

飯能市民合唱団の皆様

少し間が空いてしまいました。

これまで毎週木曜日を目指してメールマガジンを発信していましたが年末から年明けにかけて動き始めるプロジェクトの準備や稽古でこれまでのようにはいかなくなってくるのが予想されます。少し不定期になるとは思いますがご容赦ください。

そしてこのメールマガジンも最終的に何号まで出るかわかりませんが今年いっぱいを一つの区切りにしたいと思っています。

世間では「感染拡大の第三波」と大きく報道されていますが基本的なことはこれまでと変わりません。一人一人が予防に努め、心身の健康を維持することが一日も早い日常の回復のために必要不可欠です。みんなで力を合わせて活動再開への道を開きましょう。

さて、今回の発声のポイントは「オエア」の連結ですがその前に前回から触れ始めた「舌」のトレーニングとして一つの練習方法を提案しますので試してみてください。

まずハミングですが、これまでハミングを行うときに舌がどの位置にあるかをあまり意識してこなかったと思いますがハミングの時に舌を出来るだけ高い位置で保ち、奥に息が流れる空間を確保するために舌の先を上歯の裏側(出来るだけ先のほう)につけたままでハミングをする練習を試してみてください。

ただし、以前もお話ししたように舌の形、長さ、つき方、感じ方は人によって大きく違いますから舌を上歯の裏につけるだけでは不十分です。

これはあくまでも舌を高い位置で保つための舌のトレーニングですのではじめのうちは舌に力が入ってしまったり、舌の居場所を見つけられないということがあるかもしれません。

それでも葉の裏に舌をつけてハミングする練習を少し行うだけでその後息の流れがよくなるという事例が確認できています。そして自分にとって一番舌に力が入らず息の流れを損なわない場所を見つけられるようになれば大変発声の役に立つでしょう。

今まで舌が下の歯の裏まで落ちた状態でハミングをしていた方は少しずつ高い場所でハミングできるように試してみてください。またこの練習はもう一つ舌が上の歯の裏につくことによって響きが頭の上半分に伝わりやすいという効果もあるようです。

響きが顎にたまって下がってしまう方は舌を上歯の裏につけることで響きを高いところに持っていくことを意識してみてください。

この練習は、本当は対面で問題がないことを確認しながら行いたいのですが文章での伝達ですので言いたいことが上手く伝わっているか、それを皆さんが実践できているか確認できない不安があります。

ですので、やってみてあまりうまくいかないなと思ったときは無理をせず一度舌のことは忘れて自然に歌うとに戻しましょう。発声の技術習得は一つ一つ問題を根気よく解決していく必要がありますので焦らず自分のペースで取り組んでいただければと思います。

さて、また前置きが長くなりましたが「オエア」の連結について大事なことはひとつ、「ア」を作りにいかない、ということです。「オ」と「エ」の話は前回のメルマガを復

習していただきたいと思いますが「ア」はその「オ」と「ア」で使った力をすべて0にする場所で発音します。

よく「ア」母音に行くために顎に力を入れて「ア」を作ってしまうがちですが「ア」では唇も顎も舌もゼロの場所にあることを忘れないでください。

はじめは同じ音で「オーエーアーオーエーアーオー」と繰り返してください。

全ての音の時にハミングと同じように頭の上の響きがある状態で自然に母音がつながることが大事です。

母音の切れ目で音程がふらつかないように息の力を維持してください。

また同じ音を歌っているとだんだん音程と響きが下がってくるので常に少し上を目指すようにしてください。

同じ音での連結が上手くできるようになったら今度は音階にして「ドレミファソファミレド」の音階で「オ」で上行、最高音を「エ」でそのまま下降、最後の音で「ア」というセットを練習します。これは発声練習でよくやるメソッドです。

ポイントは最高音に上がる時に「オ」から「エ」に母音が変わる力をしっかり息の力で維持することです。息が足りなくなると顎が発動します。

また最後の「ア」に自然に行けるためには無駄な力を使わないのはもちろん、「エ」で降りてくるときにしっかり支えを維持しないとイケません。

とたんに「ア」を作りに行ってしまう発声になってしまいます。

「オエア」の連結は母音の連結において非常に重要な三つです。

これが上手くできると響きを維持して母音を変えていくのが容易になります。

ただなかなかすぐには出来ることではないので少しずつ目指してみてください。

今回は「イ」の母音と「イエア」の連結について書きたいと思います。

そろそろ内容についていけないという声が聞こえてきそうですがこれまでのところ取り上げた内容はすでに合唱団の発声練習でなんどもやっていることを文字にただけです。

文字にするとややこしく感じますが歌ってみると身体が覚えているポイントもあると思います。

これを機会に発声についても一度整理して前よりももっといい声で歌えるように頑張りましょう

11月27日

石塚幹信