



飯能市民合唱団のみなさん

こんにちは。  
先週はメルマガ配信をお休みしてしまいました  
みませんでした。  
先週初めに所用で半年ぶりに札幌へ行っ  
てきました。  
一泊二日の旅程でしたがその疲れがなか  
なか抜けず、季節の変わり目というの  
もあり自重していました。

今年は春も夏も家に籠っている間に過  
ぎてしまいました。  
これから寒い季節がやってきますが、皆  
さんもくれぐれも体調には気を付けて  
お過ごしください。

さて発声ワンポイント講座はようやく声  
を出すところまで来ました。  
これはおさらいですが、

- 声を出す時はあくまでも息の力で。喉や顎を楽に
- 声が出る前に息を使う、そのために身体を使う

という事をいつも忘れないようにしてく  
ださい。

その上で前回は5度下降の練習をしまし  
たが、今回は5度上がって5度下がるの  
1セットを行きましょう。

音名(ハ長調)で書くと「ドレミファソ  
ファミレド」です。  
普段の発声練習でもよくやっています  
ので覚えていると思います。

調はやはりハ長調から始めてみましょう。  
音が高くて辛ければ1音下げてB-dur  
(シ♭から始まる)でも構いません。母音  
は任意の母音で構いません。

上行、下行のセットで大事なのは一回  
のフレーズの中で音が上がる前半、最  
高音、後半の下行、最後の音の四点  
です。

まず上行するときは息の力をしっかり使  
って上がりましょう。  
音が上がるためには息の力(スピード)が  
必要になります。  
この時に気を付けたいのは決して喉を絞  
めて高い音へ行かない事です。  
息の通り道である喉を絞めると自動的  
に息のスピードが増すので高い音は出  
ます。(ホースで水を撒く時のたとえ)  
ただし喉を絞めて出した高い声は近い  
うちに行き止まりになります。

若干喉が絞まってよいのは限界に近い  
音域、第九などを歌う時の高い音では  
ある程度仕方ありませんが、発声練習  
の音域で喉が絞まるのは好ましくあ  
りません。  
しっかりと下から息を送って(ホースを  
潰さず蛇口をひらく)上がっていくよ  
うにしましょう。

次に最高音ですが、これは「棚に物を  
入れる」イメージを忘れないようにしま  
しょう。  
棚に物を入れるためには棚の「前」で  
高さを確保してから棚の中へ入れる  
必要があります。  
下から一足飛びに棚の中に入れようと  
すると棚板に引っかかって入りませ  
ん。  
声も同じです。まず高さをキープして  
から前へ入れましょう。

その時に大事なのは棚板を迂回する  
分だけ時間がかかるという事です。  
すなわち一番高い音を出すタイミン  
グよりも早く身体を使って棚の中に  
声が入っていないと間に合いません。

またもう一つ大事なのはあくまで  
棚に入れるのは「声」です。  
良くある間違いの一つが棚の中に  
自分が突っ込んでしまう身体の使  
い方です。  
もちろん最高音に行くためにも  
息の力が大

事ですから身体はしっかりと足の指が地面を掴んでいる事が必要です。

最高音に達したら今度は下行です。

下行の時は息の量をきちんと確保するとともに、的の横の壁が開いていかないように気をつけましょう。

息(身体)と的(ねらい)のバランスについては次回詳しくお話しますが音が上がっていくときも下がっていくときも横の壁が無くなったり開いたりしないように気をつけましょう。

また下行の時にしっかりと息の量を確保するためにはブレスの段階でしっかり吸っておくことが大事です。

低い音には「息の量」が必要になります。しかし人はなぜか低い音になると身体を使う事をさぼり、息をあまり吸わなくなってしまう傾向がありますので低い音こそしっかりと息を使うという事を忘れないでください。

これらの事に気を付けて 5 度上行、5 度下降のセットを歌い最後の音に上手く着地出来たらちゃんと歌えた証拠です。

最後の音に上手く着地できなくて「ドスン」と落ちたり最後の音がぶら下がってしまう時はここまでの経過のどこかが上手くいっていない証拠です。

最後の音が上手く歌えるのをひとつのバロメーターにしましょう。

上行、下行のセットは気を付けることが多くて難しいです。

これらを全て最初から完璧に行うのは難しいと思います。

実際の発声練習では歌っているのを見て上手くいかない部分を指摘できるのですが自分で練習するときには注意深く、一つ一つのポイントが出来ているかに気を付けてみてください。

調は三つくらい上がってまた元の調に戻るのが良いと思います。

調子が良ければもっと高い音へ行っても構いませんが、ここまで書いたようなポイントがしっかりできていない状態で(つまり最後の音が上手く着地出来ない状態で)無

理に高い音へ行くと喉声になってしまい、悪い癖が身についてしまいますのであまり高い音へ行くことを第一に考えないようにしましょう。

大事なのは最後の音(低い音)が上手く着地出来ることです。

発声のポイントは文字にするととても複雑で難しいというのを自分も今回こうやってまとめながら感じています。

正直文字では理解できない部分も多いかもしれせん。

この文章を読んで「さっぱり何のことだかわからない」という方もいると思いますしそれでも構いません。

とにかく声を出してみて上手くいかない時に気を付ける点を書き出してみましたので、セルフチェックする助けになればと思います。

今回は良い声を出すために大事な息(身体)と的(ねらい)の関係について書こうと思います。

自分で発声のトレーニングをするのは大変難しい事です。

我々プロの歌手でも自分で歌っている時には身体の状態がわからないので、第三者にみてもらう事が大事だと言われています。ひとりで練習するときにはあまり根を詰めず、あまりうまくいかない時は少し休んでやり直すことも必要です。

いろいろなポイントをお伝えしていますが一番大事なのは歌っている本人が「楽に心地よく歌える」事です。

どんなに正しいポイントでも本人が納得しないで気持ち悪いなと思いながら歌っている使い方は身につけません。

何よりも歌っていて楽しくありません。声を出すこと、歌う事がストレスにならないように楽しんで歌えるためにこれらのポイントが役に立つことを願っています。

10月8日

石塚幹信