

さいとう ゴツド 伝授の香車の会

葛蒲迫 健作

目指す発声

- 合唱なので、あくまで **なじみ声** (ソロをする時はなじみすぎたら聞こえない)
- でも、ちゃんと **ひびく声**

発声を勉強するにあたっての注意

- 音程** > **バランス** > **発声** という優先順位を必ず考える
→ 発声は、正しい音程とパートバランスを把握した上で意識しないと **危険な歌唱** となってしまう。
- 目標とする声を見つける (ex. 自分の場合は **さうとうん**)
→ 目標がないと発声の方向性を見失うので大事

発声の練習方法

- 基本的に次の2つ。

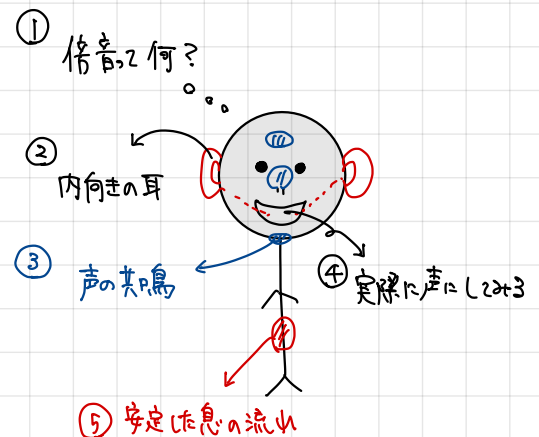
- ① **倍音唱法のメソッド** を学ぶ (週1でやりましょう)
- ② **自分の声と録音** し、じっくり聴く ← コッチの方が大切

要は、①は人に自分の声を聴いてもらって改善していく方法
②は自分で自分の声を改善していく方法 (自己練習)

さうとうメソッド伝授の流れ → 以下、全てを含めて **倍音唱法** という。

- ① **倍音** というものを知る (ホーシの動画とか)
- ② 自分の倍音を感じると **内向きの耳 (Inner ear)** をつくる
- ③ 声の仕組みを知る (**声の共鳴ポイント** について理解する)
- ④ 倍音を自分の声でつくってみる
- ⑤ 安定した息の流れをつくる (**腹式呼吸**)
- ⑥ 実際に歌いながら倍音をつくる

⑥にたどり着くまでが倍音唱法を学ぶということ



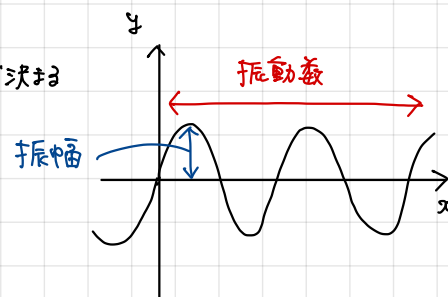
ステップ① 倍音を知る → 音の物理的性質

音の物理的性質

① 高さ → 振動数 (どれだけ速く声帯がふるえるか) で決まる

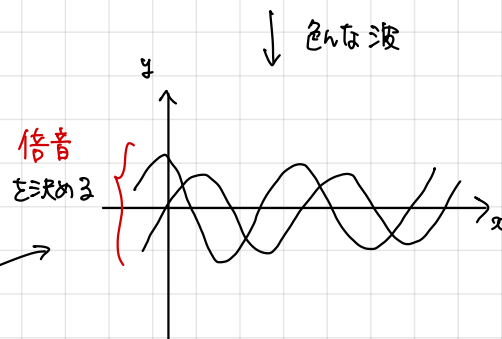
② 大きさ → 振幅 で決まる

③ 音色 → 倍音 で決まる



(例) 同じ大きさの A の音だとしても、ピアノの音とバイオリンの音は全然違う
→ 2つの楽器のつくる倍音が異なるから

○ 人間の声も同じ原理で、人によって声帯や体格によって
声の音色(声色)が変わってくる
こゝろ



○ 音は 空気の疎密が伝わってくる現象。
実際の音は、たくさんの基本波が重なり合った集合体。

基本音

○ だから、A の音は $\sim 440\text{Hz}$ の 1つの波で表現されている訳ではなく、たくさんの波によって構成されている音

A の音の実際のメロディ

ザンモ

$$\text{A の音} = \underbrace{440\text{Hz}}_{\text{基本音}} \pm \underbrace{440\text{Hz} \times m}_{\text{倍音}}$$

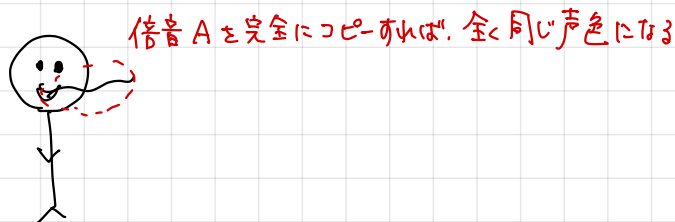
- ・ 基本音をなげう練習はしない
= 音感をなげう練習
- ・ これは体格上の限界がある

○ もちろん、基本音が最強なので、その音の高さは基本音で決まってしまう。音色は小さなノイズ(倍音)で決まる

○ 逆の発想で、倍音をいじれば、音色を変化させられる

(例) モノノチキ人は、声色を意識的に変えることで声を変えている

★ 理想としての声の倍音構成を理解し、それを再現すれば、理論上全く同じ声色になる



○ 通常、響く声とは

たくさんの倍音があること + 倍音が強いこと

の 2つの要素が必要となる。

○ 従って、「響くいい声」をつくり出すためには、倍音を自身でつくって、それをコントロールすることが必要となる

○ このための方法が **倍音唱法** である。

だから、声の音程は響きにはあんまり関係ない（人間の場合は、高音ほど響くように聞こえてしまうぞ）

サウキモ

楽器に負ける

- プロのソリストの声は **すごく響く**のは、強い倍音をつくらしているから
→ でも、合唱でそれをすると **かえって迷惑になる時があるのぞ**。そのバランスが大事

☆ 倍音唱法の構成

倍音唱法 = 倍音をつくる方法 + 安定した息をだす方法
呼吸法

ステップ② 内向きの耳を見つける

○ まずは、**自分の倍音を感じ取る練習**から始める ← 倍音が聞こえないと話が進まないのぞ！

1. 「ア」を発声しながら中へ閉める（声をつまみこむ練習）

2. ハミングをしながら、舌を動かす（声音の変化を確認する練習）

③. 「イ」→「オ」→「ウ」の順にゆっくりと変化させる

→ **どのタイミングで倍音が強くなるのかを確認!!**

○ 倍音が変化する様子は自己の内側に対して意識を向けないと分からない ⇒ **内向きの耳**の必要性

○ 録音して後で確認をすれば、内向きの耳と外向きの耳の聞こえ方の差がわかる

サウキモ

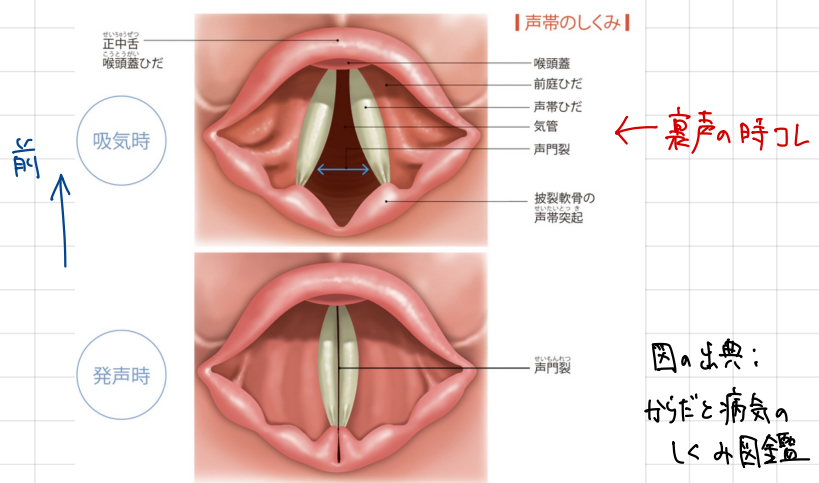
ステップ③ 声の仕組みを知る

あんまり詳しくやっても、発声の技術にはそこまで重要じゃない

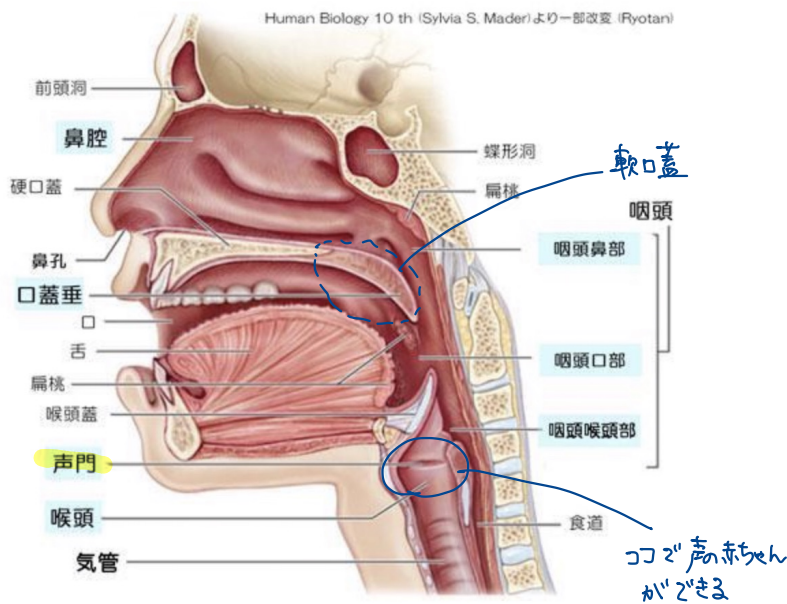
○ 人間の声は、声帯でつくられた音の赤ちゃん（こうとうげん **喉頭原音**）が周りの筋肉 or 顔面の空道によって **共鳴** することで様々な倍音を持つ

○ 右図は、喉頭の図。
声を出していない時は声門が開いていて、
発声をする時は声門がとじる

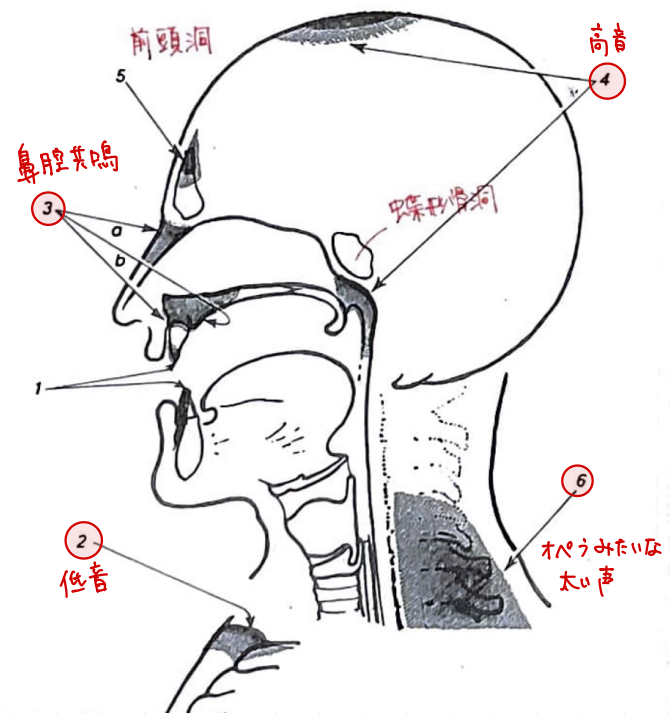
- 声門のしめ具合で、音の高低が決まる
- 男の方がひだりが太いのぞ、低い声が出せる



図の出典：
からいと病気の
しくみ図鑑



図の出典：喉頭および声帯の構造



図の出典：フースウ著「歌うこと」

- 喉頭原音は 様々な空洞による共鳴し、様々な倍音を持つようになる

ザクメモ

- さいとうさんは実際に空洞に声をあてるバランスを変えることで、様々な声音を教えることができたが私には技術的に無理だわ
- 人によって、空洞の位置や大きさはバラバラなので、色々な声音のパターンがある

★ どこにどこだけ"声を置く"のかを意識的に変えることで、倍音をコントロールする

↓
イキジの問題。"アザッツ"と呼ばれる

ザクメモ

- よく「頭から声を出せ」とか「鼻に響かせろ」というワードを耳にするが、これは、「空洞に声をあてる」ことを具体的に言っているだけ
- もちろん、分かりやすいからこういうワードが使われるけど、結局、空洞は人それぞれだから、万人に対してのようにアドバイスすることが良い訳ではない
- つまり、空洞への声のあて方は自分が目指す声に近くなるように、自分で調整していくことが重要!!
→ でも、いきなり一人で調整するのは難しいから、香車の会で聞き合ったり確認しよう
- 図から分かるように、一般には 声を前方向と上方向の空洞にあてることでたくさんの倍音を作れる
- "空洞に声をあてる"ことが発声の最大の難しさ

→ すぐできたら、苦痛しまへん

○ 高音の場合のコツは、軟口蓋を上に押し上げ、4番の共鳴ポイント(アザツツ4)に声があたるようにする

○ 低音の場合は、2番の共鳴ポイント(アザツツ2)に声をあてる

★ 声をあてるというのは、イメジの問題なので、どこに声をあてるのか 意識正常に持つ練習する!

ステップ④ 自分で倍音をつくる

○ ステップ③で説明した“^{アザツツ}声の置きどろ”は倍音を使って歌う場合の応用的なところ。

○ まずは倍音が簡単にできる方法を習得する(この後にアザツツを意識して練習)

倍音唱のトレーニング法

← この直接歌う訳ではない
あくまで、倍音を感じ取る練習

- 音 観想法 (イメージトレーニング) 口でグーッと息を吐く
- 内1回のみ 1 cavity method → クバト(1つの音で)
- 7回のみ 1. 発音する意識は常に O のままで、O-U-O-A-O-U-O-A と開口部を変える。
- トの音 2. 鼻音をつくる。鼻に意識を集中させる。鼻音をつくる。 → 舌を上げて鼻に意識を集中させる。鼻音をつくる。
- 10回以上 → 鼻音をつくる。鼻に意識を集中させる。鼻音をつくる。 → 舌を上げて鼻に意識を集中させる。鼻音をつくる。
- 発音する意識は常に I のままで、I-Ü-I-Ü-I-Ü
Na, Ny a, η a
3. (η) a-η o-η a-η o-η a-η o と発音 声を薄くする。
4. mi-u-mi-u-mi-u compress the sound → 口でグーッと息を吐く
5. η a-η e-η i-η o-η u だんだん早く 20 回繰り返す。
6. 呼吸を長くする。一分 一呼吸。 → 鼻から息を吐く
7. η a-η e-η i
u-a 女性 第五倍音
u-o 男性 o から a へゆっくり変化させる。掴まえたらはなさない。

8. L-Lan-L-Lon-L-Lan-L-Lon

9. Langl-Longl-Langl-Longl

2 cavities method

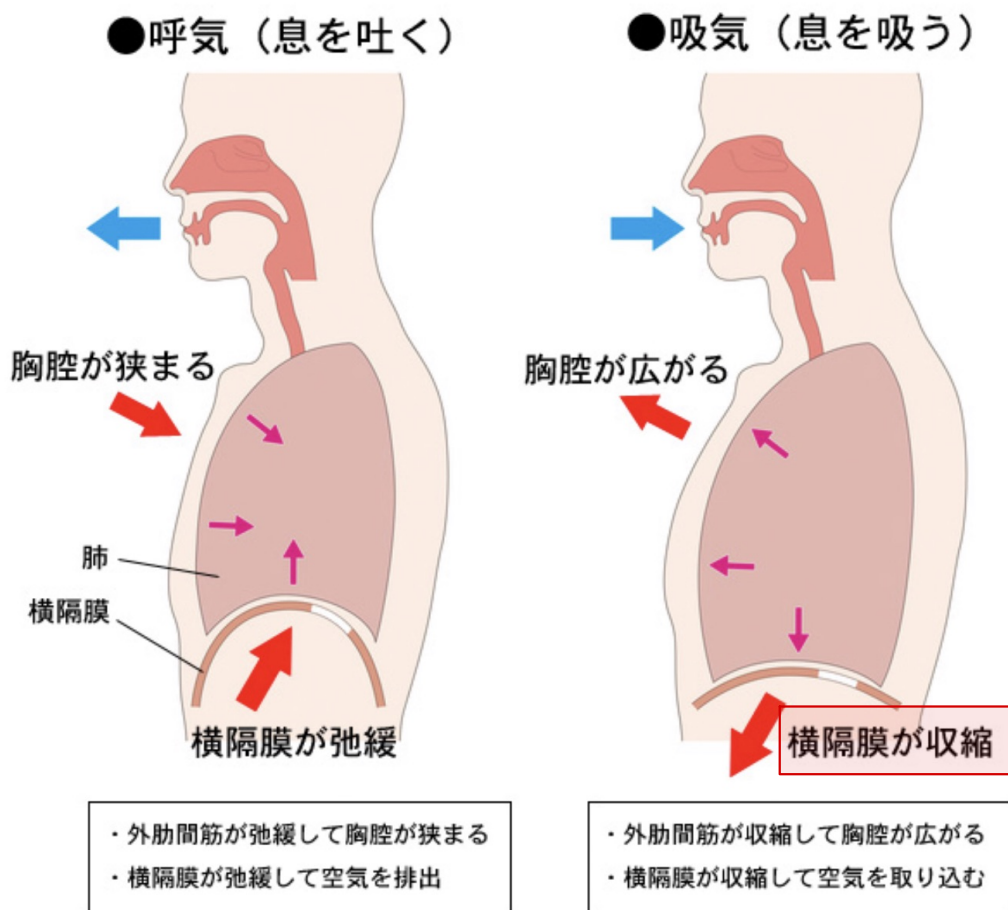
10. L と硬口蓋に舌をつけたまま、u-i-u とやると倍音が変わる。

11. 舌を固定して、口唇を動かして音を変化させる方法。

12. 口唇を固定して、舌を動かすことで音を変化させる方法の二つがある。

ステップ⑤ 安定した息の流れをつくる

- 倍音は 小さな息のゆらぎで 簡単に変わってしまうので、安定した息の流れが必須
- 安定した息の流れをつくるには 腹式呼吸が大事



図の出典：ヤマケイオンライン

- 腹式呼吸は、横隔膜呼吸のこと。
- 横隔膜は意識的に動かせるので、たくさん空気を肺に入れるには、常に横隔膜を下げておくのがよい
→ 下げた状態で息を吸った、吐いたりする練習をする!!

ステップ⑥ 実際に歌いながら確認する

- 歌いたい曲を決めよう!
 - 実際に歌いながら、その他のテクニックを身につけよう!
- スーの歌い方、音程のシンプがどこかいいときの歌い方 など

ガクモ

- さいとうせんとのマンツーマンレッスンでは実際に歌の練習をして、発声とその他のテクニックを教わりました