

2020. 03. 15(日)
テレビ朝日 23:10~00:05

番組名:関ジャム 完全燃SHOW／(副題)プロも学ぶ!「ボイトレの世界 第二弾」

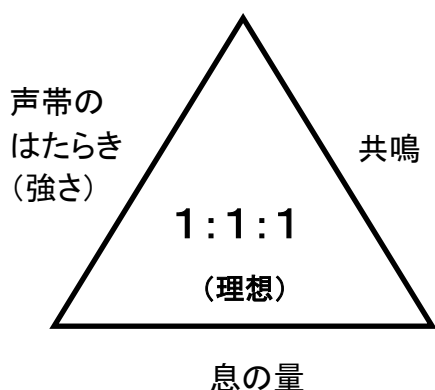
VT	安倉さやか:	Speech Level Singing メソッドインストラクター (株)ホリプロ、劇団四季団員、紅白出場歌手ほか
歌唱指導	今井マサキ:	バックコーラスシンガー(松任谷由実、杏里、平井堅、矢沢永吉、吉田拓郎ほか) CRESCCE Music School 代表

(0)イントロ

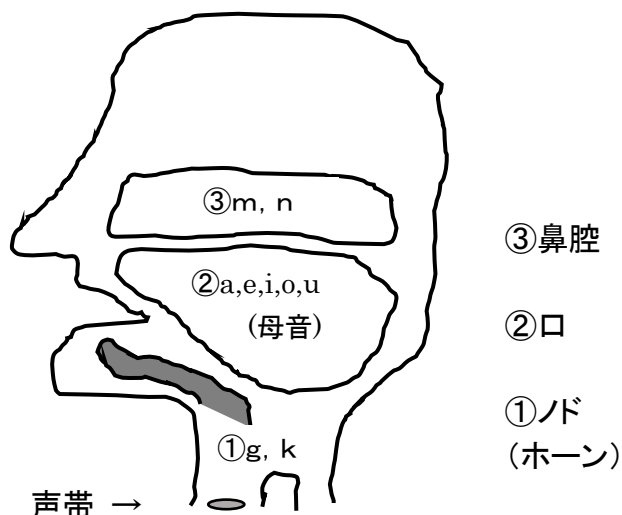
発声の種類

- ・ミックス: 地声と裏声が自然に切り替えられて境界がない
- ・プル: 高音まで地声で押し切る声のタイプ
- ・フリップ: 地声と裏声に分かれている／境目に空白がある
- ・ライトチェスト: 裏声のみ

発声のバランス



発声のメカニズム



(1)歌唱とは

「声という楽器があり、その鳴らし方」が歌唱である。

自分の楽器に合った鳴らし方があるので、自分がどんな楽器かを知る必要がある。

“ミックス”になれるためのヒント: 1:1:1のバランス

- ・息の量が少ないと →カスレ声になり発声が苦しうに聞こえる。
“共鳴”とはノド・口・鼻腔で声を響かせ声色(こわいろ)を変えたりする機能。
- ・共鳴が少ないと →薄っぺらな声になってしまう。ノド(声帯)を痛めやすい。
- ・声帯のはたらきが少ないと→高低音の切り替えが難しく地声で押し切りがちになる。

声帯のはたらき(強さ)

- ・低い声: 声帯のふたつのひだ(襞)が分厚く縮んで震える音(声)
- ・高い音: 声帯のふたつのひだ(襞)が長く伸びて震える音(声)

声の通路

“a,e,i,o,u(母音)”の通路は①→②

“ma,me,mi,mo,mu/na,ne,ni,no,nu”の通路は①→③→②

“ga,ge,gi,go,gu/ka,ke,ki,ko,ku”は①から直接(口の奥の蓋が一瞬閉じる)

関ジャニ 大倉忠義(歌手・ドラマー)の場合:

「高音のピークが自分で決まっていると思っているが、時折り「あれ？出るんだまだ」と感じる 때가あって、その方が歌唱に幅が出るのでグループにも貢献できる、と思い込んでいた。しかし、連日のライブで歌い続けるとノドがつぶれてしまう。そうならないように、

①高音を伸ばしたい。②プル気味の発声を直したい。という事を目的にボイトレに臨んだ。」

以下、大倉の実践ボイトレが紹介されている。

トレーニング前の診断では、「地声の時だけ声帯のはたらきが弱い」発声になっているとのこと。

(2)大倉の「プル改善トレーニング」

鼻をつまみ、親指を(前歯でかるく)くわえて(つまり、鼻と口をロックした状態で)音階を“gugugu……”で上下に発声する。

→声帯のはたらきをトレーニングすることにより声帯が無理なく(効率よく)動くようになる。このトレーニングをしばらく続けた後で、普通に発声(“kukuku……”で)してみると、高音で必要以上に頑張っていた声帯が高低にかかわらず同じレベル(会話のレベル)で動くようになった。

大倉の感想:①トレーニング直後

(発声が)めっちゃ楽です。前は“叫ぶように歌っていた”から

②ライブ(2公演)が終わって

気張らずに声が出てた。しかし、続けていると“負担がかかってきたな!”と感じた。

→これは“声のバランスのコントロール”が出来ることを意味している。

(3)カラオケで使える簡単トレーニング

“のみすぎて声が出にくい”“裏声が枯れた”“寝不足で声が出にくい”などの声の調子(声帯のはたらき)を良くする方法

①ストロー(細目が良い)を軽くくわえる。

②鼻をつまんで地声と裏声を行き来する。何回か繰り返す。

③その後、普通に歌うと声は軽く出せる。

空間を制限すると声はノドに戻ってしまうので、声を出そうとすると声帯が働かざるを得ない。そして、この息苦しい感覚こそが「お腹で支えている」状態なのだ。

(4)声の楽器の鳴らし方

自分の声が必要な楽器かが分かたら、次は“その鳴らし方”が重要である。

音楽のジャンルには、「ロック」「ジャズ」「ヒップホップ」「レゲエ」などがあり、それらのリズムに乗せた表現(鳴らし方)が求められる。つまり、リズムがジャンルを決めているのだ。

(バッティングの素振りがいかに上手でも、実戦を経験しないと打てない。この実戦に該当するいろいろな要素の一つがリズムなのだ)

リズムの種類

レゲエ: 1拍目(のダウンビートの時)に休符がある



ツタ ツタ ツタ ツタ

☆裏のリズムが取られている。

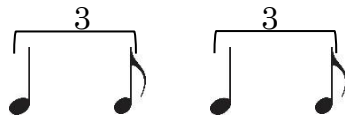
ロック: 8ビート(1小節に8つのリズムを刻む)



ツツタツ ツツタツ

☆8ビートがロック特有のリズム

スイング: ジャズ特有の跳ねるようなリズム



ドゥー バ ドゥー バ

リズムに乗った発声とそうでない場合で歌唱にどんな影響があるのか？

- ・裏のリズムが 有: 歌唱に躍動感がある
- 無: ノッペリした歌になってしまう

“裏拍の取り方”の練習例

ペットボトルを横に握って上下させる。

この時、上(ダウンビート)で握りを緩めて下(アップビート)で握る。

リズムが刻めるようになる“脳トレ”

称して「どんぐりころころトレーニング」

声 4拍子のリズム

手拍子 メロディー

さあー、やってみましょう！

・ ・ ・ ・ ・

どんぐりコロコロ どんぶりこー

この後も番組は続きましたが次回予告編的だった(?)ので省略。悪しからず。

以上

2020. 7. 14 T1 / 市村記