



飯能市民合唱団の皆様

石塚です。

二週間のご無沙汰でした。

気が付けば暦は11月になり、すっかり朝晩冷え込むようになりました。

何時もなら飯能の市民合唱祭があって第九の練習も佳境だと考えると一年前の今頃を懐かしく思い出します。

さて、発声のポイント復習は母音の段階に入りました。今日は5つある母音のうち「オ」の母音について取り上げます。

「オ」母音は5つの母音の中でもっともハミングに近い母音です。

ハミングについては発声の基本なのですがこの十分に練習できない環境の中でハミングの練習をすることは声が体の中にもってしまおうという問題が起こりやすいので先に母音の話をしてますが、ハミングと母音は密接にかかわりがあります。

すなわち母音の練習をする際にハミングが一番近い「オ」から始めるというのはもっとも一般的な方法です。

ただし母音の得手不得手は個人差がありますから「オ」母音よりも「ア」母音のほうが得意という人もいるでしょうし「イ」や「ウ」の方が声がまとまりやすいという人もいるでしょう（[エ]母音が得意という人にはあまりお目にかかりません）

一般的に取り組みやすい「オ」母音からお話ししますが、もし「オ」が苦手な方はあまり気にせず他の母音をお待ちください。

「オ」母音の特徴、というより陥りやすい

問題は声を集めようとするあまり後ろに引っ込んでしまい響きも落ちた声になってしまうことです。

半面、多くの方が悩む、横の壁がなくなって生声になってしまう危険は少ない母音ですので横の幅をコントロールする練習に向いているといえます。

ですので「オ」母音の練習の時にはとにかく横の壁が維持できているかをよく気を付けてください。

横の壁がない「オ」母音はほとんど響きがなくなります。

### 「オ」母音で

「ドレミファソファミレド」を歌ってみてください。

音程の上下、フレーズのはじめと最後で横幅が維持できているかよく確認してください。そして声がちゃんと前に向かっていくか、喉の奥に引っ込んでいないかを確認して歌ってみてください。

慣れてくると「オ」母音で横の壁を維持するためには身体の後ろ側の力を必要とすること、声が後ろに引っ込まないためには息の力が必要であることが意識できると思います。

また「オ」母音は響きの天井が下がってこ

ないように気を付けることも大事です。響きの天井を維持するためには息の力を最後まで使い続けることを忘れないでください。「オ」母音は声が広がらず、集めやすい母音ですが反面集めすぎてこもってしまう危険は大きい母音です。

「オ」母音を練習するときは必ず息がちゃんと外に向かって流れているか、声が奥に引っ込んでいないかを気を付けてください。

また「オ」という母音を作るのに必要なのはあくまでも唇の形を「オ」にするのみです。唇に必要以上に力を入れたり、喉や顎の力で「オ」を作らないように気を付けてください。

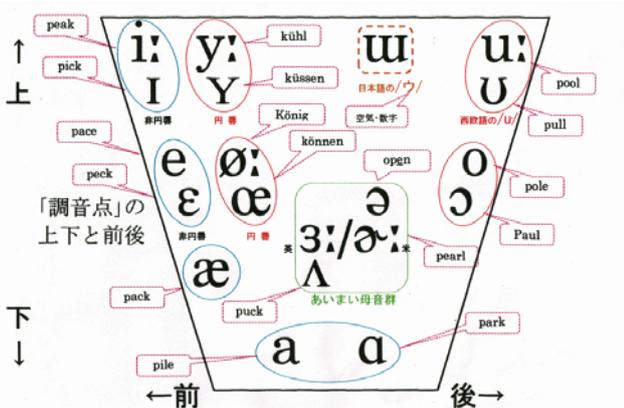
簡単なフレーズを全部「オ」の母音で歌えるようになったらかなり声の幅のコントロールが上手くなるはずです。

そして息の力を使うトレーニングにもなります。

ただし、どの母音にも言えることですが必ず「オ」の中にハミングが入っている声を目指してください。

そのためには頭蓋骨の上半分を響かせることを忘れないでください。

調音点についてお配りしたプリントが手持とにあればよくみて確認していただ



きたいのですが「オ」は開いた「オ」でも閉じた「オ」でも必ず「ア」よりも高い位置にあります。

調音点の上下と音程の上下と響きの上下はそれぞれ別に考えなくてはなりません。少なくとも顎で支えた低い位置での「オ」は避けてください。

なぜならそこからは他の母音につながらないからです。

母音の練習は最終的に「イエアオウ」の5つの母音をスムーズにつなぐことが目標です。その一歩として「オとエ」をつなぐ練習をしたいと思いますが文字数がかなり超えてしまいそうなので今日はこの辺にしておきます。

とにかく「エ」に進めるところで「オ」を作ることを覚えておいてください。

「オとエ」の連結、守備範囲が広い「エ」の母音については次回取り上げたいと思います。

発声についてわからないことや質問がありましたらお気軽に石塚まで連絡をください。

また都内になってしまいますがボイトレ講座も再開しています。

興味のある方はご案内できますが現在は感染拡大予防のため完全予約制でやっていますので必ず事前に問い合わせてください。

どうぞよろしくお願いいたします。

11月5日

石塚幹信