

## 声楽 アドバイザー



### 鎌田 亮子(ソプラノ)

宇都宮市出身。宇都宮短期大学附属高等学校音楽科卒業。国立音楽大学演奏学 声楽専修卒業。同大学院声楽科修了。

ドイツにて、ミハエル・シェーファー、トーマス・ベッケラー各氏のアンサンブルマスタークラスを修了。修了時にサロンコンサートおよび、スタインウェイハウスミュンヘンにて修了コンサートに出演。その後スペインにてスペイン歌曲を学ぶ。声楽を秋山理恵、谷めぐみ、ミレイア・ピントの各氏に師事。

現在、各地で演奏活動をする傍ら、後進の指導にあたっている。また、宇都宮コミュニティ FM ミヤラジ「阿久澤政行の美味しいクラシック」パーソナリティおよび、卒業生美味しいお料理コーナーにてレポーターをつとめている。

宇都宮短期大学音楽科・同附属高等学校音楽科講師。

## ～はじめに～

声楽は身体が楽器です。ピアノや弦管打楽器のメンテナンス同様に、私たちにとっての楽器である自分の身体の日々のメンテナンスも大切なことなのです。

《歌うことに必要なのは、健康な心と身体》

心身ともに健康で、明るく元気に毎日を過ごしましょう。

## 1. 本番までの過ごし方

楽器である身体をじゅうぶんに労ってあげてください。まずは自分に合った食事や睡眠時間などを知ることです。身体の調子が悪いと音程が悪くなったり、息の流れが滞って声が出づらくなってこともあります。

そして、身体の中でも最も大切な喉。ヒトの声帯はだいたい手の小指の爪くらいだと言われています。そんな小さな声帯を大ホールで歌えるほどの大きな声が出せるように訓練するわけですから、少しでも負担にならないように水分をたくさん摂って喉に潤いを与えたり、刺激のある食べものを控えたり、特に本番前は気をつけて過ごしましょう。最近では、歌う人に向けたのど飴などもあるのでそれも良いですね。

そして、気持ち良く声が出せるような心の保ち方、発散の仕方もとても重要です。気分が良いと自然と表情も良くなりますよね。舞台に立つ時にも自然な表情が出てくるはずですよ。

これらのことを踏まえて自分の心身と向き合い、自分を知っていきましょう。



## 2. 本番に向けての準備

舞台に立つ準備は出来ていますか？心身のメンテナンスはバッチリですね。次は舞台に立つための身の回りの準備です。

ドレスやアクセサリーはどのように選びますか？自分が着たいと思うドレスをあれこれ着るのも楽しいですが、やはり自分が歌う曲に合ったものや、演奏会の主旨、ホールの大きさなどを考慮してドレスやアクセサリーを選び



ましょう。ヘアメイクも大切です。

ホールの灯りはオレンジがかったことが多いので、チークやリップはベージュやオレンジ系ではなく、ピンクや赤など、普段のメイクで使用しているものよりも明るい色のものを選ぶと、より華やかな印象になります。ヘアスタイルもそれに合わせて顔がハッキリ見えるようにアレンジすると良いでしょう。声楽家はほとんどの場合がホールの真ん中、正面を向き、手に楽器を持つこともありませんので、お客さまの視線が全身に向けられます。というわけで、舞台に立つ姿もとても大切なことなのです。

## 3. 本番当日

いよいよ本番です。舞台袖は乾燥していることがありますので、水分は必ず持っていきましょう。そして寒い場合、身体が固くなって思うように声が出なくなってしまうので、羽織るものも用意して舞台袖に待機すると良いです。出番がきたら息を整えて歩き出しましょう。緊張していると心拍数が上がり、息が苦しくなります。緊張しないように、と思うのではなく、緊張していることを受け入れ、ゆっくり息を吐いてみてください。だんだん心拍数が元に戻ってきます。

ゆっくりと舞台上を歩き(くれぐれも足音に気をつけて！)ピアニストと気持ちを合わせてお辞儀をしましょう。心の準備ができたらピアニストに合図をして演奏を始めます。この時の合図は、事前のリハーサルなどで、どの

ようにするかピアニストと決めておくと安心です。必ずしもピアニストの方を向いて目で合図する必要はありません。お互いに、始まるの？まだなの？といった様子伺いの微妙な間がお客さまに緊張感を与えてしまうことがありますので、なるべくスムーズに始められるようにしましょう。

歌い始めたらホールでの自分の声の響きとピアニストとのアンサンブルをしっかり感じて気持ち良く歌ってください。自分の耳がホールの1番後ろの客席や天井、舞台裏など様々なところにあると思って聴いてみてください。ホールで演奏しているんだということを実感して幸せな気持ちになりますよ。



《海外研修》

左：パリ・オペラ座の大階段にて



右：フィレンツェにて声楽レッスン受講後

## ～まとめ～

技術の向上のための練習はもちろんですが、より良い演奏ができるような「良い楽器」を育てることもとても大切だと思います。

《歌うことに必要なのは健康な心と身体》

このことを忘れずに日々のレッスンに励み、自分の生活を整えてみましょう。