

[発行] 札幌市教育文化会館  
アクト第20号

# act

art,  
culture,  
tradition

20

July 2015



歌う  
こころの  
作り方

## 声楽家

バイオリニストなら、バイオリンがパートナーだ。けれど声楽家は、からだそのものが楽器なのだという。ひろい音楽堂に立ち、マイクも使わず、すみずみにまで歌声を響かせる姿は、人間としての、ひとつの限界へのチャレンジを観ているようだ。まるでアスリートのようでありながら、芸術家として華のように凛と咲く。百年後も、ひとという生きものの可能性を信じさせてくれるであろう音楽の達人。それが声楽家。





a / b / c / d / h / i / j / 2013年「ラ・ボエーム ガラ・コンサート(ハイライト)」Kitara 小ホール e / 2013年 札幌室内歌劇場オペラ ワーグナー作曲「タンホイザー」騎士ヴァルター f / 2008年札幌室内歌劇場オペラ ドヴォルザーク作曲「ルサルカ」森番 g / 2002年北海道二期会オペラ プッチーニ作曲「トゥーランドット」カラフ

# 歌う こころの 作り方

【インタビュー】  
INTERVIEW

札幌を中心に活躍する若き声楽家・上田哲さんに、歌うこと、そしてオペラの魅力について語っていただきました。



## 世界にひとつの音を奏でる、声という楽器。

声楽を始めたきっかけは、中学校の合唱部でした。それまではほとんど音楽に関わったことがなくて、サッカー少年だったんです。それが、サッカー部から合唱部に引き抜かれて。たぶん合唱部の先生に褒められたのがすごく嬉しくて入部したんだと思います(笑)。それに、歌は自分の身体そのものが楽器になり、同じメロディで歌ってもひとそれぞれ違う音楽が生まれるんです。自分にしか出せない声を出せる、というところに魅力を感じたんでしょうね。その後、もっと深く声楽を学びたくなり北海道教育大学に入りました。本格的にオペラを始めたのも大学時代です。オペラは歌うだけではなく演技もしながら舞台に立つわけですが、人前で演技するなんて、それまでの自分にはありえないことでした。最初の練習の時はすごく恥ずかしかったんですが、稽古を重ねるうちにどんどん役にのめり込んでいきました。自分なのに自分じゃなくなる、という

楽しさを知ったのはその時です。オペラはひとつの物語を作るためにオーケストラも使うし、豪華な美術や舞台衣装、パレエが入る時もあります。オペラは表現の仕方が最大限に拡大されている、総合芸術なんです。歌の表現も、歌詞の意味を深く理解して、気持ちが入らないと良い音楽になりません。演劇も同じだと思いますが、良い声を出せば、脚本通り忠実にしていればいいわけではありません。自分なりに勉強して、作曲家や脚本家、作詞家の伝えたかったことを深く追求していくんです。自分がプロになりたいと思ったのは、その深く追求していくということを諦めずに続けていきたかったからなんです。オペラ作品は、たいてい時代も国も違う生まれの作品ですし、学ぶことはたくさんあります。さらに、歌の解釈を決めたとしても、それを表現できる身体的な技術が必要になってきます。ほんとうに、一生勉強なんだなと思います。大変では

あるんですが、やっぱり舞台に立つ時は、自分自身、楽しむのが一番。その楽しさをお客様に感じていただければと思います。現在、若者が札幌やプロの音楽家と同じ舞台に立てるコンサートを企画しています。これからは、声楽を色々な形で楽しめるイベントも企画していきたいです。歌は、歌っているひと、聴いているひとの心も豊かにできるもの。たくさんのひとに、歌の素晴らしさを届けていきたいですね。

いつでも、どこでも、思い立った時にできるのが  
歌のいいところ。でも、歌のプロはどんなことを思い、  
どんな声の出し方をしているのか？  
オペラの手前にある、“歌う”ことに  
フォーカスしてみました。

act  
art, culture, tradition  
20

### 図解 プロの立ち姿

からだの隅々までを使って生み出される「プロの声」の秘密を見てみよう！

#### 視線は声を届ける先へ

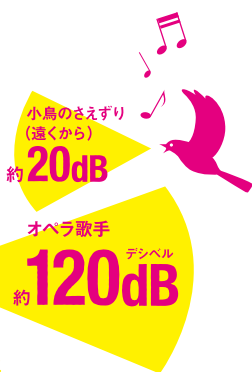
遠くまで声を飛ばそうと思ったら、遠くを見る感じで。声をどこに届けるか、しっかりイメージして、あまり視線を下げないように。

#### アゴからのどは、リラックス！

おおきな声を出すとしても、この部分に力を入れるのはNG。力を入れすぎると声帯に無理がかかり、伸びやかな声が出にくくなる。

#### 足はしっかり踏みしめて

全身の体重をしっかりと受け止めるように立つ。立ち方が悪いとお腹の踏ん張りがきかなくなる。足幅は、閉じすぎないくらいでOK。



#### 笑っている表情をイメージしよう！

笑顔を作ると頬骨が上がり、自然と口の中が広がるため、明るく響く声が出やすくなる！

#### 背筋は伸ばしつつ、リラックス！

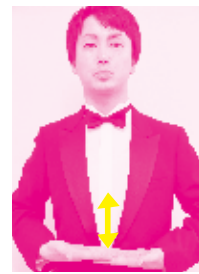
猫背は見た目にも悪く、肺の活動の幅もせまってしまう。力は込めずに、スッキリ背筋を伸ばすのがコツ。

### もっとクローズアップ！ からだを楽器のように使う、とは？

からだ全部を使って声をつくりだす、という上田さん。具体的にはどうなっているのか、ググッと取材しました。

#### お腹(横隔膜)は、ポンプのように

人は寝ているとき、自然と腹式呼吸になっています。その呼吸の仕方そのまま立って声を出すのですが、息の量やスピードで声の大きさや硬い、柔らかいといった印象が変わってきます。その息の調節するのがお腹(横隔膜)。ポンプのように、使って息を吐き出します。



#### 胸はひらいて、頭はのせて

ただ背筋を伸ばすだけではダメで、胸をひらいて、肺の可動域を増やしましょう。力を入れて開くのではなく、肩甲骨を引き寄せるイメージ。実は、歌は背筋の強さと柔軟さが必要なんです。その状態のからだに、頭を乗せる感じが、基本ですね。



#### 響かせる、はハミングをイメージ

声を響かせるポイントは、口の軟口蓋を上げること。あくびの時の口の状態ですね。口の中が広がるので、楽器として共鳴する部分が増えるんです。ハミングするときに鼻を使いますが、口の中を広くして、ハミングと同じ部分を使うと、響く声に近づけます。

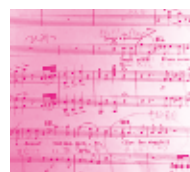


### 正しい姿勢から、良い歌が生まれる

オペラの世界では、マイクを使わないのが当たり前。オーケストラの生演奏を通り抜け、何百人ものひとに歌を届けるには、からだすべてを楽器として使わなければいけません。その基本は、まず息をきちんと吐くこと。息の量や出すスピードをコントロールできるからだになるのが、最初の課題です。プロの立ち姿は、それが自然とできるようにするポイントがいくつもあります。ぜひ一度、いつもの姿勢と正しい姿勢で歌い比べてみてください。

### 歌うプロの七つ道具

声楽のプロがリアルに持ち歩くアイテムをご紹介します！



からだを楽器、というだけあって、体調管理には常に気を配っているそう。移動が多く、コンパクトな道具が多いことも印象的。楽器を持たない音楽家の姿が垣間見える道具でした。

札幌発!の男性ボーカルユニット

## ACCIDENTI! (あっちでんてい!)

男性ボーカルならではの響きを様々なジャンルの歌で表現するという、  
声楽家だけで結成した「あっちでんてい!」。  
代表であり第一線で活躍する岡崎さんにお話を伺いました。

あっちでんてい!は本物の歌を、気軽に楽しんでもらいたくして作ったユニットです。舞台ではオペラの名曲に限らず、映画で親しまれている「Time To Say Goodbye」など、いろいろなジャンルを男性のハーモニーに編曲して歌っています。時には歌の役に合わせてメンバーが女装をする時もあります(笑)。声楽やオペラという堅苦しいイメージを持つ方もいると思いますが、歌の本来の姿は楽しむことにあります。私たちのコンサートは小さなお子さんにも楽しんでもらいたいし、知っている歌なら一緒に口ずさんでもらってもいい。「ACCIDENTI!」はイタリア語でアクシデントという

意味ですが、驚きの、予期しないという意味もあります。来場された方が、驚きや楽しさを感じてくださったなら、してやったり!です。私はずっと以前から男性ハーモニーの良さを伝えられたら、と思っていました。実は男性の方が裏声を使って女性のパートを歌うことができるなど、声のバリエーションが多く、音域が広い。表現の幅があるんですね。何よりも、低く伸びる声は聴いていて心地良く、心に響くと思うんです。プロの歌い手だから表現できる歌の世界を肩の力を抜いて楽しめる。そんな場所や機会をこれからも増やしていきたいと思っています。



写真左奥から:岡崎正治(テノール)、奥出かおり(ピアノ)、安田哲平(テノール)  
写真左手前:上田哲(バリトン)、原慎一郎(バリトン)

### 岡崎 正治

Masaji Okazaki

「トゥーランドット」「リゴレット」・「ボエーム」等イタリアオペラを中心に主役を演ずる。1995年、札幌新人音楽会にて札幌市民芸術大賞・札幌音楽家協会特別賞を受賞。2001年、道銀芸術文化奨励賞を受賞。国立音楽大学卒、北海道二期会会員・札幌音楽家協会会員・ライズ音楽院講師・Sound Creation TeamMS\_Z 取締役。



### 公演情報

#### 「あっちでんてい! SHOW vol.3」

【開催日】 2015年8月21日(金) 開演①15:30 ②19:00  
【会場】 渡辺淳一文学館(札幌市中央区南12条西6丁目414)  
【料金】 2,000円(全席自由)  
【出演】 岡崎正治(テノール)、安田哲平(テノール)、上田哲(バリトン)、原慎一郎(バリトン)、奥出かおり(ピアノ)  
【お問い合わせ】 TEL.090-3890-1844

#### 「ボブ・チルコットと英国の合唱音楽」

【開催日】 2015年9月23日(水・祝) 18:00 開演(17:30開場)  
【会場】 ちりあホール(札幌市西区宮の沢1条1丁目1-10)  
【料金】 1,500円(全席自由)  
【出演】 指揮:上田哲、ピアノ:石田敏明、ソプラノソロ:浅原富希子、テノールソロ:安田哲平、バンド:堀トリオ(堀ゆたか、小林幸司、北山雅之)  
【お問い合わせ】 TEL.090-6994-7177

#### 若者のための第九・合唱募集!

音楽を愛する若い方々に、プロの演奏家と共演する機会を創出するコンサート「若者のための第九」の合唱団員を募集します。  
【開催日】 2016年3月27日(日) 14:00開演予定  
【会場】 札幌コンサートホールKitara  
【指揮】 高関健 [合唱指揮] 上田哲  
【募集〆切】 2015年8月31日(月)必着  
【お問い合わせ】 同実行委員会 no9foryoung@gmail.com (土星・上田)