングや、声を出すトレーニングをしています。お客さんのところへ行く前に、自分でしゃべっているのです。

そういうことを知らない人にとっては、なぜそんなことをやらなくてはいけないのかと思うのでしょうか。

朝に体を動かし、深呼吸などをしておくと、朝から声が出やすくなります。一日中、疲れないで過ごすためにもよいのです。ストレスもたまりにくくなるし、声を出すことで発散できます。ラジオ体操を朝に行うと、活気がつき、事故防止にもなるのです。

何であれ、やらされる、できたらやりたくないを受け止めるのは、もったいないです。

寝起きの声でしゃべっているのは、よくありません。声は身体とともに次第に起きてきますが、それでも喉が疲れてきます。ところが、体を動かして遊びに行くような気分で声の状態が整っていると、人としゃべっていても疲れないし楽なのです。まわりの人にも、あなたのそ

Sample

の声は好印象を与えます。

○声のせいで損しているか

「声が悪い」とか「よく聞こえない」という人がいます。どこから、そう思うようになってきたのでしょうか。

たとえば日本人が自分の声の欠点に気づく体験の一つに、学校での出欠とりがあります。

あなたが名を呼ばれて「〇〇さん」「ハイ」と答えたのに、もう一度「〇〇さん」と。一度ならず、こういうことが続くと、誰でも自分の声に不安をもちます。(他の人は聞き返されていないのに、私だけ……。)他に、二度三度呼ばれる人を見て、「私もあの程度しか聞こえていないのだ」、そして「私の声が小さいのだ」と思ってしまうのです。

まれに、「あの先生は私に好意をもっていない」などと思い込んでしまう場合もあります。自分の声に責任を感じないとそうなります(先生も人間なので、本当のところはどうかわかりません)。

このケースは、声についての理解を深められるので、少し詳しく追ってみましょう。

まず、その原因からです。

たとえば、タイミング。先生が呼んだのに、間をあけてしまった。これは先生が返事を聞くのを諦め、間があったので、確認するために再度、呼びます。ちょっと時間がたつと、ポンポンと返事の返ってくるリズムからずれるので、そこではもう聞くことをやめています。つまり、先生の耳の注意力が落ちています。そこで、あなたの返事の声の大きさに関わらず、二度、呼ばれてしまいます。性急なタイプの先生、出欠に時間や神経をとりたくない先生には多いです。これは、タイミングと先生の性格の問題です。

逆に呼ばれたときに、返事を早めにしてしまうケース。何かを言っているとき、人の耳は疎かになっています。「今、返事したよね?」と確かめたくて、また聞きます。聞こえていても、その人かどうかを確かめたくて聞き返すときもあります。

ときには他の物音が入ったり、まわりの私語があっただけでさえざられ、聞き返すときもあります。誰かがあなたと先生の間で咳をしたり、椅子をガタンとすると、あなたには大して聞こえなくとも、先生の耳の妨げにはなるでしょう。間に音の障害物があるときは、とても聞こえにくくなります。

さらに空間の問題としては、あなたが先生のところから遠くに座っているならどうでしょう。前の方の人と同じ声量では、届きにくいはずですが。

近くに座ると、聞こえると思って、ぼそっと言う人もいます。これも、聞きづらい。共に適切な声量について、うまくコントロールできていないのです。

まだまだ原因はあります。先生には、声でなく目でチ

ェックしているタイプも少なくないのです。つまり、声のした方向にあなたの顔や手がみえないと確認できません。他の生徒の代弁かと思うかもしれません。

出欠をとるときには、声を出していなくても、手をあげる人は、OKとしている先生も多いでしょう。出欠とは、当人の存在の確認ですから、「大きく、はっきりと声を出せ」とは言いません。顔や目でも合図できます。声をあまり聞かず、目が出欠をとるタイプの先生もいるのです。

シチュエーションの問題からいうなら、出席のときの声が届かないから、いつもあなたの声が届いていないということは一致しません。授業と、それ以外で、豹変する人もたくさんいますしね。

言いたいことは、一口に「声が聞こえない」といっても、いろんな問題がこんなにあるということです。あまり声そのものに関係ないことも多いので、全てを声のせいだと思込まないでください。

話を戻して、声の通りの問題としては、

1. 声質
2. ひびき
3. 意志の強さ
4. 方向性の問題
5. 発音の明瞭性

次に、声の4要素を説明します。

1. 声の高さ

あなたの声は、高い方ですか、低い方ですか。カラオケでは、キィを上げたり下げたりしますね。カラオケは、歌いやすいようにプロ歌手のよりも低めにしていることが多いようです。曲によっても違いますが、いつもキィを上げている人は高い声といえるでしょう。

あなたが男性なら女性より低く、女性なら男性より高いでしょう。この差がつくのは、十代のはじめ、声変わりのあとですね。男性が、1オクターブ近く低くなります。

同性のなかでも違いはあります。合唱などのパート分けをすると、クラシックでは、高い方から女性のソプラノ、メゾソプラノ、アルト、男性のテナー、バリトン、バスとなります。

2. 声の音色

同じ大きさ、同じ強さなら、同じに聞こえるかというと、違いますね。一人ひとり、声の高さも大きさも、個人差があります。カラオケでは、声の大きさはボリューム、声質は、リヴァーブ(効果)のエコーなどで調整していますね。

3. 声の強さ

音圧、ボリュームです。声の大きさ。強さはdb(デジベル)で、表します。

Sample

4. 声の長さ（持続力）

息が続く限り、声を伸ばしてみてください。何秒、続きますか。

「『ニーボーイ」
「星に願いを」
「フライ・ミー・トゥ・ザ・ムーン」
「イパネマの娘」
「ベサメムーチョ」
「キサスキサスキサス」

歌とヴォイストレーニングの話 I

[by Ei]

「歌の裏ワザ」Vol. 13

○レベルがわからない人は、世界の一流のと比べる

どういうヴォーカルを聞いたらいいのかとよく聞かれます。何でも片っぱしから聞いて、ノートをつけましょう。自分で見つけることが大切です。そこがオリジナリティの感受性のベース、自分で創って、とことん気に入る、そこがオリジナリティの創造性のベース、この二つのベースを優先して欲してほしいのです。

自分がどれをよいと思うのか、よくないと思うのか、思いつくだけの理由を入れましょう。それは、あなたの表現の核となる感じ方（感受性）です。もちろん、成長したり、変化もします。

自分の表現技能、楽器と違い、声はそれ自体に制限があります。やりたいこととできることがすぐに一致しないし、いつまでも不可能なこともあります。ですから、やりたいことからとは別に、自分の声のできることから考えていくことです。声も鍛えられますが、自分の声について知ることがとても大切なのです。

自分（やバンド）に合った曲づくり、ステージづくり、パフォーマンス、ファッション、発音、オリジナルの音（声、歌い方、歌）とは、何かをそれぞれ考えましょう。

私は、フレージング、ハーモニー、フィーリング、スタイル、アプローチ、シャウト、情感、声質などをみています。バックグラウンド、メッセージ（発言）トークも磨きましょう。

○スタンダード曲の聞き比べ比較

次の曲を YouTubeなどで、いろんなアーティストの歌唱で聞き比べてみましょう。

「Georgia on my mind」
「When the man loves a woman」
「Amazing Grace」
「Autumn Leaves（枯葉）」
「愛の讃歌」
「イマジン」

○オリジナリティとは、同じことをして違ってくるもの

人のやっていないことで、人のやっていない初めてのことをやるのなら、何でもオリジナリティというものでもありません。個性も確かに何でも個性ですが、それは他の人にとって価値のつくものとして、示せるものことです。

他人と同じことをやっっているが、違うものももっとも、あなたによい形で出てくることを問うのです。

そのためには、日頃から多くのすぐれたものに触れ、感じる（感動する）ことです。そういったものが自分の作品に出る、そういう流れが必要です。つまり、創造のための習慣と環境をキープするのです。その上に+αが生じる可能性が出てくるのです。

強いもの、カリスマ性、オリジナリティ、才能と、自分にはないものを人は求めます。技術だけでなく個性、キャラが大切です。

声にしたり、歌にしたりしてみなくては、オリジナルもオリジナリティもわからないことは確かです。誰かのようでなければよいとか、初めてやればよいというのではなく、あなたの持って生まれた体（楽器）としての声、思いや感性、表現としての歌、作品としての音楽が一体になって伝わることです。ですから、本当にきちんとした練習というのは、そのまま、常にオリジナリティと対していくという問題になってくるのです。

私は、歌と声を8~16小節くらい、フレージング（半オクターブほど5秒~15秒くらい）で徹底してチェックすることで、歌とヴォイストレーニングを結びつけています。これをオリジナルフレーズでのデッサン練習としています。

○同じ曲で感じ方の違いを把握する

他人と同じ曲で比べるのは、よい勉強です。また、教えるほど勉強になることはないといいますが、他人の作品は自分のよりも客観視しやすいからです。

10人の同じ歌を聞いて、細かく判断するために、メモをつけてみます。その6人目として、自分が歌ったものを審査してみるのです。さらにすぐれた方法は、プロの11人と比べてみることです。

現在は、ネットで、同曲異唱の音源を簡単に聞くことができるようになりました。一つの曲を多くのアーティストがどのようにプレイしてきたかが、聞き比べられる

Sample

のです。歌い手だけでなく、楽器のプレイヤーのも聞きましょう。アラブもアフリカも全世界の聞きましょう。そこで詳しく、ノートをつくるのです。

○同じ曲で比較してみよう

「ソモス・ノビオス」(クリスティーナ・アギレラと夏川りみ 同じ曲で共にポッチェリとデュエット)
「いとしのエリー」(桑田佳祐とレイ・チャールズ)
「エビータ」(マドンナ[映画版]と劇団四季)
「夜空ノムコウ」(SMAP と綾戸智絵)
「花」(喜納昌吉とおおたか静流)
「すばらしい日々」(奥田民生と矢野顕子)
「島唄」(THE BOOM とアルフレッド・カセーロ)
「上を向いて歩こう」(坂本九とウルフルズ)
「スローバラード」(RCサクセッションと和田アキ子)
「涙そうそう」(森山良子とBEGIN と夏川りみ)

○くせや一人よがりに陥らない、かっこよさを知る

自己流と一人よがりとは違います。これは、オリジナリティとも違います。人と違うことを考えたつもりでも、大抵は誰かがどこかでやったものと似てくるのです。ですから、アーティストは他の作品や世の中の動きにも敏感です。そこでもっともすぐれているものをベースにすれば、レベルの低いものに時間と労力を浪費しなくてすむからです。

とはいえ、世の中の動きの後を追うようなことはしません。より早く新しいものを作り出し、世の中の追いつくのを待つのです。それがクール、かっこよさになるのですから。

岡本太郎氏のように、すでに「きれい、うまく、心地よく」などといわれるものにこびてはいけません。

クセがあることがよくない理由は、再現性、応用性、柔軟性に乏しいこと、その人の理想とされるオリジナルの声ではないことです。人に伝わる自然な声というなら、伝えたいときの思いを伴い、それを妨げない声(ベターな声)といえます。

○コピーに影響されなくなるまでコピーをする

一人のあこがれのヴォーカルしか聞いていないなら、必ずその人のファンとわかるような歌い方になってしまうものです。それがいいときもありますが、背後にそういうのが出て通用するのは、カラオケだけです。(まして習っているトレーナーの歌や発声のくせが出るようなのは、上達にそって個性がなくなる分、最悪です)

声楽的な歌唱のくせの抜け切れないヴォーカルもたくさんいました。高音、ビブラート、母音処理に声楽に通じるところが多くて、歌声、歌の形がそこにしか見出せ

なかった人が多かったのです。(そういうのは、今は古臭く聞こえます。)最近では、そこから自由になってきたのはよいのですが、自由即、表現とも違います。

少なくとも複数のすぐれたアーティストを徹底して聞き込み、歌い込み、入れることでコピーの影響はかなり逃れられます。同じ曲で聞き比べていく方がよいでしょう。

(コピー即インプロは、ポップスのレッスンの基本です。このとき、大切なのは、元の形でなく、新しい形でかつ、成り立つ可能性のあるものに価値をおくのです。

オリジナリティは、当初、未完成な段階では、まっとうに聞けたものでないように思われることもあります。声のプロデュース能力こそ、ヴォイストレーナーの本質の力です。トレーナーも手探りでヴォーカルの可能性を探っていくのです。それゆえ、トレーナーは、世界中のすぐれたヴォーカルの声や歌を入れておく必要があるのですが…)

○ものまねにならないよう大音量で身体に入れる

まねるのは学ぶことですが、自分のために活かされるように学ばないと、ただの二番煎じになります。一流のものは、まねることさえできないので、そこに挑戦するのが、ベストの学び方です。

しかし、声は一人ひとり違うので、必要以上に異なるところをまねるのは、自分の発声の表現力の可能性を狭めてしまいます。

その人っぽくまねてみえるところは、まさに個性ですから、まねてはいけません。そこしかみえないと、そこをまねてしまうのです。

発声のトレーナーの声についても、同じようなことが起こります。「先生そっくり」は、プレイヤーなら、セミプロまでのほめことばですが、ヴォーカリストとしては、致命傷です。

もう一つは、表に出た歌い方や声は、表現の形にすぎないということです。歌は、作品としてまとめ、切り取られているのです。そこでの声もすべてがよい手本ということではありません。☆

練習のプロセスでは、もっと自分に基づいた大きな可能性を追求しなくてはなりません。ですから、役者が目で泣いたり、笑ったりできるまでに、号泣し、大笑いを練習するように、見たり聞いたりした感覚をもっとも大きく読み込んでいくのです。

そのために歌は、大音量で聞き込んで、一つひとつの息づかいの違いまで聞き込んでください。少し伸ばしたところは、ずっと長く伸ばし、少し強めたところは、目一杯、強く出してください。

歌のバランスなど、あとで考えればよいのです。一つのフレーズをピークの表現となるところまで、全身全霊

Sample

で出し切ってください。

英語でも、多くの日本人が強アクセントを強めているのは、向こうの人の半分も強くなっていないのです。ほんの少し弱く聞こえたというところで、プロの内部の感覚では、ほんとに消え入るほど弱く表現しているものです。弱い小さい表現は、強く大きい表現よりずっと難しいので、最初は拡大することを中心にやりましょう。

論点 Vol. 77 (7365 字)

[by Ei]

「コンディショニングの前にストレングスを」

(1)

○実力をつけることと実力を出し切ること

あるレベル以上の人たち、スポーツ選手アスリート、専門家などにとっては実力を出し切ることが問われますが、そうでない人にとっては、いつどのように実力をつけるかが大切なのです。

実力ということを考えてみますと、次の二面が考えられます。

A: 強化すること ストレングス

B: 調整すること コンディショニング (ケアすること)

整える習慣という本がよく売れているそうです。評判もよいようです。整えるというのは、調整に当たります。いうまでもありませんが、いくら調整しても、調整したら成果を上げられるだけの元々の力がなければ、調整してみても、大した結果は出ません。

○トレーニングとは

ヴォイストレーニングについて、私が一貫して述べてきたことは、力をつけていくということです。ところが、この業界においては、力を出していくことばかりが重視されているのです。

本番での一発勝負のようなことが問われるという役者や歌手特有の問題があります。

その結果、様々な問題が起きています。いや、隠れているといった方がよいでしょう。

なぜそうなのか、そうした構造について、私はずっと述べてきましたが、ここで再び、まとめてみたいと思います。

まずは、アスリートなどを例として述べます。次に、具体的な声の問題に言及します。最後に、ヴォイストレーニングを受ける人と教える人について、まとめます。

○基本と応用

先の二面を、A: 強化、B: 調整と 2 分して進めていきたいと思います。

どのような社会でも、基本的な実力というのが問われます。それは基本的なトレーニングによって身に付けていきます。

例えば弁護士や医師であれば、その資格を取らなくてはなりません。知識の勉強とともに実務経験が必要とされます。スポーツ選手であれば、ルールを学んだり作戦を勉強するのと同時に、体力や筋力を強化し、身体能力を鍛えます。その上で競技に合わせて、その競技に有利なように感覚や身体能力を磨いて、対応できるようにしていくわけです。

A と B は、完全に分けられるわけではありません。しかし、やや強引ですが、実力をつけるというのがフィジカルな能力、実力を出すというのがメンタルな能力というふうにも考えることができます。

フィジカルな能力をつけていくときには、メンタルな力も鍛えられます。しかしメンタルの能力をつけているときに、いま持っているフィジカルな能力は出しやすくなるかもしれませんが、フィジカルな能力そのものは鍛えられないのです。

○精神主義

そのためにメンタルトレーニングなどがなかったときには、根性とか精神力とかというような言葉で、やたらとフィジカルトレーニングを強制して力をつけていたわけです。

そのやり方に対応できた人は、どんどんと力をつけていき、対応できなかった人は落ちこぼれたり、怪我をしたり、引退を余儀なくされたりすることもあったわけです。

日本の場合は、軍隊的な考え方が、体育会などに持ち込まれ、そのまま、サラリーマンである会社組織の教育にまではびこってしまいました。それが昭和という時代だったのですが、その結果、本番で緊張して力を出せずに負けてしまうようなことも度々、あったわけです。

それでメンタルの必要性が叫ばれ、メンタルトレーナーが重用されるようになりました。

○慣れと経験

例えばスピーチなどは、特に日本人の場合、公で話すという経験が教育にあまり入っていないので、あがってしまって、日頃の実力を発揮できない人が多かったわけです。

カラオケなども、最初は、スナックとかで知らない客の前で歌うということで、歌の実力よりも緊張しないで歌うことが、大きな障害となり、そうしたことでの失敗を多く経験していたといえます。

Sample

○70 パーセントの完全

私が当初、ヴォイストレーニングの中で提言していたことは、「100 の声があっても、それを 50 パーセントしか使えないなら 50 の力にしかありません。70 パーセント、80 パーセントと、その比率を上げていけば、同じ声力であっても、結果が違って来る」ということでした。

100 の声というのわかりにくいので、100 の器、地力とを考えてください。

つまり、効率です。質と言ってもいいかもしれません。商売の世界でいうと、100 人のお客さんを集めて 50 人にしか買ってもらえないのであれば、もっと客を集めるよりも、70 人 80 人に確実に買ってもらえるようにするほうが良いというようなことです。今、考えると、フィジカルトレーニングに行き詰った人へのメンタルトレーニング的な対応だったのですね。その前提として、身体能力の高い人が多かったからです。その後、一般向けグループになると、フィジカル力不足が目立つようになり、基礎的なヴォイトレを中心にするようになります。

(2)

○声立て

具体論に入ります。息を声にするところを起声、役者の世界で声立てといえます。

力を入れたら声が大きくなるというのを、入れすぎても限界が来ますから、確実に声にするということです。共鳴をよくさせるということでもあります。

息の量が 100 で、それが 50 パーセントしか声にならないなら、70、80 パーセントと声にしていかなければ、息の量を増やしてみても仕方ないからです。

○基礎と応用

地力をつけるというのは基礎であり、実力を発揮するというのは応用です。

結果というのは応用ですから、結果だけで見るとあれば、応用力のほうに焦点を当てた方がよいわけです。

しかし、応用がうまくできていたら、基礎はいらぬ、のではないのです。

本当に応用がきちんとできるということは、基礎ができていくということになります。

その点で、基礎トレーニングは、結果において問えるものといえます。

○必要度

「基礎が必要」とか「トレーニングをきなさい」といわれるのは、応用がうまくできていないからです。

自分なりに応用がうまくできていると思っているな

ら、誰かが認めないとできないような世界以外では、自分でどうやってもいいわけです。特に、歌や演技は、最低ラインというのもないわけです。

だからこそ、必要度をあげることが問われるのです。

○声の基準

歌や声などは、実力といっても、その辺が非常にあいまいなところなのです。

ヴォイストレーナーの資格が、国家資格のように定められないのも、声というものの基準やそれをどのように身につけていけばよいのかに様々な考え方があり、一致させるのは難しいからです。

○声の大きさ

鍛えていくということでは、音量、声の大きさなどは、その要素の一つだと思います。もちろん声の高さや音色なども、鍛えることによって変えることができます。

息の力ということで、強く吐くと声が大きく出るところは、力量という意味でわかりやすいと思われるのです。

ただ、この場合の声の大きさというのは、音楽的にこなされる歌声というよりは、せりふ、それも感情的な声の使い方、もしくは、それにもならないような人間としての発声機能の最大値ということになります。

○経験と素質

アスリートでいうと、猛ダッシュで 3 メートルほど走り出す力のようなものです。走るにもスタートにも、最適のフォームというのがあります。

そうした基礎の前に、自然体での成育、もしくは自己流での経験で獲得した能力というのがあるわけです。

さらにその前に素質というものがあります。それが、歌や芝居は、案外とものをいうから複雑なのです。

特に、ヴォーカルというものは、どこかに天性の素質みたいなものが要求されます。

アスリートでいうと、100m 走の選手みたいなところがあります。自然体で走っていて、もともと速かったような人が、基礎的なトレーニングをして、より速くなるということです。クラスでビリの方が、努力して最高の短距離ランナーになった話は聞きません。

長距離やマラソンではともかく、100m でトップになるのは、難しいでしょう。先天的な素質、後天的な経験、それが基礎トレーニングの前に問われているところが大きいということです。

それに対しては、役者や声優というのは、後天的な環境での経験で得られたものが、大きくものをいうように思われます。

Sample

になると、そこからは、コンディショニングが第一となります。

(3)

○ストレングス

一度、ここでまとめておきます。100 の器を何パーセント使うかというような勝負、これをコンディショニングとすると、その前に、100 の器を 200、300 の器にするストレングスがあるということです。

かつての歌手は、大きな声が出なければならなかった、今から考えると、音響技術が発達していなかったことやメディアの違いがあります。

今でも、マイクを使わないような分野、邦楽やエスニックな歌い手においては、声量というのは、大きく問われるものです。

もう一つ、オペラ歌手、その声は、日常の日本人の声とは違っています。(欧米人、特にラテン系の人の日常会話の声は、つながりがあります。)

もとより日本語のしゃべり声の延長上にある世界ではないので、発声法、共鳴法、呼吸なども含めて、オペラの発声には、学んでいくプロセスというのがあります。声楽というものです。

ですから、いくら役者として大きな声が出ても、オペラの曲をそのままでは、歌えません。

○効率のまえに器

確認しておきたいのは、コンディショニングの前にストレングスがあるということです。つまり、50 パーセントの発声効率、コンディショニングであっても、器が 2 倍 3 倍となっていけば、結果も 2 倍 3 倍になるということです。

これはこれまでの効率の考え方と別の考え方となります。

もちろん、器を大きくしていくことは、効率を上げていくことよりも時間がかかったり難しいことかもしれません。だからこそ基礎なのです。

理解しにくいようであれば、声量をストレングス、声域をコンディショニングと、一時的には、考えてみてください。もちろん、こんなに単純に分けられるものではありませんが、優先順とか基本と応用ということで、説明しておきたいのです。

○コンディショニング

かつてのヴォイトレには、(少なくとも、ここには)素質はともかく経験として、自分なりに目一杯の声をusstしてきたような人たちが、限界を感じていらっしやいました。つまり自己流の MAX、限界だったわけです。

あるいは、声量に恵まれた人、海外などのオペラ歌手やヴォーカリストは、日常で身体からの声が出ます。となると、ノウハウは、コンディショニングとなるわけです。

何よりもその人たちが、見本として聞いていた歌手は、声量やボリューム、パワーがあり、それを真似てきたのですから、自然とそういう経験を積んできたわけです。

しかし、今や時代が変わりました。

(4)

○ストレングスの軽視

特に日本においては、若い人たちは声を出しておらず、その人たちが見本として聴いていた歌手にも声量やボリュームがある人は少なくなりました。

ですから、ヴォイトレにおいても、今の声からスタートするのであればコンディショニング、今の声を一旦、おいてみて、最大限声が出るようにしておきながら、進めていくのであればストレングスということになります。

○トレーナーの偏り

そういったことを教える人のなかには、ストレングスからコンディショニングに入ったときに声がうまく出たり歌が上手く歌えるようになった経験などをするものですから、誤解するのです。

ストレングスが無理矢理声を出すための悪い発声、間違った学び方と思い、それを避けて、最初からコンディショニングをすればよかったなどと考え、コンディショニングだけを教えることが多くなったわけです。

フィジカルトレーナーに、競技で怪我をして挫折して、育成側になった人が多いように、ヴォイストレーナーも、そうした挫折の結果、人を教える方向に進んだ人が少ないのです。それは、プラスのことも多いのですが、こうしたマイナス面を隠してしまっているわけです。本人もそれに気づいていないのです。

○一流の条件

サッカー選手でいえば、ストリートでめちゃくちゃなサッカーをやって体力や感覚を磨いて、そこからチームに入った人が、その時代の経験は全て無駄だったとして、最初から競技場でルール等を教われればもっと上達したと反省するみたいなことです。

しかし、もしその人が一流の選手であったなら、競技

Sample

用プレイ以前のどんなこともが、パワーや発想や、フラインプレーの源となっていることを知るでしょう。

なぜなら競技場で学ぶことは、あらゆるプロのサッカー選手も経験しているのです。それを超えるためのものというのは、そうでない経験から得られたであろうことは想像に難くないからです。

それとともに、アスリートの場合は、サッカー選手なら試合中に10キロ走るのですから、日頃10キロ走れるような体力がない人は、プロどころか、選手になることはありません。

その上でのコンディショニングであって、1キロ走れない人にどんなにコンディショニングを教えたところで、それが通用するのは、同じく1キロ走れない人同士のプレイでしかありません。それは多くの場合、第三者が見るに値するだけのプレイではないでしょう。

○ヴォイトレの偏向

どんなアスリートであれ、あるレベル上でやっていくときに、ストレンクスをおろそかにすることはできません。ところが、ヴォイトレにおいては、コンディショニングだけがメインになっていることがほとんどです。

ですから、私はいろんなところで学んできた人に、「声を大きく出してみてください」と言います。普通の人ほどにも出ないようであれば、せめて人並みの声量を第一条件として考えます。

もちろん、アスリートと違いますし、音響技術も使えますから、そのことができないから、可能性がないということではありません。

ただ、それはどうして出ないのか、もし出るようになるのであれば、まずは、そこからスタートさせることは、最も自然なことだと思うからです。

出したことがないから出せないということよりも、歌唱やせりふだから、コントロールするためにセーブして、もっと出せるはずの声を使っていないことが、ほとんどだからです。

(5)

○声量優先していない

日本のヴォイトレで、声量が声域より優先されている例はあまりありません。それは、ヴォイトレを受ける人が高い声を出したいというニーズで、レッスンに来ることが多いからです。

もちろん、そこが優先でしたら、そこから始めるのも悪くはありません。ただし、それを第一目的にしてしま

うと、声量や声質をおろそかにする可能性も出てくるわけですが、ただし、どちらが先なのかということでは、声域からすると、声量は制限されるのです。

競技場のサッカーから始めて、その後にストリートの中でやることは、結構、危なくて、難しいと思います。

器というのは、最初にできるだけ大きくしていき、その使い方は、それがある程度おちついてから行った方がよいのです。

○声量と声域

今や、ヴォイトレのノウハウとは、コンディショニングとなってしまったわけですが。

それは、極論でいうなら、優先順位を声量から声域に、声量否定、声域のみ重視にしたということです。

声量や音色は、基礎であり、日常的な能力に潜在するし、音響技術でカバーできるので、スルーされてしまったのです。

○リズム、音程、高音の前に

例えばうまく出ない声で、ピッチやリズムのトレーニングをするよりは、ある程度声が出るようになってから、始めなくては、その感覚自体が変わってしまいます。

音感やリズム感があれば、声が出やすければ、うまくとれるのに、声が出にくいから、うまくとれないケースが多いからです。

高い声などでは、なおさら、それに当てはまります。ピッチ(音高)が下がっているというような例は、発声がうまく伴っていないからです。

うまく声が出ないときは、リズムやピッチも楽器などでトレーニングした方が、有効です。

高い声の発声と同じで、うまくいかない発声のところで、覚えてしまうことによって、不安定なまま、くせをつけた発声となり、そうした感覚自体が狂うことが多くなるからです。

○ピッチより発声中心に

声の調子がいいとピッチが合い、声の調子が悪ければピッチが狂う場合には、発声をしっかりと教えなくてはなりません。しかし、そのときにピッチを重視して教えると、ほとんどは、その音に当てるだけの響かせ方をマスターすることになります。

これは応用の処方箋であって、実際にステージが近いと、そうせざるを得ないのですが、基礎の勉強としては、感心しません。まともに歌えている人にはそういう感覚でマスターしたプロセスがないからです。

Sample

つまり、いつまでたっても、ピッチをとりに行くような歌い方になってしまうのです。しかし、そうした共鳴法をテクニカルなものとして教えているのも、ヴォイストレーナーです。

○やり方に囚われない

このこと自体が間違っているとかよくないということではありません。

身体の使い方や共鳴のあり方などを、いろいろと研究するのは、よいことです。

ただ、そのやり方だけが正解のように思ってしまうと、ほとんどの人はそこから出られなくなってしまうのです。

共鳴点、喚声区や支え、声の種類や発声テクニックなどといった用語もそれに囚われすぎることのないように気をつけなくてはなりません。

もともとないものをイメージのインデックスとして使っているからです。それは何のために使われていて、どういうときに消さなくてはいけないのかを知っていくことです。いつまでも、こうした補助線を引いたままではいけないのです。

○まとめ

100 の器を何パーセント使うかというコンディショニング、その前に100の器を200、300パーセントにするストレングスがあります。

コンディショニングの前にストレングスがあるということです。

つまり、50パーセントの発声効率、コンディショニングであっても、器が2倍3倍となっていけば、結果も2倍3倍になるということです。

器を大きくしていくことが、まずは、基礎なのです。

ステージなのでコンディショニングが効かなくなる、調整できなくなって、こちらにいらっしゃる場合、それは、コンディショニングで調整するのではなく、ストレングスを鍛錬していくということがベースとなるということです。

<お知らせ>下記の2つの論点は、会報に掲載いたしませんでした。是非、次のURLで、お読みください。

論点 Vol. 68「元気が出る、気分が晴れる、免疫力アップ、認知症にならない 快活「カラオケ熱唱法」&ベストソング40～週刊現代(6月11・18日号)取材記事に関する補足分」

https://note.com/breathvoice/n/ncd02e24a9aa0?magazine_key=m7d14c7cdb777

特別論点 Vol. 69「このヴォイトレは、何が違うのか」
https://note.com/breathvoice/n/n154a13407e15?magazine_key=m7d14c7cdb777

声と歌のためのヒント (ダイジェスト版) [by Ei]
これはレクチャーなどの場での個別見解を含んでいます。実際のレッスンでの指導を優先してください。

Vol. 58「メンタルとの付き合い方」
Vol. 59「メンタルより身体能力の向上を」
Vol. 60「日常からトレーニングへ」

Vol. 58「メンタルとの付き合い方」

○基準とレットル☆

基準をつけているということは、何らかのレットルを貼っていくということになります。

しかし、漠然としたまま、大まかにやっていくと、あるところで上達は止まってしまうので、明確に示す必要があります。

こちらが、どのぐらい細かく精査しているのかということ、伝えているうちに、相手も、そのような見方、聞き方ができるようになってくるのです。

そのための材料と、基準を入れていくということが、レッスンの最も大切なことなのです。

○解決でなく解消を☆

問題は、解決するのではなく、解消すればいいのです。問題そのものをなくしてしまえばよいのです。そして、もっと優れた人たちは、最初からそういう問題を生じさせていないのです。

ですから自分にその問題があるのであれば、それに取組んで解決するのではなく、気づかないうちにその問題がなくなっているような方向を取る必要があります。そうしないと問題は問題を生みどんどんどんどん複雑に増えていきます。シンプルイズベストです。

○前提の前☆

論理的な整合性にこだわるのは、自分が正しいという前提のもとで、相手が間違っていると結論を出すからです。この場合、前提の前の大前提のほうに問題があるわ

Sample

けです。

しかしそういうことには気づきません。常にどちらが正しいかという話になり、自分が正しい、あなたが間違っているという方向にもっていくからです。

○回復力☆

病気を治すのがうまい人は、少しでもよくなったら、とてもよくなったと思います。なかなか治せない人は、少くらいよくなっても、全然よくなったとは思いません。100%よくなれない限りよくなったとはいわないのです。子どもでも、こうしたタイプはあります。

悪い方に考えると悪循環から抜け出せません。なかには病気から抜け出すことがあまり好ましいと思っていない人もいるようにも思われます。

○持続の価値☆

プロになろうとか、みんなから上手だといわれるようになりたいということだけでなく、続けている人もいます。声や音や音楽が好きだ、それを介して交わるのが楽しいということで充分なのです。理由はいろいろあります。生きていく中で、そのことが自分にとってふさわしいと思えば続ける、続けられることが幸せなのです。

○持続する☆

すぐに嫌だとか合っていないとやめてしまうと、長くやっていくと好きになるようなこともあるのに、その可能性が広がりません。またスタートラインに戻るのです。ですから、判断保留でとことんやってみる、自分なりの限界までチャレンジするのです。

Vol. 59 「メンタルより身体能力の向上を」

○極意☆

繊細にしていねいにきめ細かく収斂することが問われてきます。そのことによって、声も豊かに、太くなっていくのです。エネルギーが溜め込めるのです。

大勢の人に教えられるようなものは、奥義や極意ではありません。少なくとも、それを得た人に会って、直接指導を受けなくては得られないものが大切なものなのです。

○お客の心理☆

誰もが持っている、お客さんの心理というのは、次の3つです。

私という存在を受け入れてほしい受容、私という人を認めてほしいという承認、私だけを見てほしいという重視。

このどれかが満足してもらえないと不平不満となり、不愉快となるのです。

○クレーム☆

クレームの本当の意味は、claim、権利を主張する、返還を請求するなどです。手荷物の受け取り場所をバゲージクレームカウンターといいます。

それは、当然の請求権、権利の証ということで、文句ではありません。苦情や文句はコンプレインです。本来のサービスや当然の権利が犯されるとクレームの元になります。そして小さな不満が蓄積すると、クレームに変化するのです。それは期待感と現状との駆け引きです。

○クレーム対応策☆

原則としては、職場での出来事を隠さないことにつきます。

誰に対しても何か気づいたら、必ず一声かけましょう。ヒヤリ、ハット記録ノートをつくる。

クレームは、期待でもあるのですから、早く片付けて共感力を高めるようにしましょう、

努力しておりますので、ご理解をお願いします。

確かにご不審に感じられたかと思いますが、何卒、ご理解をよろしくお願いします。

今すぐ確認いたしますので、少々お時間いただいてよろしいでしょうか。

ご不快な思いをさせてしまい申し訳ありません。

こちらにいたしましても事情を精査させていただきますので、数日お時間をいただきたくお願い申し上げます。

○上達法☆

能力の選択的な開発をするのも難しいです。どういう能力が自分の中にあるか、どのように開発されるかということもわからないことが多いのです。

ただ、そういうことができるようになった人が多いとか、そういう人がいるというようなことを目安に、いつの間にか自分もできるようになっているというのが、上達法のまっとうなパターンです。

○戦国時代の声☆

武士の時代、喉のコントロールの能力は、ずっと高度だったでしょう。

戦国武将の声
軍楽隊

Sample

武者震いの連動が、すごい地響きとなり、山や野にこだましたことでしょう。

Vol. 60「日常からトレーニングへ」

○日常の過ごし方☆

上機嫌でいることです。
生きるためのバイタリティーを欠かさないこと。
まず、この二つからです。

○メソッド☆

新しいメソッドがどんどん出てくるのはおかしいです。本当に有効なメソッドはそれ1つで終わりになりません。コツや秘法というのは、大して使えるものではありません。

○無造作にする☆

学ぶ側が出されたものを受け取って、それで学んでいくことで慣らされてしまっはよくありません。そういう習慣的な感覚をなくしていかなければいけません。いろんな刺激を得なければいけないのです。自ら、無造作にそうすることが大切です。そう簡単にできることはありません。

○表現の是正☆

表現するためには自分を追い込んでいくのです。それが行き過ぎてしまうと体を変わって感情が変わって、それが表現に現れるのです。そういうプロセスを認めない人も多いです。

苦勞することが目的になってしまったり、時間や量が目的になってしまうのは、どこかで変えなければなりません。それがわかるために量や時間が必要です。

○ハードトレーニング☆

受け取る体が変わっていけばいいわけです。

ですからハードなトレーニングを受けて、それに反発して脱力して楽にできたときに、前のトレーニングは間違っていたなどと思うのです。そうではなく、それが一段高まるためにそういうトレーニングに意味があるので。

○体から変える☆

間違いということはないのです。でも、そこがわから

ない人が多いです。トレーナーにも多いので困ってしまいます。

体が変わるということを、舞台上演技としてあるいは表現としてわかっていくと、日常の中に応用できるのです。意識から気持ちを変えるのではなくて体を変えるところから、気持ちが変わっていくのなら、そのほうが良いと思います。

○勝負事☆

試合や舞台というのは期日が決まっております、そこまでに死に物狂いの稽古をしたら有利になるものです。短期間にハードな使命を果たしているのであれば、どんなことでも、それがよい経験であったり生きがいのように思えるのは、おかしなことではありません。

そうでなければ、どうしてこれだけ争いをテーマとしたような映画、漫画などが人々に受け入れられるのでしょうか。

本番でベストパフォーマンスのできる声とメンタルのトレーニング Vol. 22

[by Ei]

○ベースにある大きな力

歌やせりふに才能、実力がある、あるいは、自信があるのに、そこそこにしか伸びない人は、そのベースにあるものに気づいていません。もっと大きな力をつけることに無頓着なのです。

こういうタイプの人は、最初は、素直に学ぼうという気持ちがあるのですが、すぐに自分自身の判断で身勝手に判断してしまうのです。

○五十歩百歩

まわりを見下し始めると、その人の伸びる可能性はなくなります。まわりのレベルと同じくらいに、その人も現実に実現できていないのなら、同じ程度なのです。ちょっとした違いにこだわるのは、そういう人たちです。プロは千歩先、プロを長く続けている人なら、一万歩も十万歩も先にいるという感覚がないのです。

○うまい人ほど大変

初心者や下手な人ほど、そこからの学びようで大きく変わる可能性があります。最初は、伸びしろが大きいのですから、よくなって当然です。

Sample

反対に、うまいのにやれていない人の方が問題は大きいです。うまくなったところでどうしようもないという状態だからです。すでに方向が違っていることが多いからです。

○アドバイスと実行

私は、よくなる方向、絶対的な実力をつけることにセッティングし、アドバイスします。それを自分の判断で変えてしまう人やアドバイスを聞く耳を持たない人もいます。

聞いたらメモする、そして実行する。そうしていかなければアドバイスされても同じことです。

○本当の才能

日常生活や習慣、これまでのしがらみをとることは大変なことです。若い人の可能性は、長く生きてきた人ほどに、それに縛られないことにあります。

うまさを求めて、うまくいった人を私は知りません。誰も他人のうまく聞こえる歌を、聞きたいわけではありません。それで才能があると思っている人は、自戒してください。

本当の才能とは、自分の才能を開花させることです。そして、世の中との接点をつけることです。

○経験を重ねる

人前に立つ仕事を続けていくには、魅力が必要です。それは、華やかさとか、ルックスとかいうことではありません。何かしらを極めていくこと、それを示せることです。

声はその一助となります。それを求めて、ここには多様な分野からいらっしやいます。

○人前に立つ

ステージの経験を積んでいきましょう。ここでいうステージとは、人前に立つことです。人前に立って行うことなのに、人前に出てコミュニケーションをとることから逃げている人は、意外と多いのです。どんな仕事も世の中、人とつながっているのです。世の中に認められるのは、何であれ、人の役に立つことからです。

○人との土壌づくり★

私は週に1日は、レクチャーで初めての人と接しています。レッスンを受け持ち、レッスンを分担しているトレーナーに会い、毎年、何百人もの声のプロセスをみる経験を30年以上、続けています。

オペラ歌手の活動の傍ら、数名の生徒をみている音大

にいる声楽家よりも、別の意味で、豊かな声の育成プロセスをみる土壌を持ち、いつも耕しています。

このトレーナーもまた、一般の人や他分野のプロの生徒を受け持つことで、自らの学びを深めているのです。

○プロになるトレーニング

プロになるのに、声のトレーニングは必要ですが、絶対条件ではありません。プロになるためにトレーニングすることは、トレーニングしたらプロになれることと違います。

私が思うに、プロは、プロになる人がなるのです。気づいたらプロになっていた、という人は、ごく少数です。プロになる人は、プロになろうと決めて、それだけの行動をした人です。

○出会いと活動

アイドルが原宿でスカウトされるようなことを夢んでいるような人もいます。でも、原宿に向かうアイドル予備軍並みの努力もしていないなら、それは永遠に、ただの夢です。

「自分がポジティブに行動しなくとも、誰かが何かしてくれる」というのは、レッスンに来る人の陥りやすい傾向です。何もせずに認めてもらえるなどということは、あり得ないことです。

「誰でもすぐに上達させる」「プロになれる」といつて集客しているスクールもあります。本当にプロになっていく人は、そうしたところの生徒という客にはならないはずでしょう。

○整えていくための場★

誰かがすべてを整えてくれた場でしか活動できない人は、いずれ活動の場をなくしていきます。

オーディションとかライブとか、私がスクールのサポートを肯定しないのは、誤解しか与えないことが多いからです。それさえ見抜けなとか、それを最大に利用できないということも、プロとしての考えがなっていないからです。そこにいると、自分の考えを育ててしまうからでしょうか。

どこでも自分が場を創っていく、そのために多くを学び、そこを整え、力をつけていく場を求めていくことです。

○日常を非日常に

せりふも歌も日常にあります。その多くは、生死に関わることはないし、うまくできなくとも、翌日も生きていけます。

しかし、日常生活に支障のないというような意識があ

Sample

る限り、大した上達もできません。世のなかには、翌日を生きられない人もたくさんいるのです。

レベルがどうであれ、レッスンは日常であり、非日常です。そうでなければ、トレーナーがその人を変えることも、その人がまわりの人を変えることも望めないのです。まず自分が変わろうとすることです。

○言い訳をなくす

「活動の機会がない」「人が集まらない」「だから、できない」などは、主体性がない、他人任せのことにしているのです。

何にも考えていない、動いていないのに、どうなるのでしょうか。

「忙しい」「まわりに人がいない」「手伝ってくれる人がいない」「プロデューサーが認めてくれない(を知らない)」も言い訳です。

活動の機会を得るため、人を集めるため、そのときに活かすために芸を磨いているのではないのでしょうか。

○活動する

プロというなら、作品の質や実績という前に、活動の機会を得て、人が集まればよいわけでしょう。それを続けているなら、立派なプロです。

どんな悪条件であっても、為せば成ります、要は、あなた次第です。

閑話休題 Vol. 70

[by Ei]

日本の伝統文化シリーズ「庭園」(4)

<音楽と庭>

<「多層的な時間の視覚ポリクロニック・ヴィジョンズ — 武満 徹の音楽」(安芸光男)>

武満徹のエッセイ集『音楽の余白から』<<ピアノとオーケストラのための「弧(アーク)」>>の自作解析には、「日本の庭園の景観と歩行者の視角や速度によって風景が相対的に変容していく、その視覚的空間を音楽化する過程を述べたもので庭園の具体的な配置図とスコアの図形楽譜ふうなスケッチが併置され、砂や岩、草花、樹木などがそれぞれ象徴する形式上の役割や楽器の配分などが記されていた」。(中略)

自然の視覚的な空間に反響こだまする無数の音のイメージは、武満の中で決して線のような連続体としてとら

えられることはない。音は空間的な方向性をもってゆき交い、たえず伸縮し、ふくらみ、変容し、収斂するものとしてとらえられている。この空間的な視覚のイメージのアナロジーとしてとらえられる音の感覚こそ、西欧的な音楽の構造と異なる武満徹独自の音楽の源泉である。それは、空間的な視覚にともなう、音=時間の多層性の原理である。

自然の事物、草花や樹木、岩や砂はそれぞれ固有の時間の相をもって呼吸し、庭園におとずれる季節の周期、一日の天候の移ろい、そして歩行する人間の意識の移ろいもまた、それぞれ固有の時間のサイクルを持っている。こうした自然の空間における多層的ポリクロニックな時間を発見し、凝視みつめることから武満徹は音の像をかたどっていく。

あの冒頭の動機の緊密で有機的な展開によって構築されたベートーヴェンの第五交響曲の完結した世界に象徴されるように、西洋の作曲家は、主題の弁証法的な「展開」と「構築」という観念、連続的に展開する線形的モノクロニックな時間意識から逃がれることが出来なかった。いわゆるポリフォニーにしても、それぞれの線が連続的な拍節意識に支えられている限り(たとえ絶えざる拍節感の変更があつたとしても)、それはやはりモノクロニックな時間の積み重ねであるといえるだろう。

しかし、武満徹の音楽の多層な時間の非均質性ヘテロジェニティは、線形的な連続性、水平的な流れを感じさせず、垂直に立ち昇る複合的な瞬間のイメージ、空間化された時間ともいべきものを感じさせる。空間的なイメージの中で時間が伸縮し、音はふくらみ、収斂しつつ、次第に変容していく。それは武満徹が音楽を線形的な層の連続的な流れとは見ず、不定形なカオスの中から生成しつつあるメタフォリカルな音のイメージに構造へ到る萌芽を発見し、出来上った音の構造を固定化せず、絶えずまた流動性ゆらぎの中へ返していく、その相互的な運動のダイナミズムの中にとらえているからである。そこでは音楽は「構築」されることなく、「展開」されることもない。(中略)

武満徹の音楽は決して抽象的ではなく、むしろ具象的である。その具象性は武満の「視覚」に由来していると思われる。>

その他、サラセン式庭園(ペルシャ、スペイン、インド)、イタリア式庭園(露壇[テラス]式)、イギリス式庭園(風景式)、フランス式庭園(平面幾何学式)。

研究所のトレーナー共通Q&A Vol. 138

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。

Sample

Q. 才能とは、個性とは何ですか。一人よがりにならないためにはどうすればよいですか。

A. すぐれた人の真似をするのは、あたりまえです。どんな天才であっても、誰かの影響を強く受けてきたのです。しかし、これを手段としたり、さらに目的を混同すると、真似しても害になりかねません。

声は顔と同じように、一人ひとり違います。でもその違いはそのままでは、個性でも価値のあるオリジナリティではないのです。自分の声や歌だから、オリジナリティなどという人もいます。誰もがやらないことをやったからという人もいます。しかし、それは新奇なだけで、オリジナリティではありません。仮にヒットしたといっても、時代がたって古くなるもの、あるいは他の国で認められないものは、真にオリジナリティでないと思うのです。その人がのり出さなければ、誰かが代わっていたでしょう。それに、歌手でなく、作詞家、作曲家の力でヒットしたのかもしれませんが。ポップスは、「歌は世につれ」で、もちろんよいのでしょうか。

私は、うまいのに何となく腑に落ちない、伝わらない歌をたくさん聞いてきました。多くは本人も知らないまま、真似が抜けていないからでした。もちろん、真似ていなくても（音源など聞いたことがなくても）そっくりになってしまうこともあります。音楽をすぐれたレベルで奏でると、共通するところがあるからです。

しかし、誰にも地に足がついている、まわりがどうであろうと、時代や世の中が何であろうと、それを超えて輝くオリジナリティはあるのです。それが、自分（声、体、性格、ルーツ、信条、生き方）を核にした、こだわり、深く練られた作品となっていくかどうかなのです。もちろん、同時代で誰一人認めないものとなると、絵画はともかく、歌では成り立たないでしょう。

私は、才能とは「入っているもの以上によいものが出てくること」と思っています。よいものとは、「新しいもの」「おもしろいもの」「変なもの」、そして「すごいもの」です。

音楽の中でことばがあり、人間の声である歌は、絶対的に強い。この二つが、日本の中で「ミュージシャンとしてのヴォーカリストの実力」を曖昧にしまった要因のように思います。（もちろん、そんなことでみる必要は日本ではないゆえ、日本では歌は厳しくない、ということになるのですが。）（b π）

A. 才能があるとは、そのことが、他の人に比べてとてもうまくできる、楽にできるということでしょう。ただ、才能があっても、それを活かす、あるいは、さらに高いレベルまで、登って行くには、才能が足りないかもしれ

ません。それでも、そのことが好きで、いくらでも努力を惜みず、前へ進んでいけることこそ、才能だという人もいます。茶道の千利休が言ったように、「好きこそ物の上手なれ」ということです。

また、個性とは、オーソドックスではないこと。その分野で、一般的ではないこと。変わっていること。などと思われがちですが、本来の個性は、その分野をしっかりと修練し続けた結果、にじみ出てくるもので、その分野の他の人と比べて、とても変わっているということではありません。微妙に他の人とは違うということ、他の人たちも、同じように、みな微妙に違うのが、本来の個性です。しかし実際には、かなり他の人たちとは違って、ときには異端に近いものこそ、個性的と思われて、流行ることは少なくありません。

オペラの世界でも、ソプラノ歌手のマリア・カラスや、テノール歌手のマリオ・デル・モナコが、その時代のオーソドックスな歌手たちとは、声が違うということ、とても、もてはやされました。

しかし、どんなに他の人たちと変わっていても、一人よがりでは、使い物になりません。「下手の横好き」ということになってしまいます。一人よがりにならないためには、その分野の、オーソドックスを知ること、研究することです。声の分野で言えば、よいと言われている声を、真似て真似て真似ることです。そうすれば、大ヒットはしないかもしれませんが、その分野のプロの仲間入りは、できるでしょう。（b 三）

A. 私自身は、才能はもって生まれた身体的な特徴に多いと思っています。例えば身長が2m近いような人と、バスケットボールやバレーボールなどの競技に向いているという才能も持っていると思います。ピアニストなどでも手が大きい、指が長いなどは有利に運ぶことがあります。これも才能でしょう。他の人にはどうしても真似できないものを持っている人が才能を持っている人だと思っています。

個性は、身体的な特徴だけでなくメンタルや性格も含めて誰しものがそれぞれの個性もっています。そして、才能や個性は幼少期や思春期の成長過程で飛躍的に伸びることがありますし、周りのサポートで磨かれていきます。それらはまさにフィギュアスケートなどは特にわかりやすいです。毎年のように若い新しい才能が誕生してはそれまでの記録を塗り替えていきます。そういう意味ではフィギュアスケートなどは才能や個性を回りがサポートして伸ばし、上達していく競技だと思っています。トップスケーターがよき指導者、勝てる指導者を常に求めているのも一人ではできないものであり、自分ではなく人に評価される競技だからでしょう。

昨今のスポーツ界では選手が有名になるとその指導者もクローズアップされます。声の世界もよき指導者を求めている人はたくさんいます。それは声の世界も人が聞いて評価される部分が多い世界だからです。

Sample

その意味では一人よがりにならないためには、第三者の耳と目が必要で、それが複数であったり、定期的に変わってもいいのかもしれませんが。プロの場合は結果をとまなうので、結果がうまくいかなければ違うアプローチの指導者に変える選択をするのは当然です。

感覚的な才能に恵まれている人もいますが、それらの才能は加齢とともに落ちていくことがあります。自分の感覚だけでなく、年齢や体の変化に伴って客観的なアプローチをしてくれる人がいることはその競技・芸事の現役生活を守っていく上で重要だと考えます。(b Σ)

A. 「歌うこと」における才能とは、突き詰めれば「努力すること」ではないかと個人的には思います。よい声、優れた身体能力を持っていても、本人の努力がなければ、それを開花させることはできないからです。自分を知り、練習を工夫し、技術を向上させていくという努力ができるのは、その人の才能に他なりません。

個性とは、その人の持っている声の性質、身体つき、感性、だと思えます。誰一人として同じ声帯、同じ身体の人はいません。歌うときも、声色や響きは自分にしかないものですし、曲の捉え方・感じ方も寸分違わずに人と同じになることはないのです。

そして一人よがりにならないためには、トレーナーなど第三者の耳、目線による意見を参考にするのが近道です。それが頻繁に叶わない場合は、自分の歌声だけに捕われずに、歌ったときの「身体感覚」に意識を向けることです。身体感覚がしっかりこない、不安定と感じているのに、相手にとって聞き心地のよい歌には決してならないからです。歌声だけを基準にするよりもはるかに一人よがり回避できると思います。(＃α)

A. 才能や個性は、他の人がマネすることが難しいようなことであったり、個人個人のアイデンティティとなるようなものだろうと思います。それゆえに、逆に誰かのまねをすること（それを芸にしている人もいますが、それはそれとして）ではなく、自分を商品としてみたときに、魅力となる部分をしっかり持っていることではないかと思えます。声の質も表現方法もビジュアルも人間性も、それぞれ魅力的に伝えることのできる部分というものがあるのではないかと思います。もっとシンプルに言えば、その人その人の特徴となる部分、セールスポイントとなる部分をしっかり持っていることではないでしょうか。これらは、自分一人だけの世界にいただけではわからなくなってしまうものだと思います。声だけではなく、あらゆる立場の表現者として自分がどんな特徴を持っているのか、自分にどんな特徴を持たせることができるのか、何を売りに商品として成り立たせることができるのか。

これらは自分一人ではなかなか気づけないと思いますので、身近な人に聞いてみるとよいかもしれませんね。

(b 9)

A. 才能と個性は別に考えたほうがいいと思います。まず才能に関して。残念な話ですが、才能があるとか才能がないということはあります。才能がある人は、10代でスカウトされ、世界的な大歌手になります。みんな「自分は才能がある（かもしれない）」と思って物事を始めます。

しかし才能があるのはほんの一握りです。才能がないということを早い段階で悟るのが大切です。そうすると努力の質が変わってくるからです。才能がないとわかったときに、選択肢は2つしかありません。やめるか、続けるか、です。

このときに、やめないでほしいのです。声という素晴らしいものに出会ったことを、何とか生かす人生にしたいだけなのです。自分なりに続けていったとき、必ず応援してくれる人は現れます。

先日、あるオペラに関わったときに、30代の世界的なオペラ歌手の調子が悪いので、リハーサルで、それほど売れていない50歳前後の歌手が代役を歌っていました。私はその50歳前後の歌手の歌に、感動しました。そして、この人の名前と声は一生私の心に残ります。これではよいのではないのでしょうか。私もそうなりたと思っています。

個性に関して。個性は基礎を徹底してやりこんだ人に光り輝くものです。個性的な人は、個性を求めているのではなく、自分に正直に生きているだけです。髪の毛の色を派手にしても、それは個性でも何でもありません。(b .:)

A. 面白いことに、これはある一定のレベル以上の人はあまり口にしなくなる疑問です。

大して練習も努力もしていない人ほど「私には才能がない」「もっと個性が欲しい」などと言って鍛錬を怠り、能力のある人との差がさらに開き、それを目の当たりにして落ち込むという負のスパイラルに陥っていきます。なので、答えはただ一つです。練習して下さい。

20世紀の高名なフルーティストにジャン＝ピエール・ランパルという人物がいます。神と称される素晴らしいフルート奏者ですが、ご家族の話によると「晩年まで毎日毎日練習していた。何に納得がいかないかわからないが、何度も何度も同じ箇所をさらけ続けていた」とのこと。もはやできないことなど何もないレベルの演奏家でもこんなに練習するんです。

私は才能とは、一つのことを愚直に努力し続けられる能力のことだと思っています。極論かもしれませんが、それだけ練習すれば個性は勝手に芽生えるものだと思います。(＃θ)

ヴォイストレーニングのQ&A (ダイジェスト版)

Sample

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。
<https://bvqa.hateblo.jp/>

Q. 口を開けるときに、頭が上に動くのはなぜよくないのですか。

A. なぜなら、本来、頭が上に動かなくても「口を開ける」ことができるからです。口を開けるには、具体的には「顎を下げる」という動作が必要です。その動作がちゃんとできれば、頭が上に動くことはなくなります。現状で、あなたの頭が上に動いてしまうのは、口を開けられない（＝顎を下げられない）からだといえます。それでもあなたは口を開けようとするので、結果として頭の動きが生じるのです。（正確には、首が動いて頭が揺さぶられるのです。）もし仮に、意図的に頭を上げたとしても、口は上方向には開けられません。どうしても、下方向の「顎を下げる」という動作が不可欠なのです。ではなぜ「顎を下げる」ができないのでしょうか。理由としては、顎周りに力みが入っている、口を開ける動作そのものに力が掛かっている、ということが挙げられます。ですので、今後は頭が動くのに身を任せずに、今の状態にしっかり向き合って改善していくべき課題だと思ってください。

Q. 高音域に身体が後ろに反るときの改善策を知りたいです。

A. 高音域では、高い音を維持するために身体を踏ん張らなければなりません。そのために、現状では「後ろに反る」という動きが生じているのだと思います。言い方を変えれば、後ろに反らないと高音域を保つことができない状態にあるということです。後ろに反っているとき、足の指はどうなっているか。を観察してみてください。恐らく床から離れそうか、もしくは浮いている可能性もあるかと思えます。立って歌うとき、身体にとって一番の土台は足です。その足が不安定なために、その上にある骨盤も上半身も頭も重心のバランスが取れなくなっているのです。改善するための方法として「つま先立ちで歩く・かかと立ちで歩く」というトレーニングをしてみてください。発声をしながら歩いても構いません。これは、足先の動きを増やすことができ、同時に全身を使って重心のバランスを取る作業も行っています。この練習の後で歌うと、身体が後ろに反らなくても歌えるという感覚がわかると思います。

Q. 飲食物は、どのぐらいで消化できるのでしょうか。☆

A. 胃の中では3、4時間、腸も合わせると8時間くらいでしょう。水を飲むのも同じで、飲んだ瞬間に体内をまわるわけではありません。声帯まで潤したいのであれば、20分ぐらい前には、飲水しておくとういでしょう。大まかなアドバイスです。

Q. 睡眠時間が不足しいつも眠いのですが、よくないでしょうか。☆

A. 発声の勉強は、1日に声を30分以上はしっかりと出し、夜にしっかりと寝て、1つ重ねていくこととっています。きちんと寝ないと、せっかくの練習も成果に結びつかないということです。寝不足時の声の調子の悪いのは誰もが経験していると思います。本当に寝られなかったときは、昼でも眠くなったときに、仮眠でもよいから、少しでも補うことです。寝起きにすぐ声を出さないことにも気をつけてください。

Q. 起きると、喉が痛いときが多いのですがどうしてでしょう。☆

A. いろんな原因が考えられます。声の出し過ぎ、寝不足、空気が乾燥している、なかには睡眠時無呼吸症候群の人もあります。扇風機に当たって寝てもそうなります。風邪のひきはじめにも出てくる症状です。練習の場合は、練習後の喉の状態と翌日の朝の喉の状態が悪いようであれば、やり過ぎとか休憩を入れていないとか、よくないやり方だと指摘しております。

Q. 腹式呼吸の横隔膜の動きの邪魔になるから腹筋を鍛えないほうがよいといわれました。☆

A. 腹筋不要論に対する反論はこれまでも述べてきました。そもそもどのぐらいの腹筋が備わっていてどのぐらい機能しているかは個人差があるので一概にいえません。少なくとも舞台上で活動するには人並み以上の腹筋力は必要です。ボディビルダーのようなレベルまで鍛えるとか、腹筋がカチカチでお腹がスムーズに動かないのでもなければ気にする必要はありません。誤解されやすいアドバイスだと思います。

Q. 横隔膜呼吸に腹筋は要らないのでしょうか。☆

A. 腹筋は何をするにも必要です。横隔膜は吸気筋ですから、息を吸うときに下がっていきます。腹空の内圧が大きくなります。腹筋を緩めてないと、お腹は膨らみません。急に吸うとき以外に筋肉を使う必要はありません。ここで呼吸を補助します。そして、呼気に切り替える、つまり声を出すときに、腹筋を使います。

Q. 声を出すときにお腹が張るのですか、引っ込むのですか。☆

A. これもとてもよくある質問で、指導者によって真逆の答えになることがあります。声楽の場合は、張って保持するというのを支えとして学

Sample

ばせることも多いのです。しかし、そうしたプロセスについてのよし悪しは、結果において判断するしかないので、肯定も否定もできません。

私としては、表現や声から考えるので、どちらか決めつけるのではなく、どちらにも柔軟に動けばよいと思っています。少し高いレベルでいうのなら、主として、お腹の前の方を使うと引っ込み、横の方を使うと引っ込まないものです。それは表現によって異なると思いますが、鍛えられてない人は、なかなか横を使えないということを知っておくとよいでしょう。

Q. 呼吸の保持について教えてください。☆

A. これも、いろんな人がいろんな意味で使っているので、ケースバイケースとってください。単純に、呼吸を止めている状態、吸気から吐気に至る間、声の支えなど、呼吸筋群のうち、吸気に使うものと呼気に使うものとの切り替えでの問題です。

発声では、起声、アンザツ、声立てに関するところからです。吸った息が漏れないように声帯で止めます。そこから声帯を開くと同時に発声、共鳴が生じます。

Q. お腹から、「はい」と大きな声を出すのは、圧迫起声ではないでしょうか。☆

A. これは、いわゆる踏ん張った腹圧で声を急に出すことで、否定的な意味で使っているのですね。閉じた声帯を肺からの吐く息で、つまり下圧で開けて、声を生じさせるのは、発声の原理ですが、その程度の問題ということになります。声帯にぶつけてとか閉じた声帯をこじ開けてのようなイメージはよくありません。ぴたりとくっつけた声帯を息が通ることにより振動で気流音が生じるのが、喉頭原音です。しかし、いちいちそういうイメージで発声する人もいないと思いますし必要もありません。力むことがよくないのです。無理に声帯を閉じてしまうからです。

Q. 「はい」とお腹からいうトレーニングは、喉によくないのではありませんか。☆

A. 何事も使い次第です。どんなメニューでも、使い方が悪ければ、喉に悪いです。本番で「はい」と大きな声で叫べといわれ、何回もやり直しをされたらどうなるのでしょうか。プロでそのぐらいのことができない人はいません。

こういうのは、特殊メニューではなく、挨拶言葉のように、日常の中で使われてきたものなのです。

これを私が、基礎メニューに取り入れたのは、役者の大声トレーニングを安全に厳密にしていけないプロセスとして行おうとしたからです。その辺を踏まえ、喉に当てるように無理矢理すると声を壊すのは当然です。休みをいれずに続けたり、何時間も繰り返していたら、喉によくないのは当たり前だと思います。それはどんなときでも同じです。

Q. 以前、音大などでは、水を入れたバケツ(今ではダン A. ベルなどになるのでしょうか)を持たせて発声させると聞いたことがあるのですが。☆

それは、肩が上がらないような姿勢にすることや重心を下げ、腹腔の内圧を上げて、発声に利用したわけです。オペラ歌手のような声を出すためのトレーニングです。詰まった声になる危険もありますが、使いようによって、こうした練習も、効果があるという例です。

Q. がんばって発声することは、続けてもよいのでしょうか。☆

A. 頑張って発声することは、理想からは遠いのですが、トレーニングのプロセスで、ある目的のために一時的に行うことまで否定するわけにはいかないでしょう。発声はわかりにくいので、初心者がいきなりオリンピックの選手レベルのバーベルを上げて怪我をして、そのトレーニングが間違っていたというようなことが、多くて困ります。相手により、レベルにより、トレーニングメニューや方法は変わっていくものです。量や時間についても同じです。判断さえ変わるものです。

Q. 歯の食いしばりを注意されました。☆

A. これは、顎の力を抜いて、上下の歯を少し開きます。顎は引きます。舌を下につけるのでなく、上の前歯の裏につけましょう。そうしないと呼吸が深くなりません。顎を引くことも、呼吸のために大切です。できるだけ、咽頭を広く使うのです。

Q. 喉頭を上げないような訓練をすると、誤嚥しやすくなりませんか。☆

A. 確かに、誤嚥を防ぐための嚥下作用では、喉頭の位置を上げることが必要です。発声においては、特に高音でも喉頭を下げたままキープすることが指導されています。喉頭を持ち上げるのは、喉頭挙上筋です。その動きが柔軟であればよいのですから、混同する必要はありません。

Q. 喉の働きの優先順位は、どうなりますか。☆

A. 喉の働きとしては、気道、食道、声道となります。これは、呼吸と飲食と発声にあたります。そのうち、最も大切なのは、呼吸、次に飲食です。残念ですが、声を使うことについては、かなり後で得られた、転用された用途なのです。

Q. 喉頭が上がると、絶対にだめなのでしょう。☆

A. 絶対ということはありません。人にもよりますし歌い方にもよります。歌のジャンルにもよるでしょう。せりふなどでは、感情を表現が多いので、喉頭が上がっている場合の方が多くでしょう。高い音を出すときに、喉頭が上がって歌っている人の方が普通かもしれません。

Sample

下げた位置に保つのは、主に、西洋の音楽から持ち込まれた考えです。

Q. 踵を上げて発声するように注意されました。なぜでしょう。☆

A. いくつかの理由があると思いますが、このことによって、姿勢や重心が定まったり、上体がリラックスします。骨盤底筋ほかの緊張することによって、発声に有利になることもあります。

つま先に体重をとか、お尻の穴を閉めなさいという注意がありますが、それもこのようなことを狙ってのことでしょう。

本来はうまく声が出ているときの状態ですが、それを逆のアプローチをするのですから、うまくいくケースと、そうでないケースがあると思われます。

Q. 本当にしぜんな声とはどういうことでしょうか。☆☆

A. それぞれに感じるものが違うと思うので、私が思うところで述べます。多分、聞いているうちに、声や言葉が気にならなくなるようなことです。最初は、よい声とか魅力的な声とか感じるかもしれませんが、長く聞いていても、疲れない声、声、むしろ、長く聞くことで心地よくなったり安らいだりする声ではないでしょうか。大自然はそのような働きを私たちにもたらします。つまり、私たちの身体の免疫力を高めてくれるような声のことです。

Q. 本当に一流の歌とはどういうものでしょうか。☆☆

A. 何を持って一流というのかは、芸術の分野では、とても難しいことです。時代や周りの評価もあります。芸能の分野では、技能であったり技巧であったり、インパクトや新鮮さ、衝撃なども含まれると思います。声そのものより、使われ方にもよります。

ただ、一流の歌手といわれている人を聞くと、最初は、その知名度や評判に対して、それほどとは思えないという人も多いと思います。面白くもなく人によってはつまらないように思うこともあるかもしれません。だから、他のタイプの人もあるのでしょうか。

しかし、長く聞いていくうちに、馴染んできて、その凄さがわかってくるのです。一流とは、国や時代を超えていくわけですから、パワーやインパクトだけでは持ちません。むしろ、とても、地味に真面目に基本に忠実、正統派なのです。

Q. 「はい」のトレーニングでは、硬起音になりませんか。☆

A. 硬起音というのはハードアタック、つまり声門を強く締めて、息を強く吐くことによって、声にすることです。ですから、ハ行、特に、ハが、やりやすいわけです。これを、声の出ない人に急に行わせると、胸式で絞り出すような声になり、喉を絞める人もいます。この場合、

続けると、喉を痛めかねません。

滑舌にこだわる人で、表情筋を緊張させたり動かしたりしすぎるために、この声になっていることも多いです。ただ、病的に声の出ない人には、声のきっかけをとるのに効果的で、言語聴覚士などが使うこともあります。腹式呼吸で息の流れやすい状態にしておき、ソフトに声にすることが、前提です。

心地よい状態、軽く運動した後に、声が響くような状態であれば、普通の人でも、結構、お腹から大きな返事ができるはずですが。最初は、お腹からのハッというのは、お祭りなどの掛け声を参考にしていたのですが、リスクを考えて、ハイという形にしました。

レッスンやトレーニングということでの緊張で逆効果にしないようにしてください。

Q. どうも、しぜんに声や言葉が出せていません。☆

A. 声や言葉は、意図的に出すものです。息を吐いてとか吸ってとか指示されて出すときは、普通の呼吸と違います。その上で、それをしぜんに近づけたいのであれば、まずは自分がしぜんな呼吸である状態において、適当な声の高さと音声を選んでみてください。

それを、長く伸ばしてみても、つかんでいくとよいと思います。

Q. どうやってうまく声にすればよいのでしょうか。☆

A. 多くの人が、無理な高さで無理な発声をしています。声にするとか声をつくるのではなく、息を吐くように、すでに声になっているという状態が理想です。

これは、心身の状態がとてもよいときに、普通の人でも、何度かは経験できることだと思います。あるいは大きな声で発声練習をしていて、それを半分位にしたときに、自然に出ているのではないのでしょうか。そこは、とても大切な気づきだと思います。

Q. 喋っていると、すぐに喉が渇きます。水を飲み飲み飲み、喋っています。☆

A. 水を飲み飲み、練習する人も、多くなりました。もし口の中が乾くのであれば、乾燥しすぎているのかもしれませんが。水を飲んででもすぐに体に回って声が出やすくなるわけではありません。むしろメンタル的の効果でしょう。必要なときの20分前ぐらいに、補水をしてください。後は、唾液分泌の問題となります。年齢とともに保水できなくなるものです。

Q. 声域や声量ということについて、いつも自分の声が分かりません。☆☆

A. 私は、トレーニングの前の説明として、ビフォーアフターで、今、無理なく使えている領域、トレーニング次第で、無理なく使えるようになる領域、その後もやはり無理して使う領域と3つに分けています。声の高さや声量にも限界があります。その限界を広げる

Sample

よりは、無理なく使える領域を広げるのが、基本的なトレーニングの目的です。また発声の基礎になります。無理に出そうとしたら、誰でもかなり高い声も大きな声も、出せます。しかし、それがあつ程度の時間、確実に再現できなければ、あるいは、いつでも同じように再現できなければ、人前では使えません。なのに、今、無理に出している高い音の、さらに高い音をどう出そうかというような練習をしている人が多いのです。これでは、発声の基礎は、身に付きません。

Q. 声のトレーニングで、負荷をかけるには、続けて練習した方がよいのでしょうか。☆

A. トレーニングでの負荷については、いろいろな方向があります。自分が出せる声を高くする、大きくする、長くする、こうして心身に覚えさせていくわけです。ただ、気をつけてほしいのは、向上させようとするのなら、アスリートの筋トレと違って、最も状態のよい時に、1割ほどだけ、無理して、先の課題、つまり、この3つに取り組むのがベストだということです。

喉が疲れやすいのにトレーニングを続けていると、状態の悪いときが続きます。そのことが最も良くないことです。大きな筋肉のトレーニングのように、壊しては再生みたいな考えは取らないことです。少しでもベストの状態を長く保つことでしか、本当の向上はありません。そのために喉を休ませるということが最大の秘訣です。集中したトレーニングのとき以外は、一切声を使って欲しくないと思うくらいです。不調の時は、調子のよい状態を取り戻すことだけに専念してください。そのためには、喉や声を休ませるということです。

Q. 喉や声はどのように休ませるのでしょうか。☆

A. これも目的やレベル、その人の体質などによって大きく違います。参考例として、考え方だけ述べておきます。すごくハードな舞台が、舞台が1週間続いたら、2日3日しゃべらない方がよいでしょう。1日に集中してできるのは、90分くらいが限度です。厳しくいうと、20分くらいかもしれせん。となると90分を2、3回に分ける、それは舞台とも通じると思ふます。30分で、10分休む。1日のトレーニングでも、1分で20秒休む考え方もあります。とにかくメニューと自分の声の状態を見て、判断してください。

Q. 風邪のときに声が出やすいです。☆

A. 喉や鼻腔などに今までと違う状態が与えられたために、そういう感覚になる場合もあります。アルコールを飲んだり入浴時なども、です。それは、むしろ、危険なのです。そういうときは、敏感になっているので、ハイリスクハイリターンなのです。本当は喉を休める方が望まれます。でも、最低限の時間で経験してみてください。本番でそういうときもあるからです。

Q. やや声が疲れていたときの方が、うまく表現できたり、声がコントロールしやすいのですがよいのでしょうか。☆☆

A. 喉が疲れていると自覚があればまだよいのですが、大体うまく表現できるときは、ピークだと思います。私の発声からの判断では、すでにかつ疲れている状態です。このズレを意識できるようになれば、かなりのレベルだということになります。

その日、ベストでも、翌日の仕事に差しさわるようでは困るわけです。そしてスケジュール管理も考えなくてはなりません。これは経験からしかわかりません。

ですから、若干無理しても、そういうギリギリの限界という線を知っておくことは重要だと思います。それで失敗しても、そのことが大きな学びになります。

ただ練習においては、翌日にベストのトレーニングを続けられるように配慮すべきです。

Q. 昔の役者や歌手と比べて声が弱くなっているのは、どうしてでしょうか。☆

A. 今は、小さい頃から声はあまり出さず鍛えられてないでしょう。それとともに、心身が鍛えられてない、何よりもそういう仕事をする人は、心身が頑強で声の大きな人が多かったわけです。

昔は歌手は、歌うだけの仕事だったのですが、今は、握手会をしたりMCをしたり、声を休めなくてははいけないときに酷似させてされています。

昔も、怒鳴ったり泣いたり、徹夜でお酒を飲んだり騒ぐようなハードな喉の使い方をしていたと思います。声が丈夫な人、声を丈夫にした人が選ばれて残っていったのでしょうか。

Q. カラオケでは、とてもうまいといわれますが何が足りないのでしょうか。☆

A. カラオケなどで、そっくりだといわれても、歌唱しているプロの本人が来たり、もっとうまい人が来て歌うのを聞くと、同じものも全然、駄目に聞こえてくるものです。

相対的に聞いていることが多いので、確固たる判断基準を持つには、それなりの修練を必要とします。それを最初は、レッスンでトレーナーの耳を借りていると思えばよいのです。

Q. イメージトレーニングが大切だと聞きましたが、本当ですか。☆

A. 声を出してばかり、歌ってばかりというのでは、限界があります。実際に身体を使い、実践することが大切なことはいまでもありません。しかし、それをどう判断し修正するかということが、あるレベルからの上達には欠かせないわけです。つまり課題を明確にし、ギャップを知り、それを埋めていくということを行わなければ、

Sample

上達が止まってしまうます。

Q. 免疫の仕組みを知りたいです。☆

A. 免疫機能の主役は、白血球で、マクロファージ、NK細胞、T細胞などがあります。これらは平熱で36.6度ないと十分に働けないそうです。

最近、平熱が下がっています。新陳代謝が悪くなり、免疫力が低くなるのです。排泄機能も低下、自律神経失調症やアレルギー疾患なども現れます。低体温はいろんなもの原因になるのです。さらに下がるとガン細胞が繁殖しやすくなります。

Q. お腹のマッサージの仕方を教えてください。☆

A. お腹全体のマッサージは、上中下に左右真ん中と9つに分けてみるとよいでしょう。

上には右から横隔膜に、肝臓と胃があります。

その下、真ん中のラインには、大腸の下行結腸や上行結腸、中脘がど真ん中です。

下のラインには、大腸のS状結腸や直腸、回盲弁があります。

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

<メニュー>

○口を縦に開ける方法

口をしっかり開けようとして余計な力が入ると、結果として口を横に開ける(横方向に引っ張る)という状態になってしまいます。それを改善する手立てとして、口を「縦」に開けるという表現を使っています。「縦に開ける」と聞くと、口を上下に開けるというイメージを持つかもしれませんが、正確に言うと、口は上方向には開けられず、下方向の「顎を下げる」という動きで口を開けています。ですが「顎を下げる」ことで、結果的に口腔内の空間は上下に広がります。(口を上下に開こうという意識で開ける必要はありません。)

試しに、顎に人差し指を当てて「ア」と発音してみてください。その指が下方向に下がれば、口を縦に開けることができます。ちなみに、もし口を横に開けていたら、その指は動かないままです。その代わりに頭が上がる動きが生じます。この場合は、顎に力が入って口が開けられない状態だと捉えてください。

<アドバイス>

○本番前に何をするか

レッスンで「本番前にどんなことをすればよいか」という話題になりました。多くの歌手を見ていて思うのは、日常と同じように過ごして、日常と同じように歌うということでしょうか。日常と違うことをやるとかえって緊張やストレスを生みかねないというのが印象です。例えば喉に悪いとよく言われるタバコやお酒。タバコを吸っている声楽家なんてたくさんいますし、お酒が大好きな声楽家もたくさんいます。私も基本的に毎日飲酒します。大歌手や歴史的な歌手たちの本などを読むとストイックな生活のことが多々できます。それはその人々の毎日なのでしょう。違う人間が本番が近づいてきたときだけ真似してもあまり意味はありません。緊張しやすいタイプの人は余計緊張してしまうかもしれません。または、これだけストイックにやったんだから大丈夫とプラスに働くこともあるかもしれません。大事なのは自分にあつたやり方を知っておくということです。それを知るためにも経験が大切です。自分ではなく誰かの正解を自分の正解にしてしまうと、ずっと自分に合っていないことを続けてしまうことになるかもしれません。

お酒や喫煙をする方が絶対的に正しいということでもないと思うのです。確かに喉や声のリスクは伴います。しかし彼らにとっては辞めることでストレスのほうが大きいということかもしれません。または、日常の違うことをやることのストレスもあるでしょう。

これは歌手それぞれの選択にゆだねられていると思いますが、基本的にどうやってストレスや緊張を緩和させるかということに大事にしている人は多いです。それが、飲酒や喫煙ではなく睡眠、食事、入浴、運動、健康的な生活などの人もいます。それがその人にとっての日常ならそれを本番前でも持続することが結果的によいパフォーマンスにつながると思います。

○トレーニングは不快を続けない

使ったことない体の使い方、足りていない使い方などをトレーニングで使えるようになる時にはある程度パワーが必要ですし、力むこともあるでしょう。それは特に問題ありません。しかしある一定期間、指導者とともにやっても体に力みや硬さ、苦しいなど不快な状態が続いているならば、やりすぎているかやり方を間違っている可能性が高いです。そのような場合は指導者にその旨を率直に伝えましょう。そのアドバイスによってやり方を変えてみたり、続けてみていいかもしれません。また違う第三者に相談してみてもいいでしょう。私も含め指導する側はよかれと思ってアドバイスをしますが、そのや

Sample

り方が合わない場合があるということも決して少なくないです。それを教えてもらうことで私たちにも学びがありますから、無理を続けないようにしましょう。力む癖が喉周辺についてしまうとそれを改善することの方がとても大変です。体が不快にならない状態でトレーニングは続けてください。研究所のトレーナー複数性はこのような時に相談しやすい、比較しやすいなどのメリットがあります。また受講する側が指導側の癖や指導方針、やり方を感じるのにも複数性は比較ができることで理解しやすいです。トレーニングは誰かと比較して行うものではなく自分との対話なので、負荷をかければかけるほどよいというものではありません。自分に心地よく、無理しないことを前提におこないましょう。

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

ロングトーンとスタッカートの練習では、前よりかは声が張れる気がします。体の使い方として、体やお腹を張ったまま声を出していたが、練習としては（歌で使う事とは別に）お腹を萎ませて強いブレスでやった方が良いとの事なので、今後はその方向でやりたいと思います。

以前は2日に1回くらい思い出したときに息吐きのトレーニングをしていたのですが、毎日朝晩息吐きのトレーニングをするようになり、今回のレッスンでは前回より強くしっかりした息が吐けるようになったと感じた。

声を出す前の、音や、体感のイメージが大事と感じた。以前よりそのイメージを持てるようになってきた。

表情筋を使うトレーニングの必要性が再度わかった。口をすぼめるのも、まだまだ余力があるし、意識しても途中で戻ってる、鏡を見ながら練習してみる。

上腹部の支えを意識することが身についてきたことで、声の震えが少なくなった。コンテンツによって使い分けられるようになってきた。

メンタル的についつい緩める自分がある。その自分を受け入れたうえで、本気でやる最後までやり遂げるという意識を持った時は切り替える自分にしていこうと思った。

深めの声での出し方は相変わらず難しいですが、前よりか良くなっている気がします。軟口蓋をあくひ喉で開く事と、舌ペロが力まず引っ込まないように声を出すこと

が重要だと気がつきました。

体が止まっているときには気づかなかったこととして、余計な抑揚などを付けず、「棒読み」に近い感覚で発声、発音をした方が、素直に声を出せることに気がつきました。

安定性はまだまだですが、状況に関わらず、ある程度の声量を維持できるようになった気がします。

高音部のギアチェンジがかなり余裕を持って、意識的にできるようになりました。すぐにトレーナーに「ギアチェンジにだいぶ慣れたようだね」と言ってもらえたので、聞いていて分かるくらいに変わったようです。数ヶ月前に突然できなくなった低音部のギアチェンジもだいぶ出しつつあります。

今の自分の状態を理解しました。

録音をして聞くという作業をやるうえで、自分の表現に違和感を感じる感覚を作っていきたいと思いました。

動きにとらわれがち。意識するのは呼吸常に「全力でやりすぎないこと」「大仏」を心に呼吸のコントロール、動きに呼吸を乗せていく感覚がつかめた

一つ一つ進んでいると仰っていただけたので、それを励みに頑張ります。

自分の歌のデザインを細かくイメージする必要がある。今の器でどう表現するか？器を大きくすることは別に取り組む。

やっと表現に取り組む段階になった。

フレーズの中の最高音を意識して歌えるようになったら、その音をきれいに出すようにする。フレーズの最後の音も、きれいにさせるように。そのためには、息が足りない。こういうときにたっぷり吸うことを考える。だんだん、先の道が見えてきました。嬉しく思います。

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

こちらでレッスンを受け始めてから一年ちょっと経ち、ずっと無意識でできていた低音部のギアチェンジが数回前のレッスンで突然できなくなったと指摘されました。そこでギアチェンジをしているという意識がなかったの

Sample

で、その場で改善することができず、宿題としてきました。高音部のギアチェンジに関しては、レッスン開始当初から割と難なく出来ているし、明確にギアチェンジしているという意識もあったため、数ヶ月前に一時的にできなくなった時はあったものの、すぐにまた出来るようになりました。この数週間、ずっとギアチェンジを意識してきたところ、低音部のギアチェンジを思い出しつつあることに加え、低音部でも高音部でも裏声でも、実は今まで無意識にギアチェンジしている部分が多数あることと、その全てで共通する喉の使い方、体の使い方があることに気がきました。ギアチェンジをようやく意識に上らせることができました。上記のことをトレーナーに話したところ、その通りであると仰ったので、体感の間違ってないかと自信を持つことができました。また、それによって、「高音部でギアチェンジする場合は声を出す前に喉を作っておいてね」という言葉も掴めました。これは前にも何度か言われた事がある言葉で、ずっとその意味するところを掴みかねていたのですが、今日、上記の話の後に改めて言われた時に、「今ならこの言葉の意味がわかる、多分次回までにできるようになれる」という感触を得ました。

ブレスの場所を増やした。そして、たっぷりブレスをして歌った。ぶつぎれになって、テンポもめっちゃめっちゃな気がした。ブレスが増えたことで、音程がキープできず下がったような気がした。けれど、意外なことに、トレーナーから「大分よいです」と言われた。「声が充実してきたので、ブレスが増えてもぶつぎれに聞こえない。今までの方が瀕死の歌で最後までいくのが大変そうだった。まずは、たっぷり吸って歌っていくこと」と、トレーナー。びっくりです。自分の感覚は当てにならないものだ、と思いました。

こちらのレッスンでのもう一つの課題は、無駄な力を抜く、です。発声の際に首、肩、胸に余計な力が入るクセがあり、それを抜くように日々意識しています。お腹だけは踏ん張りながら、それ以外は入れない。まだ完璧とは言えませんが、以前に比べてかなり抜けるようになりました。また、それを日々意識していると、日常の様々な場面で無駄な力が入っている事に気づきます。例えばスマホを手を取る時、マウスを操作する時、箸を上げ下ろしする時、人の話を聞く時など。特に私の場合は肩がグッと力み、前に出たり、上がってしまうことが多く、それが自由な体の動きを奪っているように感じます。気付く度に抜こうとしますが、なかなか難しいです。少なくともまずは発声の際の脱力をしっかりできるようになります。

した。その中で特に注意されたのは、お腹をしっかり膨らませること、喉をしっかり開けて息の通り道を広く維持すること、母音をハッキリ長く言うことでした。最初のお腹を膨らませることに関しては以前から重要だとお聞きしていて、意識してきたのですが、それをすると発声時に胸や肩、首に無駄な力みが入るのが課題でした。そのため、無駄な力を抜いて声を出すことを意識して練習してきました。その結果、まだ完璧ではないけど、前よりもだいぶ力が抜けてきているとのことだったので、引き続き練習します。

喉を開けることに関しては、それほど難なく出来たのですが、母音をハッキリ長く言うのが難しかったです。トレーナーのお言葉を借りると、母音と子音の割合が半々か、6:4 くらいのことが多いので、8:2 か 9:1 にしたいとのことでした。これもなかなかすんなりとは出来ないのですが、確かにトレーナーの見本を聴き比べると、母音を強く発すると声に力があり、自然と聴く人を引きつけるように思います。私の言葉を人があまりしっかり聞いてくれなかったり、途中で飽きられたりするの、(もちろん、そう単純な話ではなく複合的な要因でしょうけれども)、この母音が弱いことも原因の一つかもしれないと思いました。次回までにしっかり練習して、母音強めの発声ができるようになってきます。

息吐き練習 : RuPuTuKu (2 回) +ササササ+シュシュシュシュ+ヒヒヒヒ+ftftftft+スーサ

Ru の発音は「巻き舌」を目標とする。

爪先立ち歩き、かかと立ち歩きしながら実行する。

体の動きが増えることによる悪影響はなく、安定して息吐きと発音ができた。

息吐きに続いてサッサッサッサの発声練習 (ドソミド : 1 オクターブ変動)

サッサッサッサの発声練習 (ドミソドド : 1 オクターブ変動して戻る)

その場立ちでかかとを上下させ、かかとを上げるときに「s」の子音を発する。

下半身を使う分、力が下に沈むため、腹が据わり、肩が上がるなどのブレがなくなり、安定して発声できた。

サ行とラ行の発音

その場立ちでかかとを上下させ、かかとを上げるときに「s」の子音を発する。

「s」の子音がしっかり出せて、その上に声もブレずに出せた。

声とことばのトレーニング帖

前歯を閉じて読む。

爪先立ち歩き、かかと立ち歩きしながら実行する。

読んでいる最中に、抑揚を付けず、敢えて「棒読み」に近い感覚にした方が、体の動きと発声がつつからず、素直に読めると感じた。

50 音交錯表のいくつかの行を言ってみるという内容で

しゃがんだり、踵を上げたりしながら発声したあとの自

Sample

然な開放感と声の安定さ。

体を動かしながら（とその後）の発声はピッチなど余計なことを考えないので素直に声が出せる。

歯を閉じたりしながらの発声はなかなか力の抜き具合が難しい。

レッスンは常に余計なところに力が入っていることに気付かされます。

姿勢、フォームのチェック。猫背にならないように、胸を開いて、手が前に来ないように、などチェック。フォームは私の土台だから、徹底的に見てくださるトレーナーの存在は頼りになります。膝がピンと伸びがち、リップロールのオクターブは、膝を緩めて重心は下、声は上のイメージ。花瓶のように吸う。歯磨きチューブのように吐いていくのは、にょろにょろ吐くんじゃなくて、上にふわあーっと。

一生懸命になると、首が前に出てくる。首筋はまっすぐ伸ばして。まっすぐといっても、首の骨は湾曲しているから、そのカーブに沿って伸ばすかんじ。

あくびの練習をするように言われましたが、話す時も歌う時も喉をあまり開いていないことを実感しました。喉を開くことを意識していきたいと思います。

歌っているとき、膝を外に出すことを意識、その膝の両脇に支えの力がかかっているのが気になり、ブレスのときにそれをゆるめてみる、そのときに、フォームが崩れる気がする、という、質問をした。トレーナーいわく、結局はバランス、そこだけに頼りすぎてもよくないし、力むと喉も力むから、歌唱時なら歩いてみるとか。トレーニング中なら、一度やめて、違う動きをする、とか。

口が日本語のポジション（横に開く）になってしまっている。ほほをよせる筋肉が弱く、意識していても、つつい横に開いている。

タピオカを吸うときのほほの形、ほほに窪みが入るくらい。ほうれい線から人中に向けても特にゆるみやすいみたい。

ほうれい線が見えなくなってしまう。口が横に開きすぎて、前髪が上下4本以上みえてしまう。

下唇が内側に巻き込まれてしまう。

喉の奥の壁の部分をなんとか動かそうとする。嘔吐の時のおえの感じ。

発声の調整の大切さを身をもって感じた。鼻にかかる状態や踏ん張りの度合いを感じてより適切な状態に直していくこと。かかとやつま先で歩くだけで体の踏ん張りを自動的に引き出すことができる。この状態のときに体の筋肉の使われ方をやるたびに意識していくことも大事ななと感じた。歌の際、踏ん張りを持続した状態でやることができた。具体的な意識をもって、意識的に体を使

ええということが、より自由な表現につながると思った。

オの発音で中音域から高音域までのスケール練習。今回は低音域より高音域を中心にしてもらいましたが、深い声のまま維持して高いcまで出すのはとてもやりづらく感じました。声が裏返りそうになると体の支えを維持するのが大変で、かなり体力が必要だと感じました。体の使い方と支えの筋力のなさがやはり課題だなと再認識しました。

また、自分が認識している地声と裏声が出している声とズレが生じている様な気がしました。自分が出している（地声）が裏声よりの声だったのは意外でした。自分がイメージしている声と指摘される声のズレがあるので、その辺を整理できればと思います。

歌詞とaで歌う。たっぷり吸うときには、息の音がするのは、実際にはあまり吸えていない。息の音がしない方が、こすらずに吸えている。とはいえ、息の音がしないことが最重要ではなく、たっぷり吸ってひとつのフレーズを歌えることが大事。体感として、吸うときは口をガバツとあけて、声を出すときはたてに開けてのどのおくから出す感じ。

高いため息と、低いため息で、身体の違いを内観してみる。

Zuuaaa ドミソミド、Zの子音をもっと濃く、くっきり、しつこく発音する。Sの子音にならないように。おなかをいやおうなしに使える。

アエアエアエア…ドレドレミファミファソラシラソファミレド※まじめに音程を追わない、息の勢いにのせて、定点を通ろうとしない、新体操のリボンのように歌う。

息だけで、ドレドレミファミファソラシラソファミレド。息だけだとしっかりお腹をつかえる。

ムンクのさけびの顔をつくる。ほほ骨の下をを親指の腹でささえる。直後に、手をつけなくても再現してみる。

歌おうとせず、喋ったまま、やる気なく、ふざけた感じが正解の方向だった。

レガートへ切替て発声、さんざんなぞったのでスムーズに前へ進める。

自分は一つ一つ確認してしっかり歌おうとする意識が強いのが、支障となり鎖を付けたまま、早いフレーズを歌おうとしている。

ふざけた感じで歌う（録音は違和感なかった）感覚に違和感が有ったが、体、マインドに柔軟性を持たせる洗脳させる取り組みという事で納得した。

難しく歌うのが歌ではない。

ちゃんと使ったら素直に反応して、体が付いてきてくれる。

体、マインド、自分の状態を整理できる言葉を沢山収穫

Sample

できた。

リズムがずれている。

頭の中で歌いながら小節の始めを手で叩いたときに、手拍子のリズムがすでにずれている。

歌いながら手拍子したり、足で大きい拍をとりながら手でリズム叩いたり色々なリズムのとり方で練習する。

怒っている歌詞はもっと怒る。

感情をもっと表に出して表現する。

歌詞の読み方が曲に引っ張られているので、まず歌詞を読む所から練習する。

怒ったことや嬉しかった事を聞かれても特に思いつかなかった。

普段の自分の感情を観察する。

感情を大きく感じるようにする。

トレーナーいわく、なんといってもフォームが大事。コロナ禍で本番以外はマスクして練習する。声の響きは全くちがって聞こえる、本番だけマスクをはずし、そこでの聞こえかたも違う。なので、フォームに頼るしかない。今日はハミング、スケール発声ともに、喉のつまりがほとんどなくいつている、とトレーナー。自分の体感は、ハミングは口の後ろ辺りに声があるような感じ。スケール発声は喉か口の奥に声があるような感じだった。その形を、a や e などに変えていくと、声を通るときに、その母音になって出てくるという気がした。最初から、a や o を出すのではなく、出してるのは同じ声なのだけど、通過する場所の形を変えていって、a や o を作る、というか。からだはウエストから上の胴体が膨らんだりキープしたり、下の胴体はあまり動かない感じだった。フーサーの「うたうこと」という本に、最終的に鳩尾に集まる図があるとトレーナー。

曲が速くてリズムにいまいち乗れていなかったが、足でリズムをとりながら歌うとリズムが取りやすくなった。リズムを取るのに必死で自分では分からなかったが声もリズムを取っているときのほうが良いと言われた。リズムに乗れていると歌詞と音楽のタイミングが合い歌いやすいと思った。

歌詞の置き方を丁寧に工夫しすぎて、結果、ぶつ切れになった。ベターっと歌うだけでなく、置き方を考えたつもりだったのに、歌を複雑にただけだったようだ。最後の着地がはっきり見えているので、それはよい。三回目に聴いてもらったとき、それまでと変えて、ストレートに歌っていった。やっと一本通った、と、トレーナー。ここからまた、始めなくちゃ。今更ながら、歌うことは試行錯誤だ。朗々と歌っていった良いときもあるし、工夫が必要なこともある。一本通して、細かく見ていって、また一本通して、そうやって取り組んでいっても、良くなるかどうかは、分からない。努力が報われるとは限ら

ないけど、それでも悪戦苦闘したら、歌の中に、この歌を歌います、という覚悟みたいなものは、確実に入るんじゃないかな、と、ちょっと期待している。

おすすめアーティスト・作品

[by 一般のあなた、レッスン生、トレーナー]

「貧しい人々」ドストエフスキー（本）

ドストエフスキーの20代の処女作。晩年は早書きで有名だったドストエフスキーですが、この作品は推敲を重ねています。10代の少女と40代の中年のおじさんの書簡という形式です。2人ともさまざまなことがあって、今は貧しい境遇で暮らしています。とはいってもそこそこの教育は受け、一応召使もいる身分ですので、本当の貧困層というわけではないでしょう。今の日本にたくさんいる「ちょっと生活が苦しい」という感覚だと思います。また英語と同じで、タイトルで「貧しい」と訳されている言葉は「かわいそうな」という意味がかぶるそうです。そう考えると逆に親近感がわいてきます。

主人公の一人、10代の女性ワルワラは、もともとは中流階級でしたが、父親の解雇、病死から、運命が暗転し始めます。今は内職で細々と生活しています。この小説は謎めいていて、(2人の書簡以外には何の説明もないので)、ワルワラがなぜ中年男性マカールと出会ったのか、なぜ文通するようになったのか、よくわかりません。家は近いようなのですが。あとは皆さんが実際に読んで、いろんな伏線を発見して見てください。

推敲を重ねただけあって、(もちろん翻訳ではあっても、)音読に最適な名文です。書簡とは、要するに会話文なので、登場人物に入り込んで音読できるでしょう。論理的な説明文ではないので、音読して体で読まないとわかりにくい部分もあると思います。ちなみに発表当時、ドストエフスキーの友人作家2人は、この作品を交互に音読して読んでいったら、夜通し読み進めて、読み終わるまで、気づいたら朝の4時になっていた、とのこと！

「現代思想入門」千葉雅也（本）

著者はテレビにもよく登場する新進気鋭の哲学者です。難解な思想をわかりやすく説明することに定評があります。ところでなぜ哲学なのか。混迷を深める時代には、思想を学ぶとよいです。哲学者というのは「世の中のあるゆること」を考え抜いている人たちです。薄っぺらいハウツー本にあふれている今日この頃ですが、じっくりと哲学者の本に取り組んだ方が、生きるヒント、生活のヒント、ピンチのときに、またうまくいつているときに、ものを考えるきっかけを与えてくれます。

Sample

また、哲学者は現代のことを考えて書いているつもりなのですが、実際には時代が思想家の後からついてくることが普通です。それゆえ哲学書を読むと、これからの時代がどうなるのかがわかります。個人的には現代は、150年ほど前に生まれた哲学者、ニーチェが予言したとおりになっていると思っています。「肥大した自己」ががんじがらめになっている状況です。（「有名になりたい」「イネがたくさんほしい」など。）

そこで現代思想を学ぶ必要が出てきます。これから世の中はどこに進むのか。もちろん初めから原典に当たればいいのかもしれませんが、初めは本書のような概説書で十分です。この本ではジャック・デリダ、ジル・ドゥルーズ、そして、ミシェル・フーコーを主に学びます。現代思想の前までは「複雑なことを単純化して考える」ことがよいとされていました。今の現実社会でもそうだと思います。ところがこれら3人の思想では「複雑なことを単純化しないで、複雑な現実の難しさを、そのままクリアに理解する」ということに主眼が置かれます。詳しくはぜひ本書を手にとってみてください。

「青年」森鷗外（本）

小説家を目指して上京し、葛藤する話。自分と共感できる部分も多く、リアルに青年像を描いているなどと思った。またワードセンスの勉強になった。

「スパイ」板東忠信・青林堂（本）

日本にはスパイ防止法がない。なので、スパイ天国だ、と、聞いたことがある。ロシアや中国のスパイに自社の資料を提供した日本人の話は時々、報道されるが、先進7カ国いわゆるG7でスパイ防止法がないのは日本だけ。お隣の中国には、スパイやテロリストを見つけ出す防諜組織「国家安全部」がある。そういえば、何人かの日本人がスパイ活動をしたとの理由で中国内に留め置かれていると思い出しながら、本書をめくった。ポケットの中のスパイともいえるスマホ、文化交流を偽装した活動家の拠点、政治家に接近する工作人員など、へえーっと思う内容。日本は本当に無防備だなどと思った。

「リトルマーメイド」（劇団四季）

あまり今まで着目していなかった口の動き、口がとてもみんな縦に開いていたし、口輪筋をしっかりと使ってクチバシみたいになっていた。色んな海の生き物が再現されていて、綺麗で楽しかった。ワクワクした。悪女役の人の歌唱がすごかった。パワーがあった。聞いていて、すごいなあと圧巻だった。あんな声を出してみたいと思った。彼女がカーテンコールで最も拍手をあびていた。出演者みんなキラキラ生き生きしていた。

♪ ハッスン課題曲 Vol.112 [by トレーナー]
<https://bvlibrary.hateblo.jp/>

比較鑑賞のために

V035「上を向いて歩こう」

美空ひばり/坂本九/マリーナ・ショウ

1. 歌詞と曲と演奏など

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

2. 歌手のこと

（声、オリジナリティ、感じたこと、伝えたいこと）

3. 歌い方、練習へのアドバイス

1. 4/4 拍子で書かれた楽譜ですが、楽譜通りに歌うと、全く違う曲になってしまいます。もともとロカビリー歌手だった坂本九が、本番当日に楽譜を渡され、自分らしく歌い回した結果、できあがった曲が大ヒットにつながったそうです。低い第五音から高い第六音という広くない音域も、多くのカバーにつながったのかもしれませんが。

2. 坂本九は、ロカビリー歌手ということもあるのか、レガートで歌うことが苦手かもしれません。ただ、この曲の大ヒットは、そんな8ビートに乗せたメロディの歌い方が、支持されたからなので、レガートでなくてもしっかり声が飛ばせる点は、是非マネするべきでしょう。ところどころに、ちりめんビブラートが聞かれるのは、彼の特徴です。

美空ひばりは、さすがに、見事に坂本九の作り上げたこの曲の世界観を、しっかり再現・カバーしています。さらに、途中では、スローテンポにして、レガートでこの曲を歌い上げて見せていて、圧巻です。

マリーナ・ショウは、ジャズシンガーなので、中盤手前から、アレンジを加えて歌っているので、曲想としては、違和感を覚えますが、発声としては、無理のないよい発声のようです。

3. まず一度、楽譜通りに歌ってみて、この曲との違いを表現してみるのも、よい譜読みの練習になるでしょう。その後は、坂本九の歌をよく聴いて、リズムの感じ方をマネして、8ビートで歌い、声が飛ばせるように、練習しましょう。また、歌詞でよく間違えられるのが、「ひとりぽっち」を、「ひとりぽち」と、濁点にしてしまうことです。くれぐれも、気をつけましょう。（b三）

1. 4分の4拍子でスローなテンポ感。そしてけっして複

Sample

雑でないリズムと中庸な音域なので歌うということだけで言うならば、けっして難易度は高くないと考えます。歌い手の感性で成立させやすい曲です。特にバックオーケストラの打楽器が曲に裏拍のリズムを加えて軽快な印象を与えています

2. 美空ひばりの歌はなんといっても日本語がよくわかります。坂本九よりもリズムックではなくレガートに歌っています。日本語が美しいのに子音が柔らかくレガートで歌えています。

マリーナ・ショウもとても味わい深い歌になっていますが、美空ひばりとの一番の違いは高音域のアプローチでしょうか。美空ひばりは少し頭声の雰囲気をもたせながら、軟口蓋などをうまく操作して、鼻声のように柔らかく、せまい道を声がおとるような歌い方をしていますが、マリーナ・ショウは低音の声のままの音色を保ってパワフルに声をだしています。胸声のままのアプローチといっています。より支えが必要なのが後者のアプローチです。

3. この曲は様々な歌手がカバーしてきているので、耳のトレーニングとしてもいいと思います。どのような表現方法が自分にあってるか、自分の好みか。自分にあってるやり方と自分がやりたいものはイコールではないことが歌の場合多いので注意しましょう。どちらを選択するかは歌い手次第です。

曲としてはけっして難易度は高くないですが、鼻声で処理する日本字歌手が多い歌でもあるので、体を使って歌うことを忘れないように気をつけましょう。外国人もたくさんカバーしているのでそのようなアプローチもたくさん聞いてみるといいと思います。(bΣ)

1. 4分の4拍子で四分音符も多い曲ですが、Bright tempo (快活な速さ)とあるとおり、日本語で歌う際にはあまり重たい感じにならないよう前に進むテンポで演奏する曲です。

オリジナルでは曲中に口笛が入っており、割と珍しい構成ではあると思います。あまりに有名な曲で多くのアーティストが演奏しており、曲のテンポ感やアレンジもさまざまある中で、さらにアレンジを試みるのもいいのですが、逆にオリジナルに沿って演奏するというのも聴衆には新鮮に聞こえるかもしれません。

2. 坂本九は持ち前の声の明るさや、微笑みながら歌っているというのが声から感じられるなど、かなりしげんと聞いている人に元気を与えるような、何かを呼びかけるような、そんな歌声の持ち主だったのだろうと想像します。

美空ひばりは独特の歌いまわしがよい意味で個性が出て

い一方、曲に合わせて声色を使いわけ、明るめで軽やかな歌声にしてこの曲を引き立てているのだとも感じます。

マリーナ・ショウは、オリジナルの旋律にかなり手を加え、ゆったり目のテンポと声量のメリハリでまた違った雰囲気曲に歌い上げています。声がややハスキーですが、それも含めてこれはこれで素敵だと思わせる歌い方、曲の仕上げ方だと思いました。

3. この曲は真面目に音をなぞって歌うと、ついリズムが縦割りになってしまいがちです。そうなると声が前に進みにくくなり、伸ばす音符も息が続かなくなってしまいます。テンポを急ぐということではなく、前へ前へと進めるつもりで歌う、ということ意識的に行ってみるのも手です。また、いったん休符を取っ払って歌うという練習も効果的です。

例えば「なみだが(休符)こぼれ(休符)ないように」や「おもいだす(休符)はるのひ」では、休符をなくして1フレーズとして歌ってみるのです。リズムを縦割りにしていた感覚が一気に解消され、息の流れも促されるので休符をもとに戻した後も歌いやすくなっているはず(α)

1. 歌詞はわかりやすく、音楽もメロディックであり、多くの人を知る名曲なので、比較的歌いやすいのではないかと思います。

2. 坂本九は、声楽的な見方をすると、喉の位置が高く、リズムを喉で打つ独特の歌い方に聞こえます。坂本九だから成立できているような感じを受けますので、声マネはあまり行わない方がよいと思います。

美空ひばりは、やや音楽の作り方が重たく聞こえますが、全体の印象としては鮮やかに聞こえます。また、声色を変化させることができるのも、美空ひばりの特徴だと思います。

マリーナ・ショウは、英語の詞ですが、語るように聞こえるのが特徴的だと思います。歌おうというよりも、「詞を語る」ということを土台としながら、それに音とリズムを載せているという印象を多く受けます。それゆえ、言葉の流れがしげんに聞こえます。

3. 坂本九の歌い方が好きな人は、歌い方や声の質も含めてマネをしたくなるかもしれませんが、喉が上がったり下がったり不安定になりやすくなると思いますので、個人的には、マネをするのではなく、自分自身の楽器の特徴を活かして歌えることを大事にした方がよいと思います。

そして、歌詞の内容自体は非常にわかりやすいものだと思いますので、聞き手に言葉や内容が伝わりやすいよう

Sample

に、言葉のフレーズの作り方などを大事にしているとい
いのではないかと思います。(b 9)

1. 永六輔が作詞ということで、「見上げてごらん夜の星
を」をセットで聞かれる曲です。どちらも夜が舞台の曲
です。AABA の構成で成り立ち、途中口笛を挟んでいます。
シンプルナリズム、音で構成されているだけに言葉の歌
いまわしにセンスが問われるかと思えます。「幸せは」の
「せは〜」に初めてシンコペーションのリズムがきてい
るのも特徴的です。

2. 坂本九は、声を深く作らずに、浅めで明るさと軽やか
さが出ています。声の裏返りを使用したり、しゃくった
声で音階を移動しています。

「泣きながら」を、泣いている表現だけど明るい音色で
歌っているところに聞く人の哀愁を誘うのかもしれない
せん。

美空ひばりは、ドラマがエイトビートで刻んでいます。
言葉の頭の歌い方が非常に特徴的です。これだけでひば
り節とわかります。そして、テンションをかけて張る音
と、それを抜いて歌う音のコントラストが如実です。しゃ
くりあげる表現を多用しています。よく聞くと一語一
音、音色を変えて歌っているのがわかるでしょう。

マリーナ・ショウは、恋人に向けたバラード調の曲にな
っているの、伴奏もストリングスと、ジャズアレンジ
のピアノで、ドラムがリズム刻んでないのでしっとりし
たイメージです。日本語の曲のようなスイング感はなく、
切実に歌い上げています。時々泣き声のような表現を入
れています。「あなたが私と共にくれたらいいのに」
で歌が終わっていて、恋人への切なる思いを歌いあげて
いて、日本語の曲調とは全く違います。

3. 3 人とも全く音の捉え方が異なるため、どのようなス
タイルの演奏を求めるかで 歌い方も異なるでしょう。
楽譜だけ見れば 4 分音符の羅列のように記譜されている
ので、音符一つ一つを歌って止まりがちになってしま
いますが、これに騙されてはいけません。言葉からくるニ
ュアンスをしっかりと歌いあげてください。

「うえをむーいて」の「むーいて」はミドラソと下降し
てくる 4 分音符が 4 つ並んでいます。4 つの音符がす
べて平等ではないですね。また「涙が」「こぼれ」「ない
ように」の語頭もしっかり印象づけて発音してみましょう。
シンプルだからこそできることはたくさんあると思
います。(# β)

1. A メロ、A メロ、サビ、で一番。もう一度 A メロ、A メ
ロ (この前半は口笛)、サビ、で二番。もう一度 A メロが

一 [出でてきて、これがコーダ。以上が曲の構成です。
この曲のように、A メロ、A メロ、サビ、が最も基本的な
音楽のフレーズの形です。A メロをただ繰り返すのでな
く、一回目より二回目のほうが盛り上がっているように、
その盛り上がりそのままサビに突入してください。同じよ
うに、一番より二番のほうが盛り上がるように、その盛
り上がりそのまま、コーダに突入してください。(コーダは
半音高く転調しており、自然に盛り上がって聞こえま
す。)

この明るい曲ですが、サビの途中で一度陰ります。(短調、
マイナーコード。)そこが表現の肝です。サビの前半の第
三音はやや高め、後半の第三音は低めに取ります。(全
員そのように歌っています。)

2. 坂本九は底抜けに明るい声、一見ぶつ切りのよう
ですが、フレーズが見事につながっています。

美空ひばりは、アカペラの部分を聞いてください。「上を
向いて」のアグレッシブなまでの吐き方。下行音形でテ
ンションが下がらずに、上げながら次につなげます。

マリーナ・ショウは、フレーズを自由に展開していきま
す。声もちろんですが、このフレーズを展開する感覚、
同じメロディを繰り返さない。全く同じ楽譜でも (クラ
シックのように)、一回目より二回目のほうが「高い状態」
になっていないといけません。この演奏では実際にメロ
ディが変わっていくので、その感覚がもっとわかりやす
いと思います。声は、転がるようできて、それでも深い
声。

3. 美空ひばりのアカペラ部分をフレーズコピーしまし
ょう。フレーズをぶつ切りにしない、「上を向いて」「歩
こう」「涙がこぼれないように」が短短長、これで一つのフ
レーズです。「上を向いて」でフレーズが終わってしま
わないように、「歩こう」が高い状態になるように。そう
ならないように 3 人歌手がどういう工夫をしているか、聞
き取ってみましょう。(b :)

1. ちょっぴり辛い歌詞を、涙をこらえるように前向きに
昇華させたリズムと音楽で、世界中の多くの人の心を捉
えた名曲。「幸せは雲の上に、幸せは空の上に」で長短
と和声を変えての反復で翳りを見せる以外は、単純明快
で明るい和声進行のみで描かれています。8 ビートの曲
ですが、2 拍をひとつで取るとゆっくり歩ぐぐらいの速
度となり、万人受けする心地よいテンポ感です。印象的
な口笛は、歌唱部分を凌ぐハイレベルな技量となってい
ます。

2. 坂本九の声は、明るいカウンターテナー (女性アルト
と同じ音域の男性)。微笑むようなファルセットを混ぜた
声と、邦楽的な揺らぎを取り入れた音運びが特徴的です。

Sample

美空ひばりは、アカペラ部分で軽くコブシを混ぜた歌唱で、時折4分の1音ほど下げた絶妙の和声感を見せてくれる。これはちょっと真似できません。

マリーナ・ショウは、息交じりの豊かな声で、高い柔軟性を見せる歌唱。原曲とは違ったスケールの大きい世界観を歌い上げています。

3. 本質的には行進曲なので、遅れないように、重くならないように歌うことが肝要です。シンプルさ故の難しさはありますが、街わず素直な声を心がけるとよいでしょう。(＃①)

「福島英のヴォイストレーニングとレッスン曲の歩み」より (<https://www.bvt.co.jp/lessonsong/>)
20. 美空ひばり 「上を向いて歩こう」

カバー曲も入れ、1500 曲以上残したひばりのなかで「上を向いて歩こう」では、途中、アカペラでペースダウンして歌いあげています。

ふつうにこなしてしまうだけでは、終えられない女王の意地とともに、そのメロディとリズム、ことばの融合性ミックス、支える声と呼吸のレベルの高さは感嘆ものです。

私のところではすぐに何人ものプロの歌手やハイレベルの歌い手にコピーさせてみられるので、その差や違いが誰よりも明確に確認を得られるのです。そして同時に、その歌い手の才能、能力、実力とともに不足点、欠点も明らかになります。自分一人で作ると客観性がまったく違います。☆

歌詞と音楽性の両立を日本で安定してどの曲でも成したのは、美空ひばりです。それには7つの声、なかでも、日本人にはめずらしく低く太い声の存在、芯のある声の存在です。これが裏声や高音の発声と伴っている歌手は日本では稀有です。

その秘密は、少女時代にすでに大人の声をもっていたことにあります。そこでは、時代劇のような芝居浪花節のような語り、腹から声を出す少年役から男役が多くて、女優としてもそういう声を使えるのは他になかったでしょう。

日本の女優の声は、清く美しく正しくとつくり飾られていました。宝塚歌劇団が男役として身長が高く低く太い声の出る大スターを輩出しながら、初期のレベルを越えられないのは、花嫁教育指針と先輩のコピーにあっただと思います。

ひばりは身長 150cm 台、高音向きのようですが体形や

首、いらみると中音向きです。高く細い声—低く太い声を自由に行き来できることで、歌をことばとして扱える条件を満たしています。高く太い声—低く太い声、この太いは、深いという方が合っています。ひばりは、高く太い声もあるのですが、それほど使っていません。世界の一流の歌手は、深い声で高低を感じさせずに一本化し、一体化しています。ひばりがそうしなかったのは、日本の歌の伝え方、端唄や小唄、清元の歌唱イメージ、あるいは日本人の感性かもしれません。最終的には、ことばの語りを選んだのでしょう。

ヴォイトレレッスンの日々

新しい順でのダイジェスト掲載です。(前月 15 日まで) 全文は、ブログで毎日 UP しています。

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

「上を向いて歩こう」

FNS 歌謡祭で、「上を向いて歩こう」を元「Folder」の満島ひかりさんと三浦大知さんがデュエットで歌われていました。

NHK では、『アナザーストーリーズ「“上を向いて歩こう” 全米 NO1 の衝撃』』として、テイスト・オブ・ハニーが、「SUKIYAKI」をカバーする物語が放送されました。今の時代に、「上を向いて歩こう」というメッセージが必要なのかも知れません。

研究所の会報 2023 年 1 月号では、比較曲として、「上を向いて歩こう」を取り上げています。

「水木一郎さん逝去」

アニメソング歌手であり、プロ野球の中日ドラゴンズ応援歌「燃えよドラゴンズ！」を歌われた水木一郎さんが亡くなりました。74 歳でした。

ささきいさおさん、堀江美都子さん、大杉久美子さんとともに「アニメソング四天王」として活躍され、「アニソンの帝王」と呼ばれていました。「マジンガーZ」のパワフルな歌声が思い出されます。

「メンタルトレーニング」

テクニックや練習量の積み重ねでメンタルを上回れるのか、あるいは、漫画ですが、桜木花道のようにメンタルや集中力でテクニックを凌駕することができるのか、フリースローもそうですが、個になったときのメンタル面での難しさです。

ヴォイストレーナーもある意味で、カウンセラーを担っているのかと思います。

研究所の会報では、「本番でベストパフォーマンスのでき

Sample

る声とメンタルのトレーニング」を掲載しています。

「FIFA ワールドカップカタール2022 テーマソング」
今夜、史上初のワールドカップベスト8を目指し、日本
対クロアチア戦が行われます。

各テレビ局ほか、それぞれテーマソングがあります。

公式：DISH「DAWN (in 2022)」

NHK：King Gnu「Stardom」

フジテレビ：幾田りら「JUMP」

テレビ朝日/ABEMA：LiSA「一斉ノ喝采（いっせいのかつ
さい）」

フジテレビ不敗神話として、ワールドカップの日本戦生
中継では、一度も負けたことがないそうです。今夜は、
歓喜の中、幾田りらさんの歌声が響き渡ってくれるでし
ょうか。

「THE FIRST SLAM DUNK (スラムダンク)」

研究所にも置いてあるバスケットボールの漫画で人気を
博したスラムダンクですが、このたび、アニメの映画化
「THE FIRST SLAM DUNK (スラムダンク)」として公開に
なりました。

監督は原作者でもある井上雄彦さん、キャストには、桜
木花道：木村昴さん、流川楓：神尾晋一郎さん、赤木剛
憲：三宅健太さん、宮城リョータ：仲村宗悟さん、三井
寿：笠間淳さん、赤木晴子：坂本真綾さんとなっていま
す。

「環状5の1号線「千駄ヶ谷ぎょえんトンネル」

環状5の1号線が本日、開通しました。研究所から、す
ぐの明治通りの千駄ヶ谷5丁目交差点に、「千駄ヶ谷ぎょ
えんトンネル」ができました。

「ともしび」移転

歌声喫茶「ともしび」が新宿駅前から高田馬場に移転し、
2年ぶりに営業を再開しました。現在は、コロナ対策で、
予約制になっています。男性5人組コーラスグループの
「ベイビーブー」も駆けつけ、開店を祝われました。

「ウォームビズ「タートルネック」

今日は気温10度となり、雨も降ったため、寒い1日とな
りました。

都庁で節電対策として、タートルネックを着るウォーム
ビズを始めました。フランスでも、タートルネックを導
入していて、室内温度が19度未満になった場合のみ、暖
房を使用するように呼び掛けているそうです。タートル
ネックが苦手な人は、上着で調整するのでしょうか。

「防音」

レッスン生から、自宅で声を出したいと、研究所の防音
について聞かれました。

研究所の建物が一軒家で、窓が二重サッシ、強力な防音

ドア、防音壁に吸音シート、防音シートの上に防音マッ
トなど大がかりなため、ご自宅には、防音カーテンや防
音マットのようなものか、あるいは、このコロナ禍で防
音室（組み立て式）が多く出てきたため、そちらをおす
めしました。

fukugen (福言) 出会い気づき変わるためのヒント [by Ei]

新しい順でのダイジェスト掲載です。(前月15日まで)

≪は、前略、中略、後略。

全文は、ブログで毎日UPしています。

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

「呼吸 脱依存 悩みと挑戦」

≪

○スピリッツとマインドとハート

呼吸は、大切です。スピリッツ#は、ラテン語が語源で、
プレス、呼吸を示します。

マインドは、脳の認知能力、ロジカルな思考です。

それに対して、ハートは、感情に起因します。ソウルと
もつながりますね。

○判断と責任とコントロール感

自分の頭で判断したことで、どのぐらい生きてきたのか、
考えたことがありますか。

この機会に考えてみましょう。

≪

○悩みつつ挑み続ける

≪

自らの意志で、挑み続けること、

それは悩み続けることにもなりますが、

そこで適度の緊張感を楽しみ、保ちましょう。

人生は、私たちが止まっても逆行しているようでも、
歩み続けているのですね。

時が流れ去るのでなく、流れ去るのは私たちだ、みたい
なことばがあったような。

≪

「呼吸 思案と運命のコントロール」

○BLMと呼吸

BLM、Black lives matter のスローガンは、I
can't breathe で、「息ができない」ということでした。
制限が多くて自由があまりなく、自分を出せない社会へ
の対抗です。

自分の人生の可能性をどのぐらい感じられるのかは、と
ても大切なことです。

Sample

「努力すれば、運がよければ、夢は叶う。」若いときは、いつも、そうしておくことです。もちろん、年齢に関わらず、夢や目標を追いかけることは、素晴らしいことです。

《

○運命のコントロール☆

自分の運命を自分がコントロールできる実感は、生きていく上で、なによりも大切なことです。

心身が不快や危険な状態になっても、自分の力で切り替えられると思えるなら、大して感じなくてすむからです。

《

「和の家 瞑想とマインドフルネスと禅」

○家のづくり

古民家があいかわらず人気です。代々木のほぼ新宿のれん街も、連日、大賑わいです。若いカップルに外国人も増えてきました。

家や街のづくりには、目的や意図があります。

《

○瞑想と禅

《

西洋では、修道士が聖書の言葉を何度も声に出して覚える行為でした。言葉を味わって、そのイメージを身体に浸透させていくのです。

日本では、座禅の方が馴染めるかもしれません。

座して考えないのと、公案を考え尽くすのとがあります。

《

「新しい景色 ファーストペンギン最終話」

《

○新しい景色

サッカーのベスト8という「まだ見ぬ景色を見せる」という言葉、「ブラボー」#よりもその方が、私の印象に残りましたが、「景色」って、流行の言葉ですか。

《

○ファーストペンギン最終回#12/7

「海とつながっていたかったんじゃないですかね。」

「すごい景色を見せてもらってるって」

ラストシーン、後日の岩崎和佳の息子、進の言葉。

《

和佳は片岡に「バカなのか！ あんた！」「ただのクソだよクソ！ クソひょっとこ！」他の漁師たちにも「マジでタコだから！」と、啖呵を切るところ。

「続けてってよ。私、これでも必死で考えたんだから。生まれてから一番頑張ったんだから。この先には、いつか絶対にすごい未来が待ってるから。すごい景色があるはずだから、それを見せてよ。私にそれを見せてください。どうか、お願いします」と頭を下げる。

片岡は「もちのろんすけじゃあ」

せ」ふの練習しておきましょう。

声出しなら、「ブラボー」でもよいでしょう。

《

「先人に学び、宇宙につながる 沖縄と関西」

○人とつながる

人とのつながり、自分自身とのつながり、そして何よりも神秘とのつながりを意識していきましょう。自分の力を超えた大きな波を感じさせるものとのつながることによって、生きていく力が得られるのです。

《

○フルムーン

先月11月8日は、特別なフルムーン#、沖縄で曇天のなか、奇跡的にみられました。

昨日のフルムーン、名古屋でしたが、月の横に火星、反対側に木星もきれいにみえました。

《

「ネットと論争 宮台さん、テロと旧統一教会」

《

安倍元首相の殺害事件の影響を受けたのかは、わかりませんが、そうした暴力による言論封殺は、軍部が主導権を握る過程でも、大きな役割を果たしました。鎌倉殿も、いや、政権の移行は、その繰り返しだったのですから。しかし、あの犯行によって初めて、旧統一教会に本格的に手が入るようになっていく様子を見ると、テロという手段の有効性を示していることとなります。

《

「ネットとAIの支配」

《

○ネットでの感情支配

そして、言葉で考えることがめんどろになると、さらに感情に支配されやすくなっていくのです。

ロボットが私たちの肉体の作業を助けたために、私たちの身体能力は衰弱しました。それと同様に、AIが頭脳の替わりをすると、人間が主体的に考えなくなりかねません。

いえ、思考力のある人間とそうでない人との格差が広がるということです。

○自由とAIと支配

《

自由を使いこなせる人によって、世の中も価値観も試行錯誤を経て、変わっていきます。

自由がよいという価値観は大切ですが、どちらかというと、自由を助けてあげるという人や道具によって、それが奪われていくことも多いのです。

いや、ずっとそうやってきたのです。それに気づかないことも気づこうとしないことも多いです。どんどんと巧妙になってきているからです。

Sample

AIに頼ることは、さらにそれを進めてしまうことに思われます。

でも、人間とAIとの支配の闘争となるのか、人間がAIを使いこなすのか、わかりませんが、人間の考える質が落ちていくなら、そうした人間の支配こそ、災難といえるでしょう。

「思考の自由とディストピア」

◀

○ディストピア日本

本が禁止される社会を描いたのが、ブラッドベリの「華氏451度」です。沼正三の「家畜人ヤプー」、ディックの「高い城の男」、文明の恐ろしさを描いた「すばらしい新世界」はハクスリーの作品です。いわゆるディストピアです。なかでも、ジョージ・オーウェルの「1984年」は、その最高傑作でしょう。

○改竄の罪

事実の改ざんは、文書の改ざんでできます。証拠となるような文章をなくしてしまうとか変えてしまうとか、不都合な事実を改ざんしてしまいます。

◀

○二重思考

人々を支配するためには、その思考力を奪えばよいわけです。思考力がなければ、考えることができなくなります。内面まで支配されるのです。

で、思考は、事実に基づいて考えるわけです。

そのために、洗脳は、二重思考という方法を使います。

◀

「長渕剛さんのメッセージ 土地買い占め問題」

◀

○長渕剛さんのメッセージ

◀

まあ、外国人所有の土地が外国の領土になるわけではなく、土地所有権を外国人が有するだけで、法令に基づく制限に従わなければ不動産を勝手に使用することは許されないの、国土を買い取られても国を奪われることにはなりません。

どこかの資本が入ることでしか維持や復興できないところ、それで復興できたところも多いのです。

◀

その安倍晋三元総理の国葬儀では、長渕剛さんの「CLOSE YOUR EYES」（特攻隊鎮魂歌）が自衛隊の音楽隊により演奏されました。

長渕さんは、忌野清志郎さんのいない今、日本で反戦メッセージを歌う数少ない人のひとりです。

「俺の祖国 日本よ！ どうかアメリカに溶けないでくれ！」（「親知らずを」）

◀

（「静かなるアフガンを」）

この曲、あの頃、私もとりあげましたね。2005年10月発売時。

それがまだ、解決せず、それどころか、ウクライナにも拡がっているのです。

◀

「おかしいという疑問 ファーストペンギン」

○批判的思考

批判的な思考というのは、「これはどこかおかしい」という疑問を持つことから始まります。現場に甘んじないことです。

よくない状況に慣れてしまうことが、もっともよくないのです。

○ストーリーと感情の力

生物や人類も、データや統計学で進歩していたわけではありません。まわりの情報、歴史から学んできたわけですね。特に、人類となると、ストーリーです。それこそが、感情を呼び起こして、記憶を強化するからです。そうした感情があるから、人類は、生き延びてきたのです。

○動かす力

相手を動かしたいときには、恐怖や罰よりも、適度に報酬を与えたほうがうまくいきます。これは、まさにアメリカの日本民主化政策でした。そして、大成功しました。その後も繰り返され、今に至るのです。いや、忠実な臣下に成り下がっていったのです。

で、ストーリーとして、取り上げてきたのが、TV番組放映中の「ファーストペンギン」

◀

○「ファーストペンギン」vol.9

◀

違和感やモヤモヤの直感の重要性和、抵抗勢力とローカル市場再編とグローバリズムの問題、これまで、ここで扱ってきたことが、集約されているドラマ展開です、よね！

◀

「生とつながり 流行語大賞 宮台真司さん」

○言論封殺？

◀

しばらくは、彼から社会学として学んだことをあげていきたいと思います。

この事件のとき、私は、ちょうど、「由宇子の天秤」#という映画を見ていたので、妙にシンクロしました。

◀

○生とつながり

人間は何のために生きてるのか？

その答えの一つは、「生まれてきてよかったなあ」という気持ちを持つためです。

Sample

「権力と批判 リーダー論」

○黙食解除と黙カット論

◀

コロナ禍で、飲食店や学校では「黙食」、入浴施設では「黙浴」でした。

理美容室では、「黙カット」というそうです。

「黙カット」、つまり「会話なし」メニューを導入する店が増えていることでは、賛否両論があったようです。

メニューにしちゃうんですよ。大丈夫か、ニッポン。

◀

○国の権力

なぜ人は権力に服従してしまうのでしょうか。支配者の権力は、人々が与えているものに過ぎません。政府が人々を多少、抑圧しても、国のためと思って、国民は耐え忍んでいるからです。そこは、特に支配者から役得を得ている人が、支配されながらも、そうした状況を肯定し維持してきたのです。

国というところは、あらゆる組織やコミュニティと置き換えられるでしょう。

中国のゼロコロナ対策への抗議活動、こういう点で、けっこう見所がありそうです。

◀

○非常時のリーダー

非常時には、人と異なる行動をとる人が、その集団の中心となります。

それが群衆の求める心理だからです。平時の変人が、リーダーとなるのです。

日本もまた行き詰まってきています。変人はどこにいるのでしょうか。

◀

「想像の共同体 ナショナリズムと演劇」

○方言特殊詐欺とエトス

◀

特殊詐欺で方言が使われるという新たな手口です。親近感を狙ったものでしょう

自分たちの属する共同体という意識で、思わず同胞として信用してしまう例です。

◀

○想像のナショナリズム

村落などのコミュニティで、自分たちが仲間であることはわかりやすいのですが、国民の場合は、国家というのは、想像力で担保されているだけです。

ネーションとは、ナショナリズムと直結するわけです。

それは近代の現象で、文化です。

アインシュタインは、「ナショナリズムは、子供の病気、人類の麻疹である」と言いました。

○アンダーソン「想像の共同体」としての国家

◀

演劇では、スポットとして切り取られてきましたが、平田オリザさんの演劇などでは、同時多発的に事が進みます。

◀

そこでは、国民は、限られたものとして想像されています。つまり、世界中が1つの国になることはないということです。

◀

「言霊の国の日本 コスタリカ戦」

◀

ラモス瑠偉さんが、「テレビのまえで応援したら選手に伝わるんです」と言っていたのが、頭をよぎり、ここにいる人は、なんなのかあ、と、自分を棚に上げて、見回してみました。

同じファンと騒いで、一時、気分の解放や刺激もよいでしょう。第一試合で充分に発散できたでしょう。次は、自分の番と思ひましよう。

◀

○言霊と声

言霊の言は、事。言葉に出すことで、事柄の実現を信じてことです。

柿本人麿の長歌、言挙げ#が、4回使われています。

タマとは、魂に宿る霊です。それは単なる超自然的な力でなく、神霊、神との関わりで発現する超自然的な力です。

○五十音

◀

○音義説

◀

「日本の歴史問題 1945年の断絶」

◀

と言いつつ、そんなに褒められることを集めたいのか、まあ、集めたいから読んでる私がいづものなんですが、..。渋谷で青信号のときだけ騒ぐって、褒められてるのでしょうか。

清潔好き、掃除好き、時間、規則厳守、同調圧力？、掃除好きで、ドイツも片づけたのですから、いいか。

○問いを立てない日本

「戦争になったときに進んで戦うか」

◀

○日本の歴史的断絶

日本では、第二次世界大戦の敗戦で、その戦死者の思いを継ぐことを否定されました。国のために死んだ人たちの、その目指したものを自ら、否定してしまったのです。そこで、日本では、歴史上、稀に見る大きな断絶が、ここに生じたわけです。つい、77年前です。ある意味で、

どの時代の変遷より、大きなギャップとなったように思

Sample

えてなりません。

《

○祖先と子孫

自分の祖先の歴史を尊重しないのは、死んだ後、将来世代のことを考えないことになりかねません。まさに、今の日本です。

《

「エトス 移民 アイデンティティと国」

《

○移民の影響

移民が、移住する地に抱く感情が、感謝か怒りかというのは、大きな違いです。

《

○日本にとって

《

ある意味で寛容であり排他的である日本も変わりつつありますから、次世代はうまくやっていけるでしょう。で、そこで問題なのは、エトスの継承をどう保つかなのです。

○アイデンティティと国

自分がどうしてこういうふう生まれついたのか、自分がこういう運命のもとで引き受けるべきもの、アイデンティティの1つが、その国の国民であるということです。

《

「歴史と民族と差別の責任問題」

○FIFAの批判への批判

《

「私は欧州の人間だが、欧州の人間は、道徳的な教えを説く以前に、世界中で3000年にわたりやってきたことについて今後3000年謝り続けるべき」とコメントしました。
11/9

3,000年かあ。

《

○真木よう子さんの発言から

《

隣国であり、歴史的つながりも深い韓国や中国の教科書を学ぶこと、それがどうして、そうなっているのか、そうなったのかを学ぶことが大切です。

○戦争など、歴史の責任

果たして、人間は自分自身が経験していないことに対して、許したり許さなかったりできるのでしょうか。

《

今、話題となる宗教二世というの、話題となり、売れるから報道される面が否めません。

こういう問題は、エトス#に関わるだけに複雑です。同胞意識が極端なナショナリズムにもなりかねないからです。移民の問題とも大きく絡んでいます。

サッカーの歴史や構造は、そういうことを学ぶのに、と

て、よい教材でしょう。

《

「AIとの共存 サッカー日独戦勝利」

《

日露戦争以来の大勝利、いや、第一次世界大戦か、というボケも、通じんか。

後半の巻き返しでの勝利、これまでになく、作戦が、クローズアップされています。

ドイツチーム、カタールへの抗議活動など、試合に専念できた日本と違い、いろいろあったようで、ドイツには、前回のワールドカップ同様、鬱憤が溜まったことと同情します。

《

○親切とサービス

人に優しくすることと対価を得ることは、しばしば対立します。人間は、それをちょうどよい塩梅で使い分けることができます。

《

○学びの体験

私たちが多くを学ぶのは、失敗からです。

成功は、自分の努力のようで、偶然であることも多いからです。

《

○AIの本性と支配

《

AIは、倫理を持たない、問いを出さない、問いから考える力は人間だけが持ち、AIは答えるだけです。

《

○ショックドクトリン

ショックドクトリンとは、惨事便乗型資本主義。「(「惨事活用資本主義」、「災害資本主義」、「火事場泥棒資本主義」)

《

そう考えると、旧統一教会問題や北朝鮮ミサイルなどで報道が、集中するときにも不正は行われる機会となります。

ワールドカップなどで盛り上がっているときに、報道されずに、変な法案が通っていたりすることもあるのです。歓喜のときこそ、気を引き締めましょう。

「デジタルネットワーク社会の行方 FIFA」

《

カタール、大会経費42兆円(3,000億ドルとか2,000億ドルとか?)、競技場の冷房完備。東京五輪でも、1.5兆円に満たないのですから、今さらながら、エネルギーの価値を思い知らされます。差別問題#や抗議活動も入り込み、目が離せません。

《

○デジタルネット社会の情報寡占化

デジタルツールの発展と普及が、人の思考回路から情報の受け取り方、生き方を変えています。

Sample

SNS では、顧客でなくとも、どんどん情報を吸い上げられているのです。私たちの関心がどこにあるのかのデータを、私企業が集積しています。

《

○データを支配するのは

《

かつては、共産主義の中央集権的な体制よりも、アメリカの分散型経済が有利でした。

しかし、即断の求められるネットワーク社会では、全体主義的な専制国家の方が、データが支配する社会にするのに、有利なのです。

《

○人間のデバイス化

いずれ、フィジカルとデジタル、つまり、個人のアイデンティティを融合させることになるでしょう。その技術はできており、実用化されています。デバイスが肌に移植されるだけでなく、脳にまでつながるようになるのです。

難民やワクチンでの追跡調査でも、一部、利用されているそうです。

《

「換気できず窒息していく日本」

《

○アニミズム

日本人は、何でもないものや何でもない言葉に、その意味内容とは別の力を感じてしまいます。霊の如きものが存在しているのを感じ取るからです。

《

○ファーストと NO2

その違いを踏まえた日本での状況打破に最もよいのは、外部の人を入れ、重用することです。外圧であり、ファーストペンギンです。外から、神を迎え入れるのです。

《

○重要なことが進められない理由

《

本来は、最終的にどのような社会を目指しているかのヴィジョンから考えなければいけないのです。

その場しか考えない。その場をしのぐことしか考えない。これが未来のない老人の思考なのです。そういう人は、現場を去らなくてはなりません。

《

「ゴルビーとマッカーサー」

《

○脱構築できない日本

ゴルバチョフのアフガニスタン撤退当時、私は、彼が西側を信じ、米英に委ねようとしたのに、その後、裏切られ続けたことが、プーチンを産んだ、プーチンを変えたという視点でみています。

《

「サラリーマン定年後の生き方 郷ひろみさん」

○郷ひろみさん演じる定年親父とその改造計画

《

モーレツ社員にみられた価値観は、平成をも生き延び、令和で時折、最後のあがきをみせています。上司にへつらい部下や家族に威張り散らしたサラリーマンでしたが、それなら定年後は、家族やご近所を上司と扱えばよいだけのこと、つまらぬプライドを捨てるか、自分が捨てられるか、って、ことでしょうね。

《

「貧乏と貧困 チェンバレン」

○貧困の悪循環

なぜ、お金のない人からお金を巻き上げるような貧困ビジネスが成り立つのでしょうか。

貧困である人は、お金の無頓着な人が多いからです。

《

○貧乏と貧困は違う

「貧乏は存在するが、貧困なるものは存在しない。」

これは、チェンバレン#のことばです。

明治維新前後に日本に来た外国人は、欧米の大都会の労働者が、人間の尊厳が否定されるほどの絶望、人生の敗者を思わせる不幸の表情をしているのに対して、貧乏な日本人の表情の明るさに打たれたようです。

日本人は、貧しく乏しかったが、貧しくても困っていない、つまり、貧困ではなかったのです。

《

○消えゆく質素と清貧

《

「貧乏は状態で、貧困は解釈」と、聞いたことがあります。

戦後の日本は、そうだったのです。戦前も、いや、文明開化までも、です。

つまり、ずっと、です。ただ、それは、貧困でなく、質素と呼ばれるものでした。

《

それに比べて、今は、貧乏でないのに貧困ともいえます。

年収 200 万円といっても世界平均では、上位でしょう。

《

<ブレスヴォイストレーニング研究所 QRコード>

