



飯能市民合唱団のみなさん

こんにちは。

季節はすっかり秋の様相ですがお元気でお過ごしでしょうか？

気温が下がってくると身体のあちこちに異常が出やすくなります。

声も夏の間はあまり気にしなくても歌えていたのがちゃんとウォームアップをしないと身体が使えなくなってきました。

無理をせずに少しずつ慣らしていくようにしてください。

さて、今日は声を出す時の的(狙い)について書きます。

ここまで「身体を使って十分な息を送る」という事に主眼を置いて書いてきましたが、発声としてもう一つ「狙いを定める」という大事な要素があります。

多くの合唱団をみていて感じる発声的問題の一つが「息を使う事ばかり考えていて狙いが定まっていない」というものです。

これは教える方にも問題があるのだと思います。

先週まで書いたように良い声を出すために「息(身体)を使う」というのはとても大事なことです。それだけでは不足で、「きちんと狙いを定める」というのがもう一つ大事な要素になります。

石塚はこの「息」と「的」の関係をよく「発声の二本柱」と言っています。

ここから先は人によって感じ方が違うのでアドバイスの方法は複数ですが、イメージが上手く作れる人は「声を響かせる空間をイメージする」とことと「その場合の横の壁が無くならないように気をつける」事が大事です。

横の壁が無くなってしまおうと声は上手く響かせられず「生声」になります。

また壁がない状態でいくら息を使っても、その多くが抜けてしまっただけで無駄になってしまいます。

イメージを作るのが難しい人はこの「横の壁を作る」ことは「身体の後ろ側の力を使う」と思ってみてください。

漠然と「背筋」でも良いのですが、息を送るのに使う「腹筋」と同じく身体の後ろ側の力も必要なのは背筋だけではありません。正直に言って石塚自身もどこの筋肉をどうやって使っているかは上手く説明する自信がありません。

やはり「横に壁を作る」と思ったほうが上手く身体を使えると感じます。

大事なのはこの横の壁が歌っている時にふらふらと広がったり逆に狭くなったりしないように一定の幅を保つことです。

もちろん意図して広めを狙ったり狭くしていくことは必要です。

たとえばオーケストラに負けない音量が欲しい時は広めを狙いますし効果的なデクレッシェンドやピアノシモが必要な時はこの「的」を狭くしていくという方法を取ります。

しかしそれ以外の要素で幅が自動的に広くなったり狭くなるのは避けなければなりません。

的の幅が開いてしまう一つ目の原因は音が上がっていくときです。

先週書いたように音が上がっていくときには息の力が必要です。

しかし息を送る力(つまり身体の前側)ばかり意識してねらいの横幅をキープする力(つまり身体の後ろ側の力)が足りないと息の力に負けて的は自動的に開いていきます。先週練習した「ドレミファソファミレド」を歌ったとき前半の上行の時に息を使うと同時に的が広がらないようにキープする事を忘れないようにしてください。

もう一つの的が開いてしまうポイントが後半の音が下がっていくところです。

下行系で的が開いてしまう大きな原因は「音が低くなることによって身体の力を抜いてしまう」というものです。

多くの場合、人は意識していないと音が下がってくるとなにか「楽になる」という気がして身体の力を抜いてしまいがちです。もちろん声帯のテンション自体は緩んでいきますし低い音をよく響かせるためには身体も脱力していなければなりませんその時に的の幅を維持する力(後ろの力)はキープしなければなりません。

発声の技術は力を入れるところと抜くところのバランスが重要です。

どこの力を使って、どこの力を抜くのが大事ですしそれぞれ音が上がっている時、下がっている時でも使い方は違います。理論的に全て理解して歌うのは難しいと思いますがまずは「音が上がるときと下がる時では身体の使い方は違う」と意識するところから始めてみましょう。

また、「一定の幅を狙う」という事は大事ですがそのためには身体の使い方は変化していかなければならないという事を忘れないようにしましょう。

一定の幅を狙おうとして身体の使い方が一定になってしまうとうまく声を響かせることが出来なくなってしまいます。

このあたりに来ると文字情報でお伝えする事には限界を感じます。

逐一歌っているのをみながら「今はこの力が足りていない」とアドバイスする事がとても有効な練習方法です。

これまでお話したことは全て何度も言っている事ですので自分でポイントを確認しながら練習出来れば良いのですが、発声のポイントがちゃんと出来ているかを自分で確認しながら練習するのはプロの歌手でも難しい事です。

そのため多くの歌手は、かなりキャリアを積んでいる人でも出来るだけ自分一人だけで練習しようとせずにポイントをわかっている第三者の目に委ねてチェックしてもらいながら練習しています。

余談ですがこの自粛生活の間にこの第三者によるチェックが出来なくなり発声の状態を崩してしまっている歌い手が多くいます。逆に一度全く歌うのをやめたおかげで問題が解決して良い方向に向かっている人もいます。発声とは面白いものです。

第三者の目が使えない現在、皆さんにお願いしたいのは何かを変だと思ったらそのまま歌い続けず、どこが足りないか、間違っているかともう一度考えてみてください。

「何か変だな」と思いながら歌い続けると身体が「何か変」な歌い方を覚えてしまいます。違和感を感じているうちに原因を見つけられるようにここまで書いてきて発声のポイントを生かしていただければと思います。

今回は少し難しくなってしまうかもしれませんが「母音」と「子音」の話をしたいと思います。

これは突き詰めていくとかなり深いテーマなので難しくなってしまうように気をつけますがとても大事なことなので最低限必要なことに絞って書きたいと思います。

回数を重ねると注意しなければならないポイントが多くなって大変だと感じたり面倒に思ってしまうかもしれませんがこれらを全て完璧にこなそうと思わず発声のポイントを思い出すための材料としてもらえれば幸いです。

10月15日

石塚幹信