



飯能市民合唱団のみなさんへ

一週間のご無沙汰でした。
季節もすっかり秋の気配ですがお元気でお過ごしでしょうか？
石塚は先週、来年に延期した「石塚組」公演のホールを使って PR 用の動画撮影を行っていました。
まだ作成途中で完成は先になりそうですが、演出、編集を新海先生にお願いして作っています。
出来上がりしましたら是非皆さんにも観ていただきたいと思います。

さて、今週の発声ワンポイントアドバイスは実際に声を出す段階へ入りたいと思いますが、そのまえに前回お話した「呼吸」について具体的に参考になる本を一つご紹介しておきます。

[音楽家ならだれでも知っておきたい 「呼吸」のこと]

誠信書房 2004 年初版 ISBN 9784414414127
<http://www.seishinshobo.co.jp/book/b87849.html>

ネット環境の方はリンク先から各種ネット販売店へ飛べます。
まだ在版なので比較的入手しやすい本だと思います。

この本は「アレクサンダー・テクニック」という身体メソッドをもとに書かれていますので、少し独特で専門的な言葉が出てきたり外国の本を翻訳しているの読みにくい部分もあると思いますが歌と呼吸に関してかなり具体的なことが書かれています。
アレクサンダー・テクニックについてもっと知りたい方は同じ出版社から[音楽家なら誰でも知っておきたい「からだ」のこと]という本も出ています。こちらは少し内容が複雑ですが参考にしたい方は入手してみてください。

という訳で呼吸の確認が出来たら実際に声を出すのですが以前書いたように今の段階

ではハミングから練習する事は避けてください。

何故ならハミングは発声の基本としてとても大事ですが、息が外に出ていかないと声の中に籠るといって落とし穴もあります。
ハミングの練習はしっかりと息が流れることを身体が思い出してから進みましょう。

「呼吸」のところで書いたようにブレスは「吐いて吸う」で一セットです。
声を出す時に「息を吸ってから声を出す」と思いがちですが一度深呼吸を入れて「息を吐いてから吸って、そいて声を出す」という方法を試してみてください。
これによって深い呼吸で声を出すことが出来ます。

発声の時にもうひとつ忘れてはいけないのが「声は声帯から発生するが、声が出る始まりは息が先」です。

そして息を使うためにはその前に身体が使えてないといけません。

発声練習の時に毎回言われる足の指がしっかり地面を掴んでること、その土台の上で上半身がしっかり乗っている事を確認してしっかりと横隔膜を使った呼吸で歌い始めてみてください。

歌い始めの母音は「a」でも「o」でも「e」でも構いません。

(「i」や「u」が歌いやすいという人はあまりいないと思います)

コツはどの母音でもそれを一生懸命言おうとしない程度 a か o か e かよくわからない母音で歌う方が無駄な力が抜けます。
ゆっくりと C-dur(ハ長調)の音階で「ソファミレド」と下降してください。

その時に後半に行くにしたがって息が少なくなってしまうように常に息を供給し続けることを忘れないでください。(ハムスターのイメージ)

最後まで横隔膜を使って歌えたらそのまましっかりと息を吸って次は半音下げて

H-dur(実音では Ges E Es Des H)を歌います。

それが出来たらもう半音下げて B-dur(F Es D C B)を歌ってみましょう。

(ドイツ音名はこちらを参考に：

<http://studay.info/onkai/onkai02.php>)

はじめはこの三つの調で練習してみてください。

三つ下がったらまた半音ずつ上がって C-dur まで戻りましょう。

もちろんしっかりと最後まで横隔膜の支えを使う事が前提ですが同じ調を繰り返さないで半音ずつ下がって行ったり逆に上がっていくことを推奨します。

これは同じ音を続けていると身体の使い方が変わらないので上手く使えているかどうかわからなくなってしまうからです。

これらを歌っている時に

- 足の指で地面を掴んで身体が使えているか
- その上に上半身がちゃんと乗っているか
- 横隔膜を使った十分なブレスを使えているか
- フレーズの最後まで息を使い続けられるか

を注意するようにしてください。

これらの注意事項が考えないでも出来るように身体が覚えないと次の段階へ進むのは難しくなります。

人間はどんなに頭の回転が速い人でも同時に気を付けられるポイントは二つか三つくらいです。

このあと出した声をどう集めて響かせるか、各種母音をどうやって発音するか、子音はどうするか歌詞を自然に発音する、音程を定めると無数に考えなければならない事がありますのでまず基本を身体が覚えられるように反復しましょう。

人間の身体が基本動作を覚えるにはもちろん正しいフォームで練習する事が大事ですが、もっと大事なのは間違ったフォームで歌い続けられない事です。

正しい身体の使い方よりも間違った使い方の方が多いうちは身体はなかなか正しい使い方を覚えてくれません。

実際に歌うとなると全て完璧に使うのは難しいですので練習や演奏会がない今だからこそ基本をしっかり作り直すのには良い機会です。

簡単な音階練習ですが、繰り返しで少しでも良いフォームを身体が覚えてくれれば再び歌う時に必ず役に立ってくれます。

という訳で今日は声を出す最初のポイントをお伝えしましたがこれはとても大事なことです。

この先いろいろな練習を続けていく中でこのポイントを再確認することは何度も必要になると思います。

とても大事な部分ですのでしっかりと時間をかけて練習してみてください。

次回はもう少し音程の幅を広げた練習に進めたいと思います。

9月24日

石塚幹信

<mailto:zukka@pop06.odn.ne.jp>

<mailto:zukka@pop06>