

声に息を通せない (息が少ない・弱い) ことが  
 声を取り出そうとして (体から上手く息が吐けない)  
 必要以上に声帯の力を入れることが  
 音程の不安定や言語の不明瞭となる

音程・リズム 意識を 後ろに持っていく

腹式呼吸の研究

息を吐くとき 身体の体勢が崩れないように (胸に力を入れると上半身が潰れる)  
 下から湧き出るように吐く  
 お腹を意識する時は、お腹の側面ではなく  
 中心 (真中) を意識する  
 外側を意識するとそこが硬くなり弾力を失い  
 内側の筋肉が動かなくなる  
 息を動かさないと体が固く成る

トレーニングの心得

工夫 ⇒ 発見 気付く ⇒ 記憶 覚える 右脳  
 (課題 (型) ) (道理) (再現)  
 指導者 反省

トレーニングとは、工夫 発見 記憶する3つ過程 を繰り返すこと  
 歌う時に、そうしよう、そういう風にやろう (意識・意思) だけではだめ  
 またそのときどきに特種能力 (才能) を発揮することでもない エイヤーではない  
 出来るとは、記憶化されたものの、再現に過ぎない (記憶再現の段階)  
 調子の良い・悪いが、出来・不出来をきめるものではない

学び方のヒント

一流 (プロ) の歌を聴き あんなふうになりたいから 自分の芸を磨いているか!  
 あんなふうになりたい 出来ない このギャップは何なのだ 教えること⇒気付かせること  
 ここからトレーニングを求めているか! 習うこと⇒気付くこと

何をやるか? ではなく 何がやりたいか!  
 どう どう

成りたい自分に 成る!