

飯能市民合唱団の皆様

いよいよ 2020 年も残りわずかとなりました。

今年のお正月、新年会で集まったときにはこんな年が来るとは誰も予想していませんでした。合唱団にとって、そして多くの人たちにとって試練の年になってしまいましたが、新しい年に必ず希望があると信じてがんばってまいりましょう。

さて、月に数回のペースで発信してきたこのメルマガですが今号をもってとりあえず一区切りとさせていただきます。

発声のポイントはこれまで実際のボイトレでは到達していない「ウ」母音に入ってきています。

まだまだポイントはたくさんありますが、ここから先はやはり実際のレッスンを交えながらの方がよいと思います。

なお、前回のメルマガで取り上げた舌の使い方と舌の筋肉を鍛える練習は実際のボイトレーニングでもかなり多くの人に効果が出ていますのでぜひ実践していただきたいと思います。

今日お話しする「ウ」母音については、もし難しければ無理に理解しようと思わなくて大丈夫です。

実際にボイトレの場で例を示しながら説明できればと思います。

さて、「ウ」母音の練習に入るにあたってとても大事なことは普段我々が日本語で使っている「ウ」と発声における「ウ」の違いです。

日本語の「ウ」は欧米言語に比べてかなり浅い位置にあります。

また浅い位置で発音しないと日本語の「ウ」に聞こえません。

これは日本語で歌うときに常に付きまとうジレンマなのですが、良い声で歌おうとす

ると日本語に聞こえない、日本語をしっかりと発音すると声が鳴らないという難しい問題があります。

もちろん多くの日本語歌唱を得意とする歌手の皆さんはそこを工夫して声と発音の両立を図っているのですが今ここでお話しするのはあくまで「声をよく響かせる」ための練習で、

**日本語をはっきり発音するのはまた別の話**という事を覚えていてください。

発声におけるウ母音の問題点を大まかにまとめると前述のように日本語をしゃべると同じ場所で発音しようとして調音点が浅くなる、それとともに響きが奥に引っ込む、そして息が流れなくなる、という悪循環に陥ることです。

もちろんウ母音はハミング含めたすべての母音の中でもっとも息が入りにくい母音です。通り道が狭くなるからです。

ですので本来はウ母音は最も息の力を必要とするのですが入りにくいのためにしっかりと息を使わずに浅い位置で「うううー」と発声してしまうことが大変多い母音です。

またこれは口腔内の空間が狭い我々日本人特有の問題でもあります。

ボイトレの初期段階で、息と的の問題をお

話しするときに「的を定めるためには声を響かせる空間をイメージしてください」という事をお話しします。

ウ母音ではこの空間をきちんと確保することがとても大事です。

とはいってももともと持っている身体の構造上口の中の空間を劇的に広げることは不可能です。

特に縦方向は広げようと無理をすればかえって顎に力が入ってしまいます。

よく「軟口蓋を上にあげて」という指摘をするポイントがあるのですがこの言い方はとても危険で、実際にやってみるとわかりますが無理に軟口蓋を上げようとすると反動で喉と顎に力が入ってしまいます。

ではどうやって口の中の空間を確保するのですが、縦ではなく前後に空間を作るイメージで発音してみてください。

特に大事なものは「唇」です。ウの場合は唇をきちんと前に出してしっかり「ウ」の口を作ることが大事です。

「イ」や「エ」の時は唇で母音を作ろうとしないで息の支えで作るという事をお話ししたと思いますが、「ウ」の場合も息の支えはしっかり維持したうえで唇もしっかり前に向けて使うことが大事です。

その時に後頭部も後ろの方に空間を広げるイメージを持ちましょう。

(実際には後ろには広がらないのは承知の上です)

とにかく大事なものは唇が前に出ていることと顎に力が入らないことです。

そのうえでしっかり息を使って「ウ」と発音するのですが、息を送り込むときに横の壁が無くならないように気を付けてみてください。

つまり体の前側だけでなく後側の力も使わないとうまく「ウ」になりません。

また響きの天井が下がってしまわないためには息を吐く方向が下方向ではなく水平か少し上の方向を意識してください。

上に行き過ぎると顎が上がって喉が詰まりますから行き過ぎないように注意です。

「ウ」について注意すべき点は以上ですが正直に言って文字で伝えるのには限界があります。

やはり実際に対面で例を見せないと伝わりづらい部分もありますので意味がわからないところがあってもあまり気にしないでください。

大事なものは

- 唇を前に使って前後の空間を作ること
- 喉と顎に塚らが入らないこと
- 息をしっかりと送ること

です。

「ウ」の作り方を確認するためには

「ウ」と「イ」の連結

「ア」「オ」「ウ」の連結

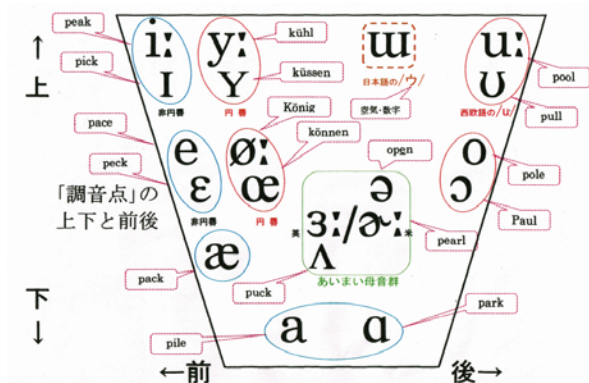
の二つのメニューを練習します。

まず「ウ」と「イ」の連結ですが、これは以前にもやった「オ」と「エ」の連結と基本的には同じです。

ただし「オ→エ」よりも少し難しく息の力が必要になります。

ポイントとしては「イ」が必ず「ウ」よりも前にあること、「オ」で作った唇の形をそのまま維持して「イ」に行くことです。いうまでもなく母音が変わるときに一番息の力が必要になります。

もう一つ「ア→オ→ウ」の連結ですが調音点の表右側を上がっていくこの連結の時には今度は唇の力が大事になります。



唇の力だけで母音を変えていくイメージがわかりやすいかもしれません。

これで「イェアオウ」5つの母音とそれぞれの連結を網羅しました。

母音の連結の最終パターンは

「イ→エ→ア→オ→ウ」の5つです。

この練習はこれまでも発声練習の最後によくやっているので覚えていると思いますが、この形の連結をスムーズに息の力を使って喉や顎が絞まらないようにつなげることがスムーズな発音の基本です。

日本の国語では母音を「あいうえお」の順で習うのですが、調音点の相関関係から言うとこの並びはあまり具合がよくありません。

母音のつながりを考えると「いえあおう」の方が理にかなっています。

また慣れてきたら「イ」と「オ」について二段階にして

「イ→エ→え→ア→お→オ→ウ」

という練習もします。

(ひらがなの「え」と「お」はそれぞれ開いた母音)

また慣れてきたらこの順番ではなくどこか

らどの母音に繋がってもハミングの響きを維持して音を作りながらスムーズにつなげる練習をします。

ここまできてようやく曲の中で言葉をはっきり発音しつつ響きと音程を維持するための基本の力が身につくことになります。

ボイトレのポイントは多岐にわたり、また非常に複雑なので全部理論的に理解するのは難しいものがあります。

また歌っているときに発声のことばかり考えて音楽が無くなってしまうとそれは意味のない歌になってしまいます。

ボイストレーニングではこれを避けるために基本の能力を頭ではなく身体で覚えるのが目的ですので正しい使い方を出来るだけ繰り返すことが必要です。

実際に曲を歌っているときに発声のことを考える余裕はないからです。 ですので

大事なものは練習量ではなくどれだけ正しい使い方をする時間を増やすか

にあると思ってください。

逆に言うと間違った使い方を繰り返しているうちは身体は覚えてくれません。

自分で練習するとき正しい使い方が出来ているかどうかを判断するのはとても難しいです。我々プロの歌手でも第三者の耳は貴重な判断基準です。

ですので「家で一人で発声練習」というのが既に理にかなっていないのですが出来るだけ正しいポイントを身体が覚えられるように、あまり根を詰めて練習しすぎずに歌うことを楽しむのを忘れないでください。

最近とある合唱団に演奏会の宣伝に伺わせてもらい、久しぶりに発声指導もさせてい

ただいたのですが、かなり早い段階で活動を再開していたとはいえ会場や練習時間などの制限がある中での皆さんの歌声は生きる力にみなぎる素晴らしいものでした。

ウイルス流行の影響はたしかに脅威ですし感染予防には気をつけなくてはなりません。

しかし「健康のためなら死んでもいい」というジョークがあったように感染予防のために歌うことをやめ、交流することをやめ、恐怖におびえて引きこもることは健全ではないと思います。

もちろん今回のウイルスは感染力という点でかなり厄介ですので簡単ではないのは承知の上ですが、我々もそろそろこの状況下でどうやったら活動を再開できるかを模索する時期に来ていると思います。

そのために気を付けること、具体的な方法やタイミング含めてよく時間をかけて検討しなければなりません。

石塚はこの数か月、練習を再開してきた合唱団やプロの現場での感染対策について出来る限りの情報集集をしてきました。

そして「これが正解」というものは決して得られないとは思いますが何に注意すべきか、何をすべきかについてのデータもかなり蓄積しています。

これを飯能市民合唱団の活動再開に生かしていきたいと考えていますので是非皆様のご協力をお願いしたいと思います。大事なのは一人一人の意識を高めることです。

どんなに稽古場での感染予防に気を配ってもそこに参加する人の意識が足りなくて行

き帰りに大人数で会食したり手を洗わなかったり間違ったマスクの使い方をしていれば感染は防げません。

この一年間合唱団はほとんど死んだ状態になっていました。

再び生き返るためには一人一人の力と意識が必要です。

この一年間に失ったものを取り戻すために皆さんで協力して再び飯能市民合唱団を蘇らせましょう。

ここまで読んでいただきありがとうございます。

お会いできる日を楽しみにしています。

追伸：

前号でご案内した演奏会はすべて予定通り開催の予定です。

主催の (1/10)

「池袋でのニューイヤーコンサート」は本音を言うと皆さんに来ていただきたいですが今の状況では池袋に出ること自体がリスクだと思いますので皆さんには何とかしてYoutube をみられる環境を手に入れて配信でお目にかかれることを願っています。

どうぞよろしく願いいたします。

12月27日

石塚幹信