

飯能市民合唱団の皆様

皆様お元気ですか？

ウイルス感染拡大の状況は相変わらずですが皆さん心をしっかり持って健康第一で過ごしましょう。

この状況はまだしばらく続くことが予想されます。

手洗いをはじめとする感染予防に留意して社会活動を行えるように一人一人が気を付けて過ごしましょう。

「新しい生活様式」という言葉が叫ばれていますが、我々声楽家は冬になるとマスクをして感染予防のため人ごみに出ないというのはこれまでずっと行ってきたことです。

何も難しいことではありません。落ち着いて対処しましょう。

さて、今回の発声講座は母音の話から一旦離れて舌の話をしたと思います。

先に書いたようにテレビでの健康番組特集をきっかけにこれまで触れなかった発声時における舌の扱い方について研究を進めています。また実際にボイトレ講座や各地の合唱団、個人レッスンなどで臨床実験を行いある程度の方向性が見えてきました。まず結論としては思っていた以上に口の中で舌が落ちた「低舌位」の状態で歌っていた方が多かったという事です。

これは石塚のこれまでのボイトレ時に「舌の力を抜いて」という表現を使っていたこともあります。

舌が落ちた位置で発声するとまず気道が狭くなり息の力が弱くなります。

また舌が低い位置にあると各種母音や子音を発するためにも無理が生じるため舌に無駄な力が加わりその力は顎に伝染します。結果として声が固くなるという悪循環を生んでしまいます。

こんな基本的なことなぜ今までわからなかったのかと言われそうですが、我々声楽家は長い間の経験で自然と正しい舌の位置を得ているため気をつけないと舌の位置が下が

ってしまうという事に気づかないことがあります。

ハミングの時に頭蓋骨の上半分を振動させて倍音を生むというのも舌が適切な位置に無いと難しいことがわかってきました。

そのうえで皆さんに確認していただきたいのは「ハミングの時に舌が上の歯の裏(もしくはその付近)に付くかどうか」です。

(もしくはその付近)としたのは、以前もお話ししたことがあるかもしれませんが舌の形、形状、長さ、厚さなどは一人一人大きく違うので必ず全員が舌先が上の歯の裏につく位置が正しいとは限りません。

参考までに舌が大変短い石塚の場合は歯ではなく歯茎に近いあたりについてます。

大事なのはハミングの時に「下の歯の裏に舌がついていないか」という事です。

調べてみるとこの状態の方が非常に多いことがわかりました。

そしてそういう方はもれなく響きが落ちてくる悩みを持っています。

まず、いい響きを得るためにも舌を出来るだけ高い位置に持っていくことを意識してハミングをするようにしてみてください。

ここで人によって二つの状態に分かれると思います。

1. 舌を高い位置に保つことが可能な筋肉がすでにある方

2. 舌を高い位置に保つための筋肉が衰えてしまっている方

2. の場合は発声以外の部分でも影響が出ているかもしれません。

テレビの特集で触れられていたのはドライマウス、活舌が悪い、誤嚥、睡眠時無呼吸、などが挙げられていました。

この状態(低舌位)にあるかどうかの目安は鏡の前で自分の舌を出してみ、舌の横に下の歯の歯型がついている人は普段から低舌位にあるという可能性が高いです。

1. の場合は意識して舌を高い位置に持っていこうと思うだけでよいのですが

2. の場合はまず舌を鍛えることをはなくてはなりません。

そのためにテレビでは普段の姿勢の強制や「あいうべ体操」などを提唱していましたが、発声的には「ラ行の発音練習」が大事になります。

音はなくてもよいので朗読するように「ラリルレロ」とゆっくり言ってみてください。その時に舌が自然に上の歯に無理なく当たって発音できているとよいのですが舌の位置が下がっていると発音のたびに舌を上げなければならないので言葉を発するために無理な力舌に加わりブツ切れになってしまいます。

まずは「ラリルレロ」がスムーズにつながるように練習してみてください。

舌の力が足りないな、という方は以下の練習を試してみてください。

「ラ」または「ロ」で

「ラララララララララ」

「ロロロロロロロロロ」と

ゆっくりからだんだん早く、出来ればもの

すごく早くまで舌を動かせるように練習してみてください。

慣れてきたら音をつけて歌いやすい音で

「らーらーらーらー

ららららららら

らららららららららららら」と

言ってみてください。

(「ラ」が得意か「ロ」が得意かは舌の長さに左右されるので個人差があります)

はじめはなかなかうまく動かせないかもしれません。

音はなくてもよいので毎日少しずつ「ラ」と「ロ」の練習を行い舌の筋肉を鍛えるように心がけてください。

そのうえでハミングの時に出来るだけ舌を上歯の裏につけて行うようにすると今までよりも響きが高いところに行くのが感じられると思います。

それから「オ」や「ア」の母音に行くときは舌は歯の裏につけられませんがいつでも上の歯の裏につけられるように高い位置をキープしてみてください。

舌の力は人によってかなり個人差があることもわかってきました。

普段からしゃべる仕事をしている方(活舌の良い方)や楽器をやっている方は舌の力が鍛えられている傾向があります。

自分の舌の力が落ちているなど思った方は健康のためにも低舌位を解消するように日常から気を付けてみてください。

次回は今度こそ「ウ」の母音に進みたいと思います。

12月14日

石塚幹信

(ここから先はお知らせです)

## お知らせ

先週ご案内したように新年早々二つの本番があります。  
一つは1月9日(土)にこれまでも何度か出演した川越やまぶき会館でのニューイヤーコンサートに出演します。  
今回は感染拡大予防のため客席を制限しているため午前・午後の二部構成で、石塚は11時開演の午前の部に出ます。  
大中寅二さんの「椰子の実」とモーツァルト『イドメネオ』の Aria を歌います。  
チケットはすでに発売中ですが、席数に限りがありますので来場いただける方はぜひお早めに石塚までお問い合わせください。

◆2021 ニューイヤーガラコンサート in 川越  
1月9日(土) 11時開演 川越市やまぶき会館  
入場料 2000円 全席自由

<https://www.kfp.or.jp/info/yamabuki/3225>



もう一つは一年間お休みしていた石塚の主催公演としてのニューイヤーコンサートを1月10日(日)13時半から池袋のとしま区民センターで開催します。こちらは160席のところ半分の80席での完全予約制です。さらに会場に来られない方のためにYouTubeでの配信中継も行います。配信は無料でインターネットがあれば誰でもご覧になれます。また公演後二週間のアーカイブ配信も行います。(ウェブ上での投げ銭「ご祝儀」にご協力お願いいたします)

◆演奏家集団「石塚組」&SORA音 新春4Diva  
4人のDivaによるニューイヤ〜コンサート  
2021年1月10日(日) 13:30開演 (13:00開場)  
としま区民センター 小ホール  
(東京都豊島区東池袋1-20-10 としま区民センター6階)  
全自由席 4,000円 (80席限定完全予約制)

当日の来場予約、配信ご祝儀は以下のサイトで申し込みますが会員登録が必要なので難しい方は石塚まで直接ご連絡ください。

<https://4diva.peatix.com/>



両公演のチラシをこのメールに添付しますのでご覧になれる方はご参照ください。  
フィーチャーフォンなどで受信できない方、紙のチラシが欲しいという方はご連絡いただければお送りします。特に池袋はまだなかなか直接会場に足を運ぶのは難しいかもしれませんがネット配信を利用してお楽しみいただければ幸いです。  
その他石塚の活動告知はこちらのブログで行っています。

[http://blog.livedoor.jp/zukka\\_tenore/](http://blog.livedoor.jp/zukka_tenore/)

寒さが本格的になってきてコロナ以外の体調不良も多くなっています。  
どうぞ心身ともに健康にお過ごしください。

12月14日

石塚幹信