

堀澤麻衣子 ボイス&メンタルトレーニングスクール

Amato musica

ボイストレーナー養成マニュアル

歌 基礎編

堀澤 麻衣子 ボイス&メンタルトレーニングスクール

第10期 ボイストレーナー養成コース カリキュラム

■ボイストレーナー養成コース 【歌 基礎編】

＜基礎編＞ 本来の声に出会うボイストレーニング

===【目次】=====

■イントロダクション ・ P.1

- 1) ご挨拶
- 2) レッスンの流れ
- 3) ボイス&メンタルトレーニングスクールの特徴
- 4) ご活躍頂くために
- 5) 受講者の自己紹介

■歌コース 実習内容 ・ P. 13

■イントロダクション

- 1) ご挨拶
- 2) レッスンの流れ
- 3) ボイス&メンタルトレーニングスクールの特徴
- 4) ご活躍頂くために
- 5) 受講者の自己紹介

ボイストレーナー養成コース 【歌】

- ◆ 基礎編 3日間
- ◆ 応用編 2日間
- ◆ 総合編 2日間



Amato Musica
Voice&Mental Training School

◆ ミッション

音楽と教育を通じて
世界中の人々の心の喜びを実現し
自分らしい人生を生きることをサポートします。

アマートムジカにおける「教育」とは
「声・心・身体を通じて、
自分の可能性を引き出し
まだ見ぬ能力を開発すること」を意味します

◆ ビジョン

音楽と教育を融合し
新たな次代を担うクリエイティブカンパニーとして
日本一を目指します

●堀澤式ボイストレーニングとは●

このボイストレーニングは、堀澤麻衣子が独自に開発した
心を解放していきながら、本来の声を取り戻す ボイス&メンタルトレーニング方法です。

堀澤は、現在、ロサンゼルスにてCDを制作をしヤマハよりメジャーデビュー後、
日本国内、海外においてコンサート活動ほか、
大河ドラマ、映画、アニメ・ゲーム主題歌など歌手活動をしています。

しかし、以前ポリープを作り、声が全く出なくなった経験があります。

合唱団に8年、音大に4年、オペラ研究所に2年、
他ポップスのボイストレーニングスクールにも通いましたが、
歌う時の、基礎中の基礎、、、

- 1、息の吸い方・吐き方
- 2、舌の使い方
- 3、歌う時のメンタルコントロール法 など

咽に負担をかけないボイストレーニング方法を教わることができず、
そのため、咽を緊張させて歌い続け、ポリープを作り、声が出なくなりました。

一大決心でポリープを切除しましたが、それでは喉で歌う癖が突然治るわけでもなく、
今までのボイストレーニングの方法を変える必要がありました。

1. 早く上手くなり
2. 咽の変な癖がとれ、咽の痛みがなくなり
3. 高音がらくらくできるようにする

そして試行錯誤を重ね出来たものが、
条件3つを全て網羅して、”本来の自分の声に出逢うオリジナルボイストレーニング”
今の堀澤式・発声法となりました。

この経験より、人の咽が閉まっている状態を聞き分けることができるようになり、
喉が開けば、どなたでも驚くような本来の声＝「世界にたったひとつの輝くような声」を出すことができる
ことがわかりました。

長年、皆様と同じ悩みを抱えていた堀澤が、
”本来の声の取り扱い説明書”として、この発声法をメソッド化しました。

このメソッドにより、
みなさんの声の状態、癖を診断し、改善のお手伝いをさせていただきます。

●ポリシー●

歌は誰のために歌うものでしょう
自分のために....
そして大切な人のために....

身体の中心エネルギー帯であるといわれている丹田。
丹田呼吸法で身体を開放し、のどの緊張をゆるめ、呼吸との連動を感じます。

身体と心がひらいて発散される声は、自分の中に眠っている精神エネルギーを表現するのと同じこと
とです。

右脳を刺激し、感性を刺激する....

音楽とは人間として生きるのに一番必要な..身体と心を統合するプログラムでもあります。

開放された身体で、
ありったけの気持ちやおしみない感謝を込めて歌ったとき、
それは”魂の歌”として人の心に届きます....

また、私たちは、教える講師と教わる生徒ではなく、
音楽と一緒に楽しむパートナーとして
喜びと一緒に探す、出会う、お手伝いができたら考えています。
貴方に幸せを運ぶ歌と一緒に探していきましょう。。。

世界にたったひとつしかない声=楽器=個性....
本来の声を取り戻すお手伝いができたら幸せです ほりさわ まいこ

■ボイストレーナー養成講座

° : ° *。 ”声”という、あなたそのものの個性で 仕事ができる…
一生の財産となる ”技術・職”を身につける…
認定講師ボイストレーナー 養成コース ° : ° *。

I 他校と違う アマートムジカ独自の講師養成講座の特徴

1、1日で声が変わる 独自の発声法を修得し、多くの人の悩みを喜びに変える。

独自メソッドを養成コースで学び、
技術修得によって、多くの人を笑顔に変え「生きがいと収益」を得ます。

2、アマートムジカ認定講師を取得。（A/Bコース）

講師認定試験後、堀澤麻衣子 ボイス&メンタルトレーニングスクール アマートムジカの看板で、レッスンを開催が可能。聞く人が魅了される『心で歌う、話す』とは何かを具体的に学び、教えられます。

3、ブランディング・集客ノウハウをご指導します （A/Bコース、 / Cコースは選択）

技術だけにとどまらず、
仕事のしていく上で役立つ集客の方法についてもご指導致します。
1）商品=技術（Product）, 2）流通（Place）, 3）価格（Price）, 4）宣伝
（Promotion）

4、同じ志の仲間ができ、優秀な方で希望者には、代表や、直轄支店の昇格、

株式会社Enchantによる、エージェント契約もございます。（Aコース）

アマートムジカでは、レッスン技術のスキルアップだけではなく、
人格形成も視野に入れて教育をします。
それにより、レッスンの指導力、統率力、自分への自信と信頼が増し、
一人ひとりが成長します。
その結果、個々の表現力も増し、多くの人とつながり、
より輝く一人の人間として、声のスペシャリストとして、
唯一無二の存在を目指します。

また、優秀者には、外部での仕事（企業研修など）の
ご提案やチーフ候補としての抜擢、支店店長、そのほか、昇格や
音楽関係の仕事、司会業などをご紹介します場合があります。

Amato musica ～ アマート・ムジカ ～では、ボイストレーナー養成コースを受け、資格を取った方、優秀な方にボイストレーニングのお仕事をお任せする場合がございます。

（ダブル講師として補佐講師を担当し合格判定となると、アマートムジカの講師としての実力と資質を兼ね備えた方にお仕事を依頼します。）

歌・話す声の講師のどちらの講師になるか、専門を決めて頂きます。

話す声講師＋歌講師としてデビューする場合も、まずは歌・話す声どちらかのコースを生徒として受講頂きます。

歌又は、話す声コースを受講していない講師は、各レッスンの内容を知る為にも両レッスン受講は必須です。

●堀澤式ボイス&メンタルトレーニングスクールの三大特長●

1、1日で、その場で体感できる本来の声

簡単・ユニーク・即効性がある 3つのポイントで声が改善！

著書に発声法をまとめた

「1日で 感動的に声がよくなる 歌もうまくなる」33刷 13万部のベストセラー

堀澤式丹田発声法

正しい発声で歌う・話すための、【大切な部分】を、1日で修得できるよう

簡単・ユニーク・即効性があるを軸に、難しい専門用語をいっさい省き、

声の変化を体感できるように

創られています。忙しい現代人にぴったりのレッスンで、**声の三大悩み 音量・痛み・質**を解決します。

声の3大悩みとは

1. 音量
2. 痛み
3. 質…… 高い声がでない、低い声がでない、こもる、かすれる、音程があわない

2、本来の美声を取り戻す、日本初の**丹田呼吸法**を用いたボイストレーニングです。

呼吸を深くすることで、右脳と左脳をバランスよく刺激し、脳を活性化させ、

メンタルを安定させます。

歌編で” 声が出る喜びを” 話す声編で” 表現できる喜びを” 知って頂き、
丹田で立つことを覚え、腹を据わらせ、**呼吸**と声を取り戻すことで、**自分を取り戻し**、
自信の持てる自分・軸のある自分を確保していくための方法です。

3、**メンタル**レッスンを含み、身体一声一こころ をつなぐ統合プログラム

緊張を和らげる**メンタル**レッスンを含んでいます。

呼吸を深くし、声が出ることにより、身体レベルで自分が生きている、ここに存在していることに気づきます。頑張る時に「よし!」とか「頑張るぞ!」と人は声を上げ、自分へのやる気スイッチをいれますが、声が出るようになると、声による身体への振動、音による脳への働きかけを続けることによって、自分が目覚めてきます。

呼吸をコントロールすることで**身体・声・こころ**を開放します。

この**三位一体の繋がり**を実感して頂きながら、

個々の精神エネルギーを向上させる総合プログラムです。

4) ご活躍 頂くために

1. 現在のレッスンコースについて

【現在開催レッスン】

- ・1日修得体験レッスン
- ・1日修得(歌&話す声&話し方)・フォローアップレッスン・単発レッスン
- ・マンツーマン通いレッスン(歌・話)

- ・メンタル&人間力アップ【日常篇】(人生トラウマ取り・セルフイメージアップ)
- ・ボイストレーナー養成コース
- ・世界標準レコーディングプログラム

- ・アーティストコンサル
- ・店舗・スクール経営コンサル
(ブランディング・お金のトラウマ取り・恋愛トラウマ取り・起業メンタリティ・コンテンツ相談)

- ・平和村コミュニティ

【現在休止中】

- ・お茶会+ミニ体験レッスン付き
- ・古武術式 早朝ボイストレーニング
- ・合唱サロン
- ・1日修得(歌・プラチナ篇)
- ・カリスマ講師養成コース(トラウマ取り・話す声・話し方・ブランディング)
- ・自分を生きる学校

2. 講師としての認定ランクについて

《講師ランク表》

※優秀者（お仕事を任せすることができるスキル・メンタルを身に付けられた方）にのみ、講師として合格できます。

※ギャラ・ロイヤリティ共に交通費は込みの依頼となり、下記はギャランティ制の依頼例です。

マスター ランクA(薔薇)… 企業への社員研修、執筆、講演などを依頼。
ボイストレーナー養成コース、世界標準レコーディングプログラム 補佐。

チーフランクB(ひまわり)… 一日修得【総合編】まで担当。【99,800円の一日修得レッスンを担当】
合唱サロン、フォローアップレッスン、個人レッスン

専任 ランクC(ガーベラ)… 一日修得【基礎 2時間】まで担当。【28,000円の基礎レッスンを担当】

ほか
フォローアップレッスン・個人レッスン

【オーナー講師:契約による】

【ギャランティー講師:時給 試用期間1,300円～ 1,500円～】

ランクD(ぺんぺん草) …復習と反復がご自身が思っている以上に必要です。
ランク外…本気が感じられませんでした。反復練習の成功法則、
まずは、安定したメンタリティを身につけることをオススメします。

～ 講師心得 ～

1)まずは自分が、明るく楽しく仕事・志事をしてください。

教える事によって生徒さんからたくさんの事を学ぶことができます。

2)たとえ趣味でも、生徒さんは、声・音楽を愛する仲間。

心を尽くして親身になることで、人間●●さんのファンになるでしょう。

プライドの意味をよく理解し素直な心を育てよい言霊を使ってみる

3)率先して仕事をみつけ、アイデアを共有しあい、生徒さんが他先生がより幸せになるよう喜んでくれるよう努めましょう。先生方は全員、“声で人に幸せを届けるという夢“に向かって頑張っている人同士です。連携をとって、お互い助け合い相談しあい、いろんな場面でよきチームとなりましょう。心をオープンにして笑顔を生む関係は、あなたに幸せをもたらせてくれると思います。

1.“はい”という素直なころ

2. こんにちは ありがとう ごめんなさい お願いします

3.嘘をつかない

4.陰口を言わない 聞かない

5.言い訳をしない

◎ 心の指針 クレドをつくってみよう ◎

1) 参考資料

～ 偉人たちのひとことメッセージ ～

●人あつての会社。社員を愛し会社を一流に育てた海外からも経営パイオニアと言われ続けている

私の会社は人を作っています

あわせて家電をつくっています 松下幸之助

●降り掛かってくる状況は、いつでも最善のものと知っている痛みさえ喜びに変えていく発明家....

実験が爆発に終わっても、エジソンが口にしたのは、これは「失敗」ではない、

「この方法があわなかった」という発見なのだ

だから、私の実験に失敗は一度もない....人生を前向きに生きる天才でもあった... エジソン

●人に慕われるひとは器の大きさ、丹田の強さが人を惹き付ける....

人生に必要なのは、勇気と創造力

それと少しのお金です...

思いきってやりなさい

責任は全て私がもつ 西郷隆盛

●自分がしていると自我に取り付かれた瞬間、芸術は泡になって溶けてゆく。それを知っていた人...

私は音楽を作っているのではない

音楽が私にまわりついているだけです モーツァルト

●疑わない精神力と正義感 たった一人が信じた”人間愛”という想いが歴史を動かした....

日本を洗濯したい 坂本龍馬

●無償の愛を貰いた人”親切にしている”のではなく、愛によって”つかえている”と...世界の母

どこにでも飢えはある

それはパンが買えない飢えではなく、

心が愛に飢えることだってある マザーテレサ

■ボイストレーナー養成コース 【歌コース】

＜基礎編＞ 本来の声に出会うボイストレーニング

A：教える B：知識 （タイトル左・赤文字:2時間レッスン）

■第1章 不安な面持ちの生徒さんに、笑顔でレッスンを受けていただくために『はじめに』A

レッスン1・・・生徒さんの悩みをまず知ろう スキルシート&自己紹介で特徴をつかむ

■第2章 声を出すための・歌うための身体作り『身体の開放』A

レッスン1・・・緊張している身体を開放しよう 足もみほぐし

レッスン2・・・本来の声と身体能力を最大限引き出す 丹田の立ち方 水ジャージャー

レッスン3・・・精神エネルギーと直感力を引き出し 感情起伏をコントロールする 丹田呼吸法

■第3章 リラックス効果抜群!歌いながら『心の開放』B

レッスン1・・・音楽&声を出す事の素晴らしさを伝えよう 深い呼吸&音楽により脳が活性化する仕組み
オンリーワンの自分を導く【歌うことの価値】を知ってもらい、積極的に歌を楽しもう!

■第4章 一生の財産である声を美しく保つために『舌の開放』B

レッスン1・・・声帯のしくみを知ろう デリケートな粘膜でできた筋肉 声帯B

レッスン2・・・舌の開放トレーニング 舌、あごのりきみを開放&音程・美声に効果的な練習法B

■第5章 『本来の声に出会う』堀澤式 発声法の3つのポイント A

レッスン1・・・咽を傷めない発声法学ぼう 呼吸と喉の開け方(ポイント1,2)

レッスン2・・・力みのない 本来の声で歌おう ポイント3つを守って声の通り道を意識し魅了する声

レッスン3・・・どんなジャンルにも対応できる発声法 堀澤式発声法の真髄

(ジャズ・シャンソン・フレンチポップス・ポップス・ゴスペル・オペラ・声楽)

レッスン4・・・透き通る意思のある声にしよう 声の通り方、音色をきれいにする(ポイント3)

レッスン5・・・第一印象が変わる!輝く表情を手に入れる 声が明るくなる

★講師としてのステップアップ

□スキル・知識をいれる・・・□テープ起こし⇒□マインドマップで流れを覚える⇒

□自分の講義をビデオでとって客観的に自分の教えている姿をチェック

□ジャスチャー・声のメリハリ・自然体・笑顔

□眉間の間をふわーでしゃべる・自分が楽しんでレッスンする・先生らしく「きちんとしよう」とし過ぎない

□生徒さんの少しでも良くなった部分を見つけるのが講師の仕事。生徒さんの成長を120%信じる

□先生の笑顔・ユーモア・生徒さんの話しにのっていく

□洞察力・観察力

■第1章 リラックスで効果抜群! 歌いながら身体の開放、心の開放

【レッスン1】…生徒さんの悩みをまず知ろう スキルシート&自己紹介で特徴をつかむ

0.～ 準備 ～ レッスン前にレッスンの流れと、三大悩みの図を板書(総合編まで板書しておく)

【基礎】

- 1) 身体の開放
- 2) こころの開放
- 3) 声の3大悩みを解決し 本来の声に出逢う丹田発声法を知る

【応用】

- 3) 一人一人、発声時の癖をなくし、本来の声に出逢う
- 4) 「歌いながら」本来の発声法を身体に刷り込む

【総合】

- 5) 日本語の発音改革で うっとりする歌を歌う
- 6) 腰を使って、らくらく2オクターブの高い声を出す
- 7) 思考の癖を知って、圧倒的に声ができるようになる メンタルアドバイス

【基礎編】

1. 自己紹介

□1) こんにちは!本日○編を担当させていただきます、講師の○です。

(最初の第一声が大切!!印象が決まる)

□2) 今日●時間一緒に過ごしますので、お互いを少しでも知ってから始めたいと思います。

【必要時のみ】

では、自己紹介を簡単にして頂きましょう。1人、1分ぐらいでお願いします。

項目……1)お名前 2)どこから来たか? 3)好きなこと

- ①発表を聞きながら黒板に書く。
- ②講師がにこっと!とリアクションしながら、コメント。
- ③最後に必ず拍手!

2. ボイストレーニングについて説明、カルテでお悩みを知る ⇒ 誰でもできる安心感を持ってもらう

□1) 声の**三大悩み**

皆さんのカルテも見させて頂きましたが“声には、三大悩みというものがあります

1.音量がない 2.咽が痛くなる 3.質この3つです。(板書)

3.の質というのは、声がかもる、高い声のでない、音程があわない…などです。

今日はそれらすべて【間】1日で『解決』できますから、楽しみにしてくださいね ^ ^ (にこ)

※生徒さんに今日なぜここにきたか、もう一度悩みを自覚してもらい、目的意識をはっきりさせ、同時に安心して大丈夫ですよと、ゆるぎなく伝える。

3. このボイストレーニングについて【開発者が誰かを伝え不安をなくし、やる気度を、2段階でアップ】

□1)堀澤も体験

このボイストレーニング法は、代表の歌手 ほりさわまいこが、
一度、声を失ってしまったことをきっかけに開発された発声法です。

みなさんと同じ、声に悩みを持った堀澤麻衣子も、

この発声法でラクに声が出るようになりました。

その後、ホイットニー・ヒューストンのプロデューサーに声を認められ
ヤマハから歌手デビュー。大河ドラマや神社にて歌唱奉納などを行っています。

□ 2)先生本人も体験

(先生自身も、声の悩みがどんな風に、この発声法で変わったかをお伝えください。⇒)

「私も、以前は、○○だったのが、▲▲できるようになりました。」

(※生徒さんが、自分もできる気がする!という気持ちになる事がスタート地点)

今日は楽しんで、声が出る気持ちよい感覚をご自分のものにして頂けたらと思います。

□3)今日の約束

これからレッスンを始めていくにあたり、1つだけお約束して頂きたいことがあります(^^)にっこり！

- ① 本日行うのは、お勉強ではなく、身体で持って帰って頂くレッスンになります。
- ② そのため、「できてるかできていないか」と頭で考えるのではなく、身体や声の変化に焦点を向けてレッスンを受けて頂けると、より早く修得できます。
- ③ 今日、「本当に1日で変わるのかなー?」と思ってこられた方も多いと思いますが(笑)
本当に変わるのかな〜?(顔ジャスチャー)と思いながらレッスンを受けてしまうと、
脳は疑ったまま、身体に素直にこの発声法が入りません。
- ④ そのため、今日は不安も疑いもない、「3歳の赤ちゃん状態」、まっさらな状態で受けて頂くのがおすすめです。

「できてるか、できてないかではなく、悩みはすべて解決する発声法だから、まずは、やってみよう!」
という気持ちで取り組んで頂くより早く発声法が身に付きます。

【もし、表情が硬い人、リアクションが悪い人が多い場合・・・】

では、リラックスして、いつもの自分以外の、新しい自分になっていて頂きたいので、
ここで、非日常の自分になるための、あだなをつけさせて頂きたいと思います(^^)いつもは呼ばれない、でも呼ばれるとちょっとわくわくする名前があれば、ぜひ教えてください。

4. レッソンの流れ・他のボイストレーニングの違い

それでは、声の悩みを全て解決していくレッスンの流れをご説明します。(三位一体の図を書く)

□1)●身体について 【具体例と共感】

声を出す時、私たちの身体は、楽器になります。その楽器がきちんと鳴るようになるためには、身体の使い方がわかっていることが大切。身体の軸である、身体を中心、丹田で身体をしっかり支えることができると、声は驚く程らくに、出るようになります。(例)歌手とかスポーツ選手は身体的能力を最大限使えるように、常に丹田で立っています。そのため、まずはじめに、

① 正しい立ち方“丹田で立つ”という事を体感します。(板書)

② そして次に丹田呼吸法というものをさせていただきます。

40秒という深い呼吸により、心を落ち着かせる効果があります。(板書)

□2)●ここらについて 【具体例と質問と共感】

せっかく、声が出るようになったとしても、いざ、声を出す時や歌を歌う時、緊張してしまったり、あがってしまったら、どうですか?【問】

せっかく修得した技術をいかせなくなってしまうですね。(フレンドリーに^^)

いざという時、声をしっかり出していくには、心を安定させる方法を知っておく事も大切なのです。

(板書…《土台部分を囲みながら、説明する》)

このように‘身体とここらの土台部分をまずは、しっかりできるようにしておくことで、やっと本来の自分の声に出会えるようになるわけです。

□3)●声について

(板書…《四角をかきながら説明》)

そして、この3つは、すべて…【間と大きな声で】『呼吸』を変えることで、より良い状態へと導く事ができます。そのため、レッスンの中に呼吸・呼吸というキーワードがたくさんでています。

呼吸を変えると、喉が開くようになり、声も楽に出るようになり、

心と身体が整うことによってはじめて、隠された皆さんの能力が発揮され本来の声が出るようになります。では、まず、身体の開放から、初めていきたいと思います。

■第2章 声を出すための・歌うための身体作り『身体の開放』A

レッスン1・・・緊張している身体を開放しよう 足もみほぐし

レッスン2・・・本来の声と身体能力を最大限引き出す 丹田の立ち方 水ジャージャー

レッスン3・・・精神エネルギーと直感力を引き出し 感情起伏をコントロールする 丹田呼吸法

【1.身体の開放】

これから、みなさんの身体を鳴る楽器状態にしていきます。

まず、みなさんの身体の今の状態、『**どれだけ疲れているかチェック**』を行います！

(1. 足ぐりぐりもみほぐし)

1. 靴下を脱いでください。黒板に絵をかくて、場所を教える、小指と薬指の間の付け根から1センチ上の場所を、**立てひざ**をついて手の拳でぐりぐり押す。まず、**左足から！！**
足の裏ももみほぐして下さい。
「痛い人は、今、身体中に【間】「老廃物」がたまっている証拠ですよ～」
2. 立ってもらって、「足の裏の感覚の違い…どうですか?」、**すぐ**、「やったほうは、しっかり地面についていますよね。やってないほうは浮いた感じがしませんか?」といい左右の違いを感じてもらい、「左の方が、地面にぴったり足がついていますよね?」と確認
3. どうして、こうなるのか?重力の説明、
人間は、4足から2足になったとき、実は「**不必要な力で身体を持ち上げて立っています**」
【**ジェスチャーをいれる**】ですので、足の裏も緊張し、固まっています。今、ぐりぐりもみほぐしたことによって、やっとベーシックな状態に戻りました。
4. これではバランス悪いので、右足もマッサージして下さい。→再度立つ。
「**どうですか?腰から下がぐっと地面の方向に落ちてるのがわかりますか?いつもより体重がどしっと思いいような感覚がありますよね**」
5. 声を出す時は、両足で身体をしっかり支える必要がありますから、この状態ですと、声はやはり出やすくなります!
また、大地への接地面積も広いため、疲れにくい身体を自分で作ることができます。
6. <<実践方法を伝える>>(日常生活のどこで実践するかを伝え、イメージして頂く事で実践に導く)靴を履くとき、靴下履くときなどに、ぐりぐりとやってみてください。足は「足繫がり」でやるようにすると忘れにくいです。疲れにくい身体を自分で作ってから一日が始まります

【冷え性対策】★足が冷たい人が多い場合に話す(人数が少なく、時間を取れる時)

冷え性の生徒さんが、冬は毎年床暖房をつけて、靴下を2枚はかなければ、過ごせなかった人が、このぐりぐりを毎日やって、すっかり体質が変わり、次の冬は、床暖房を切って、靴下2枚も脱いで**裸足**で冬を越したそうです。それくらい体質が変わってしまう効果的なものです。

↓

【最後に認識】声も出やすくなり、代謝をあげ、身体を疲れにくくする「足ぐりぐり」を致しました。

【レッスン2】・・・本来の声と身体能力を最大限引き出す 丹田の立ち方 水ジャージャー
(2. 丹田で立つ)

<ブリッジ>

足の裏だけですが、ベーシックな状態になりました。

今度は、足から頭のとっぺんまで・・・正しい立ち方にして、よい声が出る状態にしていきます。

<本文>

正しい立ち方、それが【丹田で立つ】(←声を大きくして間を開けてしゃべる)ということなのですが、

ところで、丹田ってどこにあるか知っていますか?(質問するやりとり)

・・・そうですね ^^ もう少し、細かくいうと・・・

〈丹田の場所〉

丹田の場所 おへそから指3本下に棒1本射し、腰骨に棒を1本射したとする

→その交点。交わったところが丹田【ゆっくりと】というところです。

体の中心の丹田に<ジェスチャー入れる>【間】

身体の重心が定まっていると、身体が上手く使えるようになり、
身体能力を最大限発揮できる状態になります。

歌手とかスポーツ選手などは普段からこの立ち方をして

いつも最高のパフォーマンスができる身体を作っています。

(※いわなくてOKですが、もし聴かれたら・・・ 下記を答える↓)

〈丹田とは何ぞや?〉

丹田というのは、心臓とか、胃とか腸のような臓器ではありませんので、形はありませんが、
場所をイメージするには、小さめの金魚蜂程度のものとイメージすると分かりやすいかと思います。

■丹田で立つ・・・水ジャージャー

1)【使用前・使用後で効果を実感】

では、今みなさんがどんな状態で、立っているか“へなちょこ度チェック”をしてみたいと思います。

【誰かと講師がペアになり、手本を見せる】

1. 二人ペアになって、握りこぶし3つ分くらい開けて立って下さい。
2. 右側の方が左側の方の肩の付け根に手をおいて下さい。腕は曲がった状態だとおもいますが、
曲がっている腕をゆっくりしっかりのばして、ギュッと押して下さい。(遠慮しないで、ぎゅーと伸ばして下さい。優しげると相手も自分の状態が分からないので、ゆっくりしっかりやってあげて下さい)
3. 今度は逆の方が、相手の肩に手を置いて、ギュッと押してあけてください。
4. どうですか?今、へなちょこ度100%、ほとんどの方は立ち方を習っていないので、自己流で立っており、身体に軸がない状態です。

2)【水ジャージャー】

1. この状態ですと声が出にくいので、これからみなさんに、あるイメージをして頂きます。
このイメージをすることで、勝手に身体の中心「丹田」で立つことができるようになります。
ではお手本として〇〇さんよろしいですか?とって助手を頼み生徒さんを前に出て、
背中を向いてもらう。
- 2.【誘導の声】腰に水のタンクがあると思って下さい。
ここから、フレッシュな水が身体の中を流れていくイメージをします。
上半身は、腰から、肩甲骨の間を通して、肩、うで、指先からジャージャー。
下半身は、腰から一度うえにあがって、お尻、ふくらはぎ、かかとからジャージャー。
こんな感じで、水が滝のようにジャージャーと出るイメージをして頂きます。
3. 見るだけだと分かりにくいので、お背中を触らせて頂きます。
触った人から目を閉じてジャージャーと流して下さいね。
- 4.【誘導の声】(2・の内容を伝える+) 身体の中の老廃物、心にある不安、疑い、怒り、悲しみ、
などキレイなお水と一緒に身体の外へ外へ流して、クリアな身体、クリアな心を確保していきます。

できてるか、できてないかは考えないで下さい。

頭で、できているかどうかを考えると、脳が緊張して、身体も緊張してしまいます。

水の色、音、イメージだけをして下さい。

では、最後、圧力をあげて、ジャー。。。は〜いありがとうございます。ゆっくりと目を開けて下さい。

5. 腕が重く感じたり、手がぼかぼかしたり、ちりちりという感覚が合った方は手を挙げて下さい。
【みんながOKなら・・・】上手にイメージングできている証拠です。
【うまくいらない人がいたら・・・】(この時、はてな?という顔をしている生徒さんがいたら、すかさず)
その人の目をみて、にっこり「今、わからなくても大丈夫ですよ。もしかすると疲れすぎていて、
身体の感覚を感じることができにくくなっているかもしれません。ただ今は、ご自分の身体の状態と
いうのを知るという事の方が大切です。続けると、だんだん身体が感じるようになっていきますので
大丈夫です。(^^)にっこり、穏やかな声の口調で

6. 気の話

なぜ、手があつたかくなったりしたかという、先程、講師がみなさんの背中をさわらせて頂きましたが、
とても気持ち良くて、もっとやって!という感じだったと思います。

なぜ気持ちいいかという、あれは気が流れ道る道=【間】経絡(けいらく)だったからなんですね。

マッサージにいくと、シャーシャーと流すところです。(ジェスチャー)

そこに水が流れるイメージをした事で実は、手から【間】『気』が出ていたんですね。

気功というのをテレビでみたことあると思いますが、あれと同じで、水をジャーと流すイメージをする事によって、身体がゆるみ、今まで滞っていた所に気が流れはじめて、手がチリチリしたり、ぼかぼかしたり、力が抜けて、腕が重く感じたりしたです。さらに、この状態で身体の軸もすでに変わってきています。

【生徒が多い時は、ここからカットでもOK】===== ここから =====

もともと人間は生体電流をもっているの、微量に気はでていますが、自分でもコントロールすることが可能です。また『気配』という言葉がありますよね？武士の時代は、気のオンオフできなければ、生きていけない時代でした。昔の日本人はこのジャージャーをして、自分で気のコントロールをしていたんです。

===== ここまで =====

3)【使用後で効果を実感】

1.さて、イメージングが上手にできたようなので、もう一度、先ほどのペアでやってみましょう。足は肩幅に開いてジャーの流れを説明します（2・の内容+）。

左の方から相手の腕に手をおいてください。まだおだけです（→素早く伝える）

手を置かれた人は、となりの人が自分の肩に手をおいたなと思ったと思いますが、その手の感触すべてと一緒に水と流すようなイメージでジャージャーと流してみてください。

できてるか、できてないかは考えないで下さいね。

水の色、音、イメージだけをして下さい。

2. 相手の手を自分の肩でむしゃむしゃ食べていく感じ。圧力を上げて、ジャーと流しきっていきましょう。

3. 肩に手を置いている方、さっきと同じ様にぎゅーと・・・（押してといわない）＜ジェスチャーのみ＞

4..水ジャージャーをやって、変わりばんこに押す→身体が大木のようにずんとして立ってますよね。

【もし、できない人がいたら・・・】

原因その1 ●頭で考えるくせがある

ペアを変わり、ジャージャーで目を閉じている時に、『頭で強く立とう！考えると、脳は緊張し委縮して、身体も緊張し、しっかり立てなくなります。また、心の中に疑いがあっても、身体は素直に反応しません。そこ2点があるとできませんので、まずは、しっかりと、水のことをイメージしてください。流れる音や、色、だけをイメージし、頭の中のおしゃべりをやめてください。ただ、お水でジャーと流すだけです。』

では、もう一度、いきますよ。圧力をあげて・・・相手の手と一緒に流すイメージでジャーとしてください。

『圧力をあげて。。。ジャー』（しっかりと声で）・・・はい！OK。バッチリ！素晴らしい（＾＾）

どんな感触だったか、お互いシェアしてみてください。

原因その2 ●相手の手の感触を、感じすぎてしまう

原因上半身は揺れても、下半身がびくともしていなければ、OKです。

さっきは、すぐに足もぐらぐらと離れてしまったと思います。しっかりたてている証拠です。

もう一度やってみますが、相手の手の感触が腕の付け根にあると思いますが、その手を、自分の腕でむしゃむしゃ食べていく感覚を持ってい見て下さい。しっかり立てます。

原因その3 ●相手を押す時の「押し方」がわるい

ぽーんと相手の身体を何度も触ると、人間はびくっとなって身体が固まります。そのため、一度手をおいたら、何度も触り直さないで、その位置のまま腕を伸ばすようにしてください。

4)【丹田の必要性・価値を知ってもらう】

【生徒さんが多い時・カットOK】===== ここから =====

＜ブリッジ・でんでん太鼓＞今、みなさんがジャーとやって頂いて、しっかり立てていたと思うのですが、

身体がどんな状態になっていたかという、...、＜絵をかきながら＞でんでん太鼓のようになっていました。でんでん太鼓というのは、ご存知ですか？紐の先に玉がついていて、回すとポンポンと音になる子供のおもちゃです。＜ジェスチャー＞

このでんでん太鼓をみなさんの身体とします。ジャーとやって丹田にだけ、身体の重心を一点に集約したことによって、一本ズドンと身体の軸ができたんです。

そして、手は力が入っていない、緩んだ状態になっています。軸がしっかりあって、手しなやかに、ムチのようにしなるように動かすことができるようになるんです。

===== ここまで =====

＜ブリッジ＞

実は、ジャーとやっただけで、身体の中心「丹田」で立つことができ、ズドンと一本、身体の軸ができたんです。

【身体 of 具体例】

実際に、この身体 of 使い方をしてる代表的な人が、【 間 】イチローさんです。

イチローさんは、力を入れて打ちませんよね？「振り子打法」といって、身体 of 中心軸だけで、しなるようにムチのように身体を使うので、余計な力が入らず、身体も壊さないわけです。

【10秒で丹田で立てるようになる価値を知って頂く】

ただ『丹田はここです！』と触れない場所のため、プロスポーツ選手たちも、2、～30年かけて、こんな打ち方がいいのかな、あんな走りかたがいいのかな＜ジェスチャーいれる＞というんなフォームを試し、一番バランスのとれる丹田 of 位置を、何年も掛けて身体に教えてきたのです。

それと同じように、2～30年後にできますので自分で探して下さい！といわれても困りますので、今日は【 間 】・・・『たった10秒で、丹田でたてる方法』を、皆さんに手にいれて頂きました

【メンタル安定 of 具体例】

それから丹田で立つこと by によって、もう一つ、よい影響力があるんです。それは・・・心 of 安定です。

昔の人は、心が安定してて、信念がある人のことを、【 声に圧力 】『腹がすわってる』とか、『肝(きも)がすわっている』といいました。丹田 of 場所がきちんと定まっている時、要するに、腹が据わっている状態になり、【 間 】非常に心＝メンタルが安定するんです。

イチローさんも、心が安定してて、信念がありますよね。(ゆっくり)平常心を保っていられるので、本当 of 能力を生かせる。だから記録も伸ばしていけるわけです。

【まとめ】(イチロー状態＝①身体能力 of アップ ②メンタル of 安定)

皆さんもイチローと同じ、身体 of 使い方、メンタリティーを確保できる方法を得たわけですよ！！

一生使えます！運動する時にも水ジャージャーしてみてください。飛躍的に身体能力がアップします

【日常での生かし方】

日常生活の中で、よく迷うことが多いという人はいませんか？

現代は、情報が多く、常に気持ちが迷う、ブレやすい状態にあります。

このジャージャーを歩く時や電車中とするなど、

普段から日常に取れ入れていくことで、

腹の据わった、ブレない自分軸を作り

自分はいったいどうなりたいのか、自分で決めていく事ができるようになります。

すなわち、自分に素直に生きて行けるようになるので、楽しく生きやすくなります。

日本人は、昔これをやって日本人魂を育て、自分の指針を作ってきました。

水ジャージャーは『身体を変えることで、心を変える』（ジェスチャー）ことができる方法なのです。

【水ジャージャーを定着して頂くために・・・】

（間をおいて）・・・ただ、今まで、何十年も違う身体の使い方をしてきましたから、

たぶんみなさんちょっと経つと戻ってしまっていると思います。

一回ジャンプして、着地したら、お互いに押しあいっこしてみてください。丹田が元に戻ってしまっ
てゆらっとなったでしょう。。

飛ぶことによって、身体が緊張し、＜ジャスチャー＞筋肉が収縮して、丹田が上がってしまうんです。

正しい位置にあることを『丹田が下がっている』という表現をしますが、よく、人前でしゃべるとき

『あがってしまう』というのは、丹田が上がってしまうということなんです。

丹田をしっかりと、ジャージャーで丹田の位置を下げておくとメンタルも、身体も安定し、

身体のポジションとして定着させるために、

ぜひ普段から、水ジャージャーをする機会を増やしてみてください。

【先生知識】人数多い時などカットしてよい＝ここから =====

【実践方法】

例えば歩くときにもジャージャーできます。これは、本にも、HPの動画にも載っていないのでやってみ
ましょう。歩く時は、足が動いていてイメージしにくいので、腰からおしりが終わる部分まで、いっきにバ
ケツをひっくり返したように、お水をジャーといっきに流してみてください。ジャー、これだけです。

■隣の人とチェックしてみましようか。

最初は、ジャーとしないで横から押してみてください。普通に押すと、一緒についていく感じになると思
いますが、ジャーをして、歩いてみてください。しっかりと歩けるようになります。

【実践方法と対比】

お買い物に行くときも水ジャージャー、電車にのっても水ジャージャー。

そうすると、今までは、電車で誰かがぶつかった時＜ジェスチャー＞よろっとなっていたのが、今度は、
どんとぶつかった時、相手が倒れますので、＜ジェスチャー＞ごめんなさいねといって起こしてあげてく
ださいね。

帰りの電車でぜひやってみてください。行きと全然違って、しっかり立てるようになっていくと思います。

それから、ぜひスポーツやる時にもためしてみてください。
ゴルフ・野球・サッカー・山登りなど、どんな時でもジャージャーしてみてください。
(セリフ口調)『自分の身体感覚が本当はこんなにあったのか!』というのが分かるようになります。

わたしも……【講師の具体例をあげてください】～こんな風になりました!!

【実践の機会を提供するレッスン】

アマトムジカの他のレッスンでも、

- ・丹田呼吸法クラス……この丹田をしっかり身につけ、身体をしっかりストレッチして
快適な身体と、ブレないメンタルを創りあげることに特化した 丹田呼吸法クラス

【現在お休み中】・早朝 武道式 丹田呼吸法クラス……武道の型を用いて、

しっかりと丹田が落ちているかチェックする、武道式 丹田呼吸法クラス

【現在お休み中】・丹田テニス……というレッスンで、プロテニスコーチ歴20年の司先生が、たった2時間
でラリーができるようになる丹田テニスというレッスンを教えたりしています。

スポーツや武道を用いて行くと、丹田がちゃんと落ちているかどうかで、結果が違ってくるので
わかりやすく楽しいです。そんな面白いレッスンもご提供しています。

【まとめ・3つの価値】

1、歌が上手く歌えるようになる 2、身体能力UP 3、強いメンタリティー

こんな風にして、“丹田で立つ”という状態を身体が体得すると、

歌を歌うことにはもちろんのこと、運動能力が飛躍的に伸びます。

そしてさらに、『強いメンタリティー』を自分で創っていくことができます。日本人はみんな昔はこれをやっ
て日本人魂を育て、自分の指針を作ってきました。ぜひ、日常でも試してみてくださいね。

===== ここまで =====

《身体の開放の流れ・まとめ》……身体を緩ませて 楽器のように響く 身体を確保する

【足ぐりぐり・足の裏がびったりについて身体が支えられ声がやすい足の裏になった】⇒

【今度は頭のとっぺんまで正しい立ち方】⇒【身体の中心点、丹田とは】

【ちゃんと立ててるかどうか“へなちょこ度チェック”】⇒【水ジャージャー一人で】⇒【手が重くなった＝身
体が緩んだ証拠】⇒【ジャージャー二人で＝しっかり立てた!】⇒【身体の具体例(スポーツ選手イチ
ロー)】⇒【スポーツ選手が丹田を探す苦労】⇒

【それが、今日は、10秒!こんなに早く自分のものに(@@)!】

【メンタルの具体例(昔の人)(スポーツ選手イチローの平常心)】⇒

【身体を変えていくことで心を変えていく方法】

【水ジャージャー定着のために……日常での実践の仕方】

【まとめ・・・3つの価値 1、歌が上手くなる 2、身体能力アップ 3、メンタル安定】

《身体の開放の流れ・まとめ》・・・身体を緩ませて 楽器のように響く 身体を確保する
【足りぐり・「 」がぴったりについて「 」が支えられ 声のでやすい足の裏になった】⇒
【今度は「 」まで正しい立ち方】⇒【身体の「 」、丹田とは】
【ちゃんと「 」かどうか「 」チェック】⇒【「 」1人で】⇒【手が「 」=身体が「 」証拠】⇒【ジャー
ジャー「 」人で=しっかり立てた!】⇒
⇒【身体の具体例(スポーツ選手「 」)】⇒【スポーツ選手が「 」を「 」苦労】⇒
【それが、今日は、「 」秒!こんなに早く「 」のものに(@@)!】

【「 」の具体例()(スポーツ選手イチローの「 」)⇒
【「 」を変えていくことで「 」を変えていく方法】
【ジャージャー「 」のために・・・「 」での実践の仕方】⇒

【まとめ・・・丹田3つの価値「 」 「 」 「 」】

●レッスン3・・・精神エネルギーと直感力を引き出し 感情起伏をコントロールする 丹田呼吸法
(3. 丹田呼吸法)

【先生知識】===== ここから =====

身体が疲れて硬くなったままでは、肺が膨らまず、声も出にくくなります。呼吸法をすることで、身体
の隅々まで酸素を届け、さらに身体はゆるみ、肺も膨らみやすく声でやすくなります。

<補足>

声を作るには、呼吸が大変重要です。呼吸は人間の身体や精神に対して大きな影響を持っています。
息を吸うとき、肺が膨らみ副交感神経である自律神経に働きかけ、ホルモンバランスを整えます。ま
た、心を落ち着けて丹田呼吸をすることで、身体の緊張をほぐすとともに、ぶれない精神を作り上げる
のにも役立ちます。

丹田呼吸法は、40秒という深い呼吸で身体を緩め、精神を安定させる呼吸法で、古武術の流れからき
ています。それを日本で初めてボイストレーニングに取り入れました。

なぜかという、本来の素晴らしい声へ導くプロセスとして、正しく深い呼吸と身体のすみずみまで“緊
張”をほどいて、身体を鳴らすということが不可欠だからです。

また、丹田呼吸法は、瞑想で用いる内観(※)をしながら、身体の感覚を研ぎ澄まします。身体の小さ
な気づきに敏感になることで、自分の身体と仲良くなり、精神・心・声がつながっていることを再認識す
ることができるのです。(※内観=自分自身の精神状態を観察する方法)

===== ここまで =====

●レッスン3・・・精神エネルギーと直感力を引き出し 感情起伏をコントロールする 丹田呼吸法

■丹田呼吸法によるリラックスした身体と“ぶれないメンタル”の構築法

＜ブリッジ＞今度は、呼吸を使ってさらに身体の隅々まで緩め、心を安定させる、丹田呼吸法を行います。

1、丹田呼吸法の手引き

- 1.湧泉(ユウセン)の絵を書く
- 2.肩幅に足を広げ、足が並行になるように立ちます。
- 3.足の裏の真ん中の部分＝湧泉(ユウセン)から、私達、地球の上に立っていますから、地球フレッシュな空気を、湧泉からぐわ〜と細く長く取り入れるイメージで、口から息をゆっくり吸います。
- 4.フレッシュな空気は、足の裏から膝、太もも、股関節を昇り、丹田に行きます。そのまま丹田を通ったら後ろに行きます。尾てい骨、腰、背骨を昇り、首、後頭部、頭のとっぺん、百会(ひゃくえ)と呼ばれるツボまで。ゆっくりと息を吸い続けます。
- 5.百会(ひゃくえ)まで息がきたら、次は息を止めます。そのまま舌を上歯の裏側“ギンコウ”というツボにつけて口を閉じます。この状態で息を止めると、息を止めても舌が緊張しません。このギンコウに舌をつけたまま、頭のとっぺんから下ろしていきます。おでこから鼻、口、喉、胸、おなか、丹田まで。
- 6.丹田まできたら、ハア〜と口からゆっくり吐きます。この時、首はまっすぐにしておいて下さい。

2、手の使い方手引き

次、手も使っていくのですが、お手本をお見せしますので、一度、見ていてください。

- 1.目を閉じ、まず息を吸って、ハア〜と吐きながら身体を腰から折り曲げて息を吐ききります。
- 2.足の裏からフレッシュな空気を取り入れるイメージをしながら、息を細く長く吸いながら、ゆっくり上体を起こしていきます。
- 3.湧泉から、ひざ、ふともも、股関節、丹田、おしりの方について尾てい骨、腰、背中、背中にあがって行く時に、一緒に手も頭のとっぺんに向けてだんだん上げていきます。
- 4.手が頭のとっぺんまで来たときに、両手の甲を合わせる感じにします。
- 5.とっぺんから今度は、息を止めます。舌をギンコウにつけたまま、頭のとっぺんから、前を通っておろしていきます。おでこ、鼻、口、喉、胸、お腹、丹田・・・
- 6.丹田まできたら、フウ〜とゆっくり全身の力を抜き、息を吐ききります。(この時、首はまっすぐで)

3、確認（最後の4回目くらいに下記を伝える）

行うことは3つ。最初、足の裏＝湧泉(ユウセン)から頭までは吸って、百会から丹田までは息を止め、丹田から吐くという流れです。息は、口から吸って、口から吐きます。

丹田呼吸法は、40秒もかけて行う深い呼吸のため、途中で苦しくなると思います(^^)(にこにこ言う)

息が続かなければ、途中で息継ぎしてかまいません（最後の4回目くらいに下記を伝える→）

。「ただ、どこが一番苦しかったのか、吸ってる時だったのか、吐いてる時だったのか、止めている時だったのか、覚えておいてください。」

4、実践

【注意点】誘導の声で、息を吸う音をたて、生徒さんにわかりやすいよう導きます。

1. では、一緒に誘導していきますので、丹田呼吸法を行ってみましょう。まず、目を閉じます。
2. 前ページのP.25の呼吸法の手引きの通り行う。
【誘導時に話し方は「アマトムジカ 呼吸法」youtubeで参照】
3. 終わったら「苦しかったですか?」と語りかける。
4. どうですか?身体あったかくなっていませんか?実は息を止めている間に、毛細血管まで酸素が届いたので、身体が再生して、あったかくなったんですね。
5. では、先ほど呼吸のどこが苦しかったかアンケートをとりますね。
6. すうのが辛い人、とめるのが辛い人、はくのが辛い人、手をあげて頂けますでしょうか。
7. はい、ありがとうございます。どこが苦しいかで今のメンタル状態がわかりますのでこれから説明致しますね。では一度、座って、靴下、スリッパをはいて、お水を飲んでください。

■教科書で復習

足ぐりぐり (5秒) (すばる舎・・・p.72、セブン&アイ(DVD本)p.15)

水ジャージャー (10秒) (すばる舎・・・p.87、セブン&アイ(DVD本)p.16)

丹田呼吸法 (40秒) (すばる舎・・・p.92~95 セブン&アイ(DVD本)p.20)

■日常での生かし方

合計しても55秒でできます。1分以内で、ものすごい効果を発揮しますので、朝1回とか、夜は、疲れていたら、お布団の中で寝たままやって頂いてもOKです。ぐっすり眠れるようになりますよ。

■その他、復習の仕方をお伝えしてください。

・Facebookにアマトムジカページがあります。「いいね!」して頂くと

ボイトレの最新メソッドやお悩み解決法などが掲載されますので、ご登録くださいね。

・書籍の中に、HPで見られる未公開映像の情報もありますので、さらにステップアップにお使いください。

5、丹田呼吸法 Check・呼吸からのメッセージ

＜ブリッジ＞では、それぞれの呼吸の状態が、どんな心の状態を表しているかご説明します。

【吸う】のが辛い人は・・・吸えないということです。どんな状態かというと・・・

吸うのが辛い人は、もともと素直な人だといわれています。例えばこのようなセミナーでも面白そう!と思うとすぐ出かけていきます。そして、情報を入れます。その瞬間は、わ～すごい!ステキ ^^と受け取るのですが、ただ・・・

右耳から入って左耳から出て行く人が多いんですよね。。【笑】いわゆる(ゆっくり)『くりかえし』ができない状態の時、呼吸は、(ゆっくり)『取り入れられないよ』『吸えない』と出してくるんですね。

また、もう、ひとパターンの方もいます。

同じように興味を持ったことに素直に出かけていくことができます。そして、同じように情報をいれようとした瞬間、(顔マネ)『いや、まてよ?ほんとに大丈夫か?』と疑いを持って、頑固になってしまう人。

＜絵を書く＞頑固フィルターがあると、取り入れたくても、とり入れられない。

呼吸も(ゆっくり)『取り入れられない、吸えない』状態だよと出してくれます。

でも、もともと頑固な人っていないんですね。頑固になる人はもともと素直だった人しかいないんですね。子供の時は、だれもが素直ですよ。いわれた事を素直にやってみて、上手いことはもちろんいいのですが、上手いかなかったったりすると、上手いかなかった自分を、素直に受けとめてしまう。だめだ・・・と受け止めすぎて、自分で自分を深く傷つけてしまう。傷つく事が多くなると、もうそんな想いはしたくないから、自分を守ろうとして、頑固枠の中に入ります。そうすると、「試すと→傷つく」とイメージがなってしまうので、新たなことも試せなくなり、呼吸も『取り入れられない、吸えない』状態になっていきます。

＜絵を板書＞

【止める】のが辛い人は・・・とめられないということ。止めるのが辛い人は、今、とにかく変わりたいと思っている人。『～ねばならない』というのが口癖で、変わらなければならないという

強迫観念があります。変わらねばならないと思っているので、スケジュールを埋めたがります。しかし全部スケジュールが埋まっていれば、いい本を読んでも、もう一度読み返してみたり、人と会ってもフォローする時間がなかったり。。。時間がないために、変わりたいけど、実際変われないという状態が続く人。または、スケジュールは空いていても頭の中に次から次へと、いろんな事が浮かんできて忙しくなってしまう人。すなわち、自分が止まっていないために、呼吸も『とめられない』『止めるのがつらい』と出してくるんです。

【吐く】のが辛い人は・・・はけない状態。腹の底から本音が言えない時、身体は「吐けないよお!辛いよお」と表してくるのです。大事な人や、友達と意見が違っていても、仲違いしたくない、仲良くしたいくて、本音がいえなかったりする時、呼吸は『吐けてないよ』『吐けなくてつらい』と出してくれます。

6. 【習慣化】

わたしたちは、大人になると先生がいなくなります。全部自分でジャッジしなくてはならなくなる。そんな時、呼吸は、いつもそばにいて、自分のこころの状態を客観的に教えてくれます。

そして続けた人には、必ず変化が訪れます。これだけは続けないと変わらないのが残念ですが。。。例えば、今までで【吸う】ことができなかった人は、吸うことができるようになり、頑固だったのが、**素直になり、友達が増えたり、新しいことに取り組んだり**できるようになって、おのずと、**周りの環境も、性格が変わっていく**のに気が付きます。そして、いつかどこも全く苦しくない**平和ゾーン**に辿り着きます。**ぜひそこを目指していただきたいのです。**

■続ける目安は**21日間**。

21日というのは**3週間になります**が、**これは習慣が身につく期間**だと言われています。でもまあ、ストイックに絶対毎日ということではなく、忘れてしまったら、今日は2日分やろうという風に、なんとなく続けているということを大切されてみてください。**(続けるハードルを常に下げるように伝える)**

【実体験】===== 堀澤の体験 カットOK=====

私も最初、まったく【吸えません】でした。とても頑固だったからです。ずっと一人で歌い手をしていたので、全部自分でジャッジして前に進まなければならなかったし、音楽業界は、なかなか悪い人も多かったので、だまされないようにぼっさぼっさ切っていかなければならなかったんですね。自分を守るために、どんどん疑い深くなり、頑固になりました。でも、自分だけの価値判断だと、自分が正しくて、相手は正しくないという思考の癖になりますから、どんどん人とのぶつかり、29歳くらいの時です、頑張っても苦しいな・・・ぼつんとしていました。そこで呼吸法に出会ったのです。あまりにも吸えない自分の身体にショックで、まずは続けてみました。そうすると、ある日突然、吸えるようになったんですね。『素直なもとの自分』にもどっていった。まず、人の話がきけるようになっていたんです。視野が広がり、人ともぶつからなくなり、落ち着いて視野も広がるようになって、**何より、「生きやすく」なったそうです。**

=====

7.【理由】頭で考えるより、身体からのアプローチの方が早い〈図を書く〉

それから呼吸で、なぜこのように変わるかというと、私たちが、普段、起きている時、使っている脳を使っているパーセンテージに理由があります。普段、起きている時、使っている脳を使っているパーセンテージは、**顕在意識**といい、なんと脳の3%しか使えていません。あとは眠っていると書く**潜在意識**97%。自分のことを、**自分の頭で考えてコントロールしていると思ったら大間違い**なんですね。そして実は、この97%のほうに、身体を意識が繋がっています。だから、頭で考えて変えようとしてるのは、脳のたった3%で頑張っているのと同じなんです。すなわち、**脳の97%に繋がっている身体から、頭の中を変えて行った方が早い**んです。

これからの時代、幸せ度が高い人の特徴は、「**自分の感情をコントロールできる人**」といわれています。

呼吸法で、自分の**心の状態を客観的に知り、感情を知って→行動を変えていく**ことで、人生をより素晴らしいものにして頂けたらと思います。

8、【結論】声と心はつながっている

声を出せるようにするために、呼吸法やメンタルの仕組みをすることがなぜ大切なのかと思うかたもいらっしゃると思いますが、実は、とてもここが大切なんです。

おこっている人は、怒っている声をだします。〈デモ〉「怒ってる?ってきくと、怒ってないよ!」みたいな感じでね、心の状態が、そのまま声になります。

だからこそ、日々の心のメンテナンスが必要なんですね。1日1回でもいいので、なんとなく呼吸と生きている感覚があると日々心の安定が、喜びの心を作り、喜びに満ちた声を出してくれるのです。

【身体の隅々まで緩め、心を安定させる丹田呼吸法】⇒【1丹田呼吸法手引き】⇒【2手の使い方】⇒【3実践前確認】⇒【4実践】⇒【5確認・呼吸からのメッセージ】⇒【6習慣化 例:頑固な人が変わる・目安21日間】⇒【7頭よりも身体のアプローチが早い・幸せにつながる＝自分の感情をコントロールできる事】⇒【8声と心は繋がっている・日々のメンテナンスが必要・呼吸と共に生きることで声が喜びの声になる】

【()の隅々まで緩め、心を()させる丹田呼吸法】⇒【1()】⇒【2()の使い方】⇒【3実践前()】⇒【4()】⇒【5確認・()からのメッセージ】⇒【6習慣化 例:()な人が変わる・目安()日間】⇒【7頭よりも()のアプローチが早い・()につながる＝自分の感情を()できる事】⇒【8声と()は繋がっている・日々の()が必要・呼吸と共に()ことで声が喜びの声になる】

【先生知識】===== ここから =====

ところと呼吸の繋がりについて

1) 呼吸は、感情シグナル 【絵を書く】ところ・呼吸

ところには、感情がありますよね。感情がよくない方向、マイナス感情の方向に言った時、例えばイライラしたり、不安になったり、あせったり、緊張したりした時、呼吸ってどうなっていますか？<質問する>「そう、浅くなっていますね」。これ、、、勝手に呼吸が浅くなるんですね。イライラした時、「よし！呼吸を浅くしよう！」とは、思っていないですよね？

『感情がよくない状態に陥った時』それを呼吸さんが察知して、呼吸を早くして教えてくれる。

要は、呼吸というのは、(ゆっくり)『感情 シグナル』なんです。

なぜこの感情シグナルが発動するかというと、やはり、イライラしたままだったり、あせったまま、何か行動を起こしたら、『よくない結果』になりますよね。それを呼吸さんは知っていて、ご主人さまにSOSを送っているのです。

例えばこんな感じです。(セリフ口調)『ご主人さま、ここがおかしくなっていませんか～？イライラしすぎじゃないですか？あせりすぎじゃないですか・・・？』こんな風に、ご主人さまのピンチを知らせてくれているんですね。この呼吸からのシグナルを多くの人は、見過ごしてしまっています。

見過ごして、感情に流されてしまうと、結果、毎回よくない状態になり、自分のがっかりしてしまいます。

2) 感情に流されず、よい結果を生み出すコツ

では、感情にながされず、いつもよい結果にするには、どうしたらいいでしょうか。。。

それは「呼吸の変化に気づけるようになる」ことです。丹田呼吸などを続けて頂くと、なんとなく、普段から呼吸に意識が向くようになり、呼吸が早くなった時のSOSに気づけるようになります。気づけるようになったら、この早くなった呼吸を⇒ゆっくりにすることができます。丹田呼吸法でも、深呼吸5回だけでもいいです。さあ、ここで一度、深呼吸2回だけでもやってみてください。どうですか？結構長いでしょう。この間にいったん「感情を置く」ということができるようになって、「冷静」というプレゼントが心にやってきます。冷静な状態になると、イライラやあせっている状態とは違うので、やはりぜんぜん次の行動アプローチが変わってきます。イライラ、あせりだった人が、「冷静」になることで、優しさや想い、知恵や勇気で対処できるようになるのです。

3) 大人と子供の違い

ここに大人川が流れているとお伝えしています。子供は、呼吸の変化には気がつかず、生まれた感情にまかせて、そのまま流れていきます。大人は、『呼吸』の変化を自分で察知して⇒呼吸を深くゆっくりにすることを自発的に行うことで、冷静になり、良い結果を生み出します。長い間、わたしも子供側の方にいましたが、呼吸の変化は自分にとってのSOSだと知ってからは、呼吸を変えて、行動を変えることができるようになりました。呼吸は心と繋がっていることをわかっていただけましたでしょうか。そのため、深い丹田呼吸法はまさに、現在のみなさんのこころの状態を客観的に教えてくれる面白いものです。呼吸が一番苦しくなった所が身体からみなさんへのメッセージなのです。

【先生知識】===== ここまで =====

■第3章 リラックス効果抜群!歌いながら『心の開放』B

【レッスン1】…音楽&声を出す事の素晴らしさを伝えよう

深い呼吸&音楽によって脳が活性化する仕組み

オンリーワンの自分を導く【歌うことの価値】を知ってもらい、積極的に歌を楽しもう!

1.歌にとって立つことの大切さ、呼吸の大切さ

1. 毛細血管までフレッシュな空気がいくことによって身体が活性化
2. ,血液や心臓の脈拍数は自分で制御できないけど、唯一呼吸はコントロールすることができる。
そこをコントロールすることで、眠っている潜在意識を刺激。
あらたな才能、アイディア、うまれてくる。自分の体験談いってもOK。(セミナー帰りは、バスの中、新幹線のなかアイディアが浮かび過ぎて、手がおいつかないほどです)など

1、脳のパーセンテージ 97%潜在意識と3%顕在意識の話

潜在意識…記憶・アイディア・まだ見ぬ才能

2、脳を活性化するのは、①深い呼吸 ②右脳を使うこと

右脳:感じる・発散する・表現する・発想する

左脳:言語・思考・理性

3.音楽は学問の中で一番、右脳を左脳をバランスよく使う学問。

1. 昔の偉人:ピタゴラスや孔子は、人間が本来、人間の心を持って生活する上で一番大切な学問は音楽だと言い切っている。1、音楽 2、数学 3、医学

4.ピタゴラスのような偉人たちは、っていました。

『人間が本来、(間を空ける)心のバランスをとって、(間を空ける)

なおかつ脳を一番使える状態にいるには、(間を空ける)一番やっていたほうがいい学問は、音楽だ』

(間を空ける)といいきっていたんです。

5. 音楽が非常に脳と心のバランスにいいことを知っていたピタゴラスが、この音の音階を作った

◆学習(知識)+アイディア(知恵)=個性・オンリーワン

・勉強や技術や知識だけを追うのではなく、脳の潜在意識を活性化させることがとても大切。

・成長していきたい人

成長していきたい人は、学習して知識をいれていきます。

知識をいれることはとってもいいことですが、言葉は悪いですがコピーです。

そこにプラスしていけないと、個性にはなりません。会社の会議で新しい企画書を書きたい人や、博士を目指す人なら、新しい概念を生み出すには、知識のコピーだけでは無理です。

では何をプラスすると、個性やオンリーワンを生み出せるのでしょうか。自分探しをしていて、自分の個性は何かなと迷っている人も、知識や経験に+何かをプラスすると、自分の個性が見えてくるでしょう。さて、そのプラスする部分というのは、なんでしょう？
それは…(間を空ける)アイディアになんですね。

だから、呼吸をしていただければと思うんです。

※ 図を書きながら…

『よく、アイディアが振ってくるといいますよね？

でも、本当は、もうここにあるんです。(頭を指差す)

今、呼吸が浅い人が多いです。そうすると、この潜在意識の能力を出してくれるこのパイプがつまっちゃうんです。

でも、深い呼吸＝丹田呼吸か、歌を歌うことで、このパイプをお掃除され、潜在意識にあるアイディアを、普段から使えるようになります。』

歌ったり、丹田呼吸するのは、朝が一番いいんです。

なぜかという、おきたばかりの状態というのは、潜在意識が頭をもたげているので一番、脳を活性化しやすいのは、朝なんですね。

だからうちでは、早朝ボイストレーニングと言うクラスをやっています。

朝から、会議の発言で一目おかれてしまうような発想力で企画を提案できるようになるため、脳を活性化したい会社の社長さんや、ビジネスマンの方もこられます。アイディアの連続が形になる表現者の方もこられます。

朝、1日の始まりの時間の過ごし方で、潜在能力を使って生きることができる脳に変貌していきます。

メモ：

■第4章 一生の財産である声を美しく保つために『舌の開放』B

レッスン1・・・声帯のしくみを知ろう デリケートな粘膜でできた筋肉 声帯C

レッスン2・・・舌の開放トレーニング 舌、あごのりきみを開放&音程・美声に効果的な練習法B

【レッスン1】・・・声帯のしくみを知ろう

1. 声帯は粘膜でできた弱い筋肉。デリケート。舌は奥についていて、舌が堅いと声帯に負担をかける。よくこうやって(ポパイ)カゴぶでもぶるぶる震える。それが舌でも同じようにおこり、舌がかたいと声帯に負担をかけます。ぶるぶるしたまま、閉じたり開いたりすると、声帯同士がぶつかって傷つき、タコのようにいぼになり、やがてポリープとなってしまいます。
ポリープはできるまでにほとんど痛みがないので、注意です。
早い内に変な癖をとり正しい舌の使い方で、声帯に負担をかけないであげましょう。

2. 人各々癖はありますから、、では…“みなさんの舌堅い度チェック”をします！
鏡で口の中を見てもらい、舌の位置を確認。喉の奥に委縮している状態は堅い緊張状態

【レッスン2】・・・舌の開放トレーニング B

口を開けてみて、舌が奥まった人がいたら、舌の正しい位置を教え、開放トレーニングを行う

- 1) 上の歯の付け根から、舌の歯の付け根に、力をいれずぱたっと舌を落とす。らららという感じで。
5回らららと発声してみる 1倍速
- 2) 顎と一緒に動いてしまう人要注意。秘密兵器があります。わりばし。⇒今日はそちらをプレゼント
- 3) 顎が堅い方のために、あごもみほぐして顎の力みを開放。
「あいうえお」を口を大きくあけて、ゆっくり3回いう。
(舌の先は、下の歯の付け根に触っている状態が正解。)
ここは、若返りのツボでもあります。
- 4) わりばしで舌が自由になることを実感してもらう。らくに動きますよね?と問いかける。
- 5) みんな一緒にゆっくりから、だんだんテンポはやくしていく。らウンらウンという感じで。2倍・4倍
※3連譜でできる人はやってみせる。
- 6) ①舌の側筋を鍛える、(ぺこちゃん、)
②舌全体の筋肉を鍛える⇒筋が太くなる(音ならし)2回ならしてぎゅー
※参考に自分の筋を生徒さん達に見せる
※舌が緊張で縮こまってしまったときは、舌を思いきり出させる。ベー。
※口は立てに開ける 又は、顎を落とすと教える。

■第5章『本来の声に出逢う』堀澤式 発声法の3つのポイント A

【レッスン1】…咽を傷めない発声法学ぼう 呼吸と喉の開け方(ポイント1,2)

1.これから、本来の声に出逢う前に、まずは、みなさんの声を聞かせて頂きます。

使用前、使用後の声が変わったかどうかかわからないからね。

さてどなたから?…という突然目があわなくなるんですが(笑)。。

2.声を出して頂く。

1)では一度、声を聞かせてください。。。●さん(笑顔を忘れず、目をみて話す。)

2) 単音で、歌って頂く。男性は、基本的にCから～。女性は基本的にFぐらいから。
上の音に向かって2～3音くらいやったら、5つの音アルペジオで、自分がピアノと一緒に歌ってみせて、歌ってもらう(ドレミファソ)。

・伴奏をして、どこで吸って、どのリズムで歌うかお手本をみせる。

・“休憩”と“はい、吸って”号令をタイミングにあわせて使いわける。

(ただ黙々と聞かないで、いいですよ^^、ぱっちり、はい、いいですね…等声をかける。)

3) 声が裏声になったり、ひっくりかえりそうなきつそうなところまで行き、

「はい、いいですよ(^^)かなり上の方まででいましたね。(肯定)

ただ、上の方は、少し辛かったかもしれませんね(改善点)

でもかすれたとしても声は出ていた。ということは、そういう声帯をお持ちだということです。

(未来への期待)

発声法を変えると出ますので、安心して下さいね」(にっこり)と伝え、

生徒さんの今の時点の自分の声を自覚してもらう。

4)終わったらありがとうございました。といって必ず拍手。

《他の事例》

(肯定)【今、出ている声の状態を伝える】

・結構高いところまででていますよ

・低い音も響きますね。など、その人の良い特徴を伝えます。

(改善点)今はまだちょっと力が入ってしまっているかもしれませんが、

(期待)とてもよい声帯をお持ちですね。発声法でどんどん出るようになりますからお楽しみに

《声質について》今でている音域がわかれば声のパートを伝えてもよい。

女性:ソプラノ(真ん中のド～2オクターブ高いド)

メゾ、アルト(真ん中より、1つ下のファ～2オクターブ高いファ)

男性:テノール、(真ん中より、1つ下のド～2オクターブ高いファ)

バリトン、バス(真ん中より、2つ下のミ～2オクターブ高いド)

【レッスン2】…力みのない 本来の声で歌おう 3つのポイント

《ブリッジ》

他のボイストレーニングでは、ほとんどの場合、
ピアノを先生がひいて、♪あ～あ～あ～あ～あ～と歌ってくださいと言います。
ですが、これからはじめると、うまくならないです。
なぜなら、身体の効率的な使い方も、喉を開くための準備もしていないからです。

でも、もう皆さんは、身体の使い方も知ったし、後は簡単な発声法を知るだけ。
いつも力んで歌っていた方は、こんなに楽に力をいれずに歌えるんだということがわかると思います
それでは、たった3つの堀澤式発声法で声の問題をすべて解決していきます。

(注意: 下記は、すぐに書かないで、説明しながら、ひとつずつ、黒板にかいていく)

書く順序 (1. びっくりスローモーション、2. 0番として、口をたてにをかく、3. 水ジャージャー 4. 歯に穴)

はじめての声を発見!

準備 0. 口をたてに (口の開け方) 【←こちらは、後出しで書くほうが効果的。】

- 3か条 1. びっくりスローモーション (咽の開放&呼吸)
2. お腹 (ぽこ+「は」————) (腹式呼吸よりも) → 水ジャー ジャー (堀澤式 丹田発声法)
3. 歯に息 (息を歯に当てる位置を指示) → (笑うと明るい音色になる&意志のある声になる)

【呼吸】まずは、呼吸の仕方を変えていきます。

●1. びっくりスローモーション (←※説明しおわってから、この単語は伝える。)

1) まずは『1. 呼吸』を変えます。呼吸を変えることによって、咽があいて楽に声が出ます。

2) 「それではみなさん、まずわたしのマネをして、あくびをしてください。

あくびをしながら声を出すと、「こんな声になりまふよね…?」<デモ> → 響く声を聞かせる。

「実は、あくびをすると、いつもより息を吸う量が多いので、喉がひらき、頭蓋骨に声が響くのです。」

3) 「もう一度あくびしてもらえますか?」

『あくびした時、喉の奥がすーっとしますよね?

このスーっとした感覚こそが、喉が開いている証拠なのです』→ うんうん! と反応が帰ってくる

4) 絵をかく (消さない)

カラオケ行って、息をすって準備して、止めてから、吐く人がいるんですが、
それをやってしまうと、空気の流れが止まって、また喉が開いてしまうんです

口から入ってきた息の流れをとめずに、「吸ったら全部はく」<ジェスチャー>

息は、は～っと吸ったら、息を止めずに一気に全て吐き切ります。使い切る感じです

「あくびした時は、いつもより空気が多く入って、喉の奥がスーとなって 喉がひらき、勝手に頭蓋骨に声が響きます。だから、力をいれなくても声がラクに出るんです」

5)けれど、歌う時、毎回あくびするわけにもいけないので、これとまったく同じ効果を持つものがあるんです。。それは・・・『びっくりしたとき』(←超スローリに！) なんです。

6)では、みなさん、びっくりしてもらえますか?「せーの」
『これも、いつもより空気がたくさん口に入りませんか?』とやりとり。

7)ただ、びっくりするだけだと、ハッと息が止まってしまって、
せっかく開いた咽が、また閉まってしまうので、・・・
“びっくり”を「スローモーション」(超スローリで&声のトーンを上げて! <デモ>)
で、やって頂きます。

→「こんな感じです」といって、見本を見せます
「びっくりをして、息を吸ったら、「は～(吸う)」<デモ>
“声に息をまぜて「は～(吐く)」<デモ> っと出します”
「では、みなさんも一緒に、さんはい！びっくりして～は～」

8) 音程をのせて歌ってもらう
「では、そこに音程のせていきましょう。声を出すとき、
“声に息をまぜて出します”と伝えます。“脱力した、ため息のような声”です”
といって見本の声を出します。

【他 解決法】

- ※息と声をうまく混ぜられない人がいたら・・・上手くできない人がいたら
- ・ 玉置浩二さんってしてます?・・・ (マネ)
- ・ 冬に窓ガラスに字を書く時に息をは一つとやる時のように

※息の量がだせない人がいたら

ボールを投げるまねをしてもらいながら声を出します (デモ・ピッチャースローモーション)

- 1) 息を吸う時にふりかぶって、息をはく時にはあ～一気にすべての息を使い切って投げる
- 2) 3～4回くりかえし、→手の振りはないで、投げているつもりで、息だけ出してもらう

※喉を締めて、作ったいい声を出す人がいた時に使用【歌を長年やっている人は傾向あり】

ここでみなさんに質問です。歌う時に「いい声で歌おうと思っていないませんか？」

いい声で歌おう! 実は、そう思った瞬間に、脳は緊張し、咽の筋肉も緊張します。

ですから、今日はわざと、世界最強に汚い声をだそうと思って歌ってください。

～カットOK そうすると、脳は、「え?歌を歌うのに、汚い声でいいの?」って脳会議をしますが、
「そっかあ。今日は汚い声でいいんだ・・・」と脳の緊張がまずほぐれるわけです。

→本来の声ができるようになるんです。 ～カットOK

だから、まず息の混じりで、力が抜けた、汚い声を出してください。(デモ)

★できない人がいたら・・・注意：息が流れないと”声”はできません。

【解決法 その1：多くの人が勘違いしている間違いを指摘”喉は蛇口です！！”】

声を長くのばそうと思うと、ちょっとずつ息を出している方はいませんか？

ちょっとずつ出さないと、声がなくなってしまうと思っていっぱい開けておくんですが、

実は、それは間逆なのです。

のどのしくみは蛇口と似ています。

蛇口から水が出る時、がーっとたくさん、蛇口をあけるとお水がずっと勢いよくでますよね？

反対にちょろちょろ出すと、ずっとちょろちょろになってしまいます。

声を長く伸ばそうとおもったら、さいしょから、喉の蛇口をいぱいっぱい開けておくんです。

身体に入れた息を、いっきに全部吐き出すつもりで、息を出します。

一番、最初が肝心なんです！！ 一番最初に、息を勢いよく出したら、

すぐにお腹のこぶしを押し出す。⇒すると、大きく響く声ができます。

「蛇口を全開に、身体にある息をすべてだしましょう」〈デモ〉

【解決法 その2：息の出し方を、身体で覚える“ピッチャースローモーション”】

では、みなさんでこれをやってみましょう。（身体から一気に息を吐き出せるようになる方法）

1) ボールを投げる時みたいに、足を前後にひらいて立ちます。

2) 振りかぶる時が息をすう時。投げるときが息を吐く時。〈デモ〉

3) 【号令】振りかぶる時息をすって、はい、息をなげる～～ ×3回

4) よくできました！では、足を戻して、普通にたったままで、やってみましょう。

【号令】振りかぶる時息をすって、はい、息をなげる～～ ×2回

そうです！では、途中で、ぽこーっと思ったら お腹を押しましょう。

【ダメ出しメンタルルーティンを変えよう】

歌が早く上手く一番の上達方法は、頭に花を咲かせることです。少しポケットとするくらいが丁度いい。できてるか、できてないかと頭で考えてすぎてダメ出しすると脳が萎縮し、咽も開かなくなっていくます。

日本人はまじめで向上心が高い方が多いので、

できた事をほめずに、できなかった事にダメだする癖があるのでそれをやめましょう。

8) ではやってみましょう「びっくりして、息を全部はいて、はー」

「びっくりして、息を全部はいて、汚い声で」など号令。→「皆さん、素晴らしく汚い声が出てます笑」

9) 今まででは、喉を締められる呼吸の仕方をしていましたが、

この発声法で、もう喉を締めることができません(^^)

(この発声法は吸った息の流れが止まることがないので、喉が勝手に開き締めることがなくなる)

【口】の開け方を変えます。

● 0.口をたてに

ここのタイミングで、ただ、1個だけ注意点があります。口が開いていない人がある。

口が開いてなくて、声のでていないことを指摘。

口が開いていない方が多いのですが、声は、口が開いてないと大きく響く声になりません。

口がスピーカーの役目をしているので、大きく開けたほうが大きいスピーカーの役目をします。

＜デモ＞…「あー」と小さい口で声を出すと、どんなに腹筋をつかって頑張っても、この音量です。でも、大きくあけると、それだけで、「あー」この音量なのです。
タテに口をあけると、コレだけ声が響きます。

＜例＞教会って声響きませんか？天井が高いですよね？

口の中も天井も高く、教会状態にしてほしいということなんです。

【汚い声を→本来の声に】

1)0番の口をタテを意識して、前の人とベアーになってお互いの口をみましょう。

じっと目を見ると恥ずかしいので、口の中だけお互いに見れば良いですよ！

口が閉じて来てしまう人がいたら、あけての合図をしてあげてください。(ジェスチャー)

2)6回ほどびっくりスローモーション+息を実際に行います。(う、しくらいまで)

「みなさん、とってもいい感じで、声のでています。」完全に喉は開きました！素晴らしいです。

ただ、このままだと息が漏れている声になってしまいますので

次、どんな風にやると、透きとおった声になるか、お手本をおみせしますね ^ ^

★本来の声に出逢う手順 前半

【使用前の声をきく】⇒【本来の声に出逢います あくび⇒1.びっくりスローモーション】⇒

【玉置さんのマネで】⇒【いい声で出そうとしていませんか？】⇒【0.口の大きさ】⇒【音量の違いデモ】⇒

【大きな口で!びっくりスローモーションの練習】

びっくりスローモーションの声がけながらの練習

 「びっくりして、息を、ぜーんぶ、はいて～」を、音程別に行う！

【レッスン3】・・・どんなジャンルにも対応できる発声法 堀澤式発声法の真髄〈デモ〉

(ジャズ・シャンソン・フレンチポップス・ポップス・ゴスペル・オペラ)

〈ブリッジ〉

今、びっくりスローモーションで行ったように、息と声をまぜて、

高い声を練習したい人も、このようにやっていきます。

「は～、は～、は～ こんな感じで（高いレ、ミ、ファ、あたりから半音ずつ上がってみせる）〈デモ〉

とにかくいい声を最初からだそうとしないで、息がまじっていれば、へろへろで、OK。

息が混じっていれば、喉があいている証拠です。

ただ、このままでは困りますので、これからこの声を「実音」に変えていきます。

まずは私がデモンストレーションでお見せしますね！

①びっくりスローモーションの、「はー」〈デモ〉の声は横には一と散らばってしまっていますよね。

この声の状態を、**麺の太さ**に例えます。

今の散らばった声、「はー」〈デモ〉を、きしめん状態だとおもってください。

名古屋のきしめんって、ご存知ですか？断面図がひらべったくて、びよーんと広がっていますよね？

今の息の状態は、きしめんと同じ、「はー」〈デモ〉とひらべったく広がってしまっています。

それを、うどん状態に変えていきます。

〈デモ〉「はー、はー、はー」だんだん声が集まってきましたね。でも、まだちょっと息が混じった状態なので、フレンチポップスとかジャズとか、シャンソンとか、息のまじった歌が歌えます。

② いえいえ、わたしはシャンソンじゃなくて、ポップスを歌いたい。という方は、

うどんを、もっと細く、そうめんにしてゆきます。〈デモ〉「はー、はー、はー」

(きしめん→うどん→そうめん) = **(ちらばった息→ジャズ・シャンソン→ポップス)**

③ いやいや、もっとわたしは、声を響かせたい、ゴスペルのような大地に響く声を出したいという人は、

これは、1日修得の「本レッスン」で行いますが、

腰をいれると、身体中に声がひびき、ゴスペルの声が出るようになります。

④ いえいえ、私は、もっとビブラートを聞かせたいんだ、オペラボイスで歌いたいんだ！という方は、

背中の肩甲骨を寄せると**〈絵を書く〉胸郭(きょうかく)が開いて**、ビブラートがかかります。

(腰をつかう事→ビブラート) = (ゴスペル→opera)

ということで、この発声法を修得すると、いつでも、どのジャンルにも浮気できるようになります(にこ)

「そんなこといってもそれは先生だからじゃない？」と思うかもしれませんがどなたでもできます！

今、やった事はたった2つ！

1.イメージをしたこと(これは今日、みなさんが水ジャージャーのイメージで、すごく身体が変わるのを感じているのでわかると思います。) また、もう一つは、さっきやった

2.水ジャージャー です！

⑤びっくりスローモーションの復習

1)では、もう一度、復習で、びっくりスローモーションを2～3回やってみましょう
「びっくりして、息を全部はいて、はー」×3回（号令：口をあけて、一気に息を使い切って、息をまぜて等）

● 2.お腹を使う（その1：水ジャージャー）

1. うまく行きましたね！今度は、びっくりしたら、最初にやりました、**水ジャージャー**をするだけです。私がジャージャーといったら
腰からおしりの下までだけ、バケツの水をひっくり返すイメージで、一気にジャーと流します。
声が勝手に変わります。
2. **立って【号令】『びっくりして 息をぜ～んぶはいて～ +ジャージャージャ～～』**

＜これで、体の不必要な力が抜けて、音程があう。
頑張りやさんの人は身体からちからが抜けなかったり、
100%ふんばってやろうとするので、水ジャージャーの方がむいています。

何人もみていくとタイプがわかる。わかってきたら、がんばりやさんですものねと声をかけると、わかってくれるということで安心して声を出せるようになる。＞

3. **これが、力を一切使わず、丹田で歌を歌う、丹田式発声法です。**

★それでも、音程が合わない、身体に力が入る、自分を信じられない人がいたら……
眼をつぶってもらいイメージトレーニング。（人が気になる人は、自分の世界に入ってもらおう）

解決法 その1、胸に手をあてて、そこから丹田までゆっくりと手をおろしながら声を出す
【号令】『びっくりして 息をぜ～んぶはいて～ +ジャー+（手を下して行って～）』

解決法 その2、眉間（みけん）の間から、声がふわーとでていくイメージで、声を出す
【号令】『びっくりして 息をぜ～んぶはいて～ +ジャー+（ふわ～～～）』

頭でいい声を出そうと考えず、間違ってもいいやと思って声を出してもらってください。
真っ白な頭の状態で。身体に任せることを伝える。号令と声かけは常にすること。

【先生知識】＝どうしてもイメージができない人がいた時、身体が使えない人がいた時、
===== P.38以降に、ここから説明しても良い =====

1. **イメージをしたこと**（これは今日、みなさんが水ジャージャーのイメージで、すごく身体が変わるのを感じているのでわかると思います。）また、もう一つは、
2. **お腹を使っていること**です。それでは、まず、お腹が使えるかチェックしてみましょう。

●2.お腹を使う（その2:ぽこはー）

- 1.お腹が動くかチェック!お腹の骨格
(あばら骨・みぞおち・その奥に横隔膜がベルトのように巻いていること)を説明し、動かしてみる。
- 2.お腹に右手でこぶしをあて、お腹が気持ち悪いと思うので
お腹の力でこのこぶしを押し出してください。「ぽこ」っと。「ぎゅー、ぽこ」「ぎゅー、ぽこ」
- 3.今度は、お腹でこぶしをだすときに「は」といってみてください。
- 4.こんどはその「は」にぼう”ー”をつけてみてください。「はー」です。

※ここから!【ぽこはー＝腹式呼吸 対比と解説】

今、3～4回でできてしまいましたよね。でも、実はこれが・・・【間】腹式呼吸なんです。
腹式呼吸というと、なんだか難しいイメージがあったと思いますが、実はとっても簡単なんです。
今、「ぽこ」で筋肉と連動させました。「は」で言葉と連動、「-----」で呼吸と連動させました。
ほとんどのスクールが、この動作をいきなり合わせて行えとか、
この腹式呼吸を、専門用語で教えてしまいます。
「はい、大角膜を下ろして～とか、腹筋を前に出してー」とか。
見た事も、聴いたこともないものを、下ろしてとか前にだせといわれても、頭の中でパニックになってしまうんです。でも、本当は専門用語なんてわからなくていいのです。単純にしてあげて、身体がわかりやく動かせればそれでいいのです。だから、今度から、歌う時は腹式呼吸!ではなく、
歌う時は、ぽこは一だ!と覚えて下さい。実際には、誰でも簡単にできます!
身体は一回やったことをすぐ覚えます。だから、分解して1つづつ行っても身体は覚えていてくれたんですね。もしわかんなくなったら、ポコにもどってください。もしポコさえわからなくなったら、お腹に手をあてて・・・「咳」をしてみてください。ね、お腹が動いているでしょう。日常にしている動作で十分声は出ます。ね、では、もう一回やってみましょうか ^ ^
ぽこって出す瞬間に、はーといってくださいね。さんはい!・・・OKです!!

■びっくりスローモーション+ぽこはー ←段階的に1つずつ復習を入れながら発声します。

5. では、さきほどの、『1.びっくりスローモーション』に『お腹』を足していきましょう。
6. はじめてやったことですので、もう一度、『1.びっくりスローモーション』だけやってきたら、『お腹』を足していきます。ゆっくりやっていきますので、安心して下さいね ^ ^
7. では、『びっくりして、息交じりではー』の復習をしますよ。
8. 【号令】『びっくりして 息をぜ～んぶはいて～（は～～～）』×3回
9. いいですね～、できました ^ ^
10. では、今度は、びっくりしては～～の途中に、わたしが手をぎゅーっと前にだして、ぽこ～～～と
いいますから、そうしたら、そこで初めて、あっそうだお腹を出すんだったと思いだして、
ぽこーっと出してみてください。それまでは、「びっくり」のことだけ考えていただければ結構で

【号令】『びっくりして 息をぜ～んぶはいて～（は～）+ぽこ（押出して～）』
いい声が勝手に出たでしょう!びっくりして息の声が始めたら、はじめてぽこっとするだけです

【先生知識】 ===== ここまで =====

【レッスン4】…透き通る意思のある声にしよう 声の通り方、音色をきれいにする(ポイント3)

●3. 歯に穴

- 1) 息を上歯に当てる位置を指示: 歯茎と歯の間に穴が開いていて、そこから声がぴゅーとでるイメージをしてみてください。(手ぶりも必ずいれる)
声は無色透明なので、色をつけてみましょう。金色のイメージで自分の声が飛んでいくイメージ。
そうすると、息がひとつのポイントに集まるので、意志のある、芯のある声になります。

〈デモ〉 歯に穴をやった時と、やってない時の違いを聴いてください。

では、なるべく中央にみなさんくるように、後に並んで下さい。

やった時は、○印、やってない時は、手を広げます。

は~~~~、は~~~~ と違いを見せます。

〈やる前の注意〉

頭蓋骨でまず声が響くため、自覚しにくい部分がありますが、まずやってみてください。みなさんの声が変わったと思ったら、みなさんにも自分で自分の声を聞きやすくしてもらう方法があるので、それをやって確認して頂きます。

- 2) ではみなさんもやってみましょう。まずは復習で、『1.びっくりスローモーション』だけ。

- 3) その後、『1.びっくりスローモーション』+『水ジャー』までやりましょう。←段階的に1つづ

復習を入れながら発声。

- 4) 『1.びっくりスローモーション』+『水ジャー』と時に、『歯に穴』という号令がきこえたら、イメージ!

- 5) 【号令】『びっくりして 息をぜ〜んぶはいて〜 +ジャー+歯に穴~~~~』

★下顎がでている人は下の歯の付け根にあてさせると響きが変わる

★高い音になったら、『笑って!』といってほお骨を上げて歌ってもらう→

(明るい声&意志のある声になる) 〈デモ〉

- 6) みなさんの声を聞きながら、一つにあつまっていることを伝える。

- 7) では、自分の音を自分で聴いてあげましょう。

指と指の間があかないようにして、

手をまるめ、それを耳のひらひらの後ろに当てます。そして、肘を少し内側に傾ける。

自分の声を、「あーーーー」と言って聞いてみてください。

いつもより自分の声が聞こえませんか?

では、その状態で、歯に穴をやった時とやってない時をチェックします。

【号令】『びっくりして 息をぜ〜んぶはいて〜 +ジャー』

では、歯に穴もやってみましょう。

【号令】『びっくりして 息をぜ〜んぶはいて〜 +ジャー+歯に穴~~~~』

違いわかりましたよね? こんな風に、自分の声は頭蓋骨に響いてしまうので、こもってきこえやすく、自分で自分の声が聞こえないのですが、本来はこんな風に外には聴こえていますので、安心して下さい^^
自分の声が聞こえない時はいつでもこうやってチェックしてみてくださいね

【生徒さんも講師の先生も・・・歌が上手くなる極意】

1. 上記、ポイント3箇条を紙に書いてもらい発声をする。(目に入る情報の方が処理能力が高いため)
2. 新しいことではあるが、最初から疑ってかかったり、自分にはできない、自分はできていないのかもと思うのは、自分で、自分に今の自分から変わりたくないと暗示をかけてるのと一緒。

3. 上手くなる秘訣は、**「考えないこと。」〈メンタルアドバイス その4〉**

あまり頭で考えず、**身体にまかせる**こと。それが一番のびる秘訣です。

そして何より**脳を喜ばせて歌う**ことが一番大切です。(脳を喜ばせる『クオリア理論』例:北島康介)

脳を頭に花を咲かせて、歌を歌って楽しい、高い山の上から声を出している

大きな広い海に向かって自分の声がひろがっていくなど、自分の声が虹を作っているなど、

喜びの中で歌うのが一番身体にも脳にもよいのです。

自分の思考を向ける方向としては、声の変化と共に“**身体の変化**”を感じることです。

できた方に光をあてて、正しい声の取り扱い方ができるこの発声法を身体にいれていきます。

もうできないと思うと、ナゲヤリくんが変わりたい自分をブロックするから、気をつけて。

人は深層心理で、変わることを恐れていたりするものなので、向上したい気持ちがあっても

疑いの気持ちをもって望むと、せっかく持っていた才能や可能性をブロックされてしまいます。

闇より、光をみる癖、誉めてあげる癖をつけて上げた方が、声はでるようになります。

また、脳というのは非常に素直なため誉めてあげると、喜んで才能のふたを開けますが、

ダメだしばかりしたり、難しい、できないとばかりいったり思ったりすると、

脳は、はいかしこまりましたと、できない人になります!と才能にふたをしはじめます。

自分の声がけで才能が開くか開かないかが決まっているのです!!

【レッスン5】・・・輝く表情を手に入れ、声が明るくなる

1. みなさん!顔が地蔵顔になっています(一一) **(顔マネ)**

まじめすぎて、顔が地蔵顔だと、明るい声がでない。

口縦にして逆三角形の口→ほお骨があがる→音が明るくなる **〈デモ〉**

【注意事項】

★**発声法3つのポイント**：一人ずつ、声を聞く

- ① この部屋には、私と二人っきりですよ。後ろは、鳥たちです(笑)

視界に他の人が入らない位置まで立ってもらう(メンタル的な障壁をさげる)

- ② 緊張で音があわない人には、こちらが出している音の音程にあわせてあげる

★**びっくりスローモーション**：

- ③ 喉をしめて声を作っている人、綺麗な声を最初から出す人、「息と声が混ざったら」→拍手で終わり)

- ④ 喉を締める癖がつよい人は、キンキンとした声になり、息がでてこない。→犬の呼吸を教える

犬が走った後のまねを「はっはっはっ、はっは一、は一」と変えていき、息と声が混ざるように。

【**締め**】基礎編だけの方は、総合篇レッスンまでいくと、本当に**声と身体とメンタル(こころ)**が三位一体でよい状態になることを体感されると思います。

※ **話す声コースでは、自分の表現力を磨き、新しい自分に出逢うことをします**

※ ■第5章 ボイストレーナー養成コーステスト

●レッスン1…歌唱体験レッスン手引き 30分 教え方のポイント

【お話：約5分】

- 1.挨拶をし、生徒さんがボイストレーニングを受ける理由を尋ねる。
- 2.「よくわかりました。その問題を解決してゆきましょう。」と伝える。
(生徒さんは悩みがあってやってきます。このボイトレで治るだろうか...という不安がある
のです。上記の事を伝え、安心させてあげましょう。)
- 3.今までの音楽経験を尋ねる(部活やサークルなどでやっていたか...など)
- 4.自分の音楽経験もプロフィールする。

【実施：約10分】

- 声を出して頂く。
一度、声を聞かせてください。。。部屋には私達二人しかいませんので、いつもどおり、緊張しないで声だしてみてくださいね。」(笑顔を忘れず、目をみて話す。)
- 単音で、歌って頂く。Cから～
(伴奏をして、どこで吸って、どのリズムで歌うかお手本を2回します)
- 声がひっくりかえって、きつそうなところまで行き、咽が辛いかなを尋ねる。
(ただ黙々と聞かないで、いいですよ...等声をかける)
- 咽が閉じていたら、力が入ってしまっている事を伝えます。
- 今でている音域を伝える。パートも伝える(ソプラノ、メゾ、テノール、バリトン)

【レッスン方法案内：約12分】

- 1..レッスンの簡単な流れを説明します。まず咽をあける方法です。
 - 2.息に音程をのせてうたわせる(スローモーションびっくりの説明と玉置浩二風)
 - 3.わからない人は、冬のガラスの話をする。
 - 4.上の方まで出させて咽が痛く無い事を確認。
- このまま歌うわけではなく、声を集める話をする。
(きしめん→うどん→そうめん)
(息→フレンチ→ポップス)
 - 腰をつかう事、ビブラートをつける(ゴスペル、opera)
 - この発声法を修得すると、咽はいたくならないしいつでも好きなジャンルを歌えます。

【入会御案内：約3分】

3. もし気に入っていただけたようでしたら、事務所に御連絡してください。また、わたしは、○○さんにとって、先生と生徒というより、音楽と一緒に楽しむパートナーとして選んで頂るようでしたら、御指名ください。他の先生もいらっしゃいますので、ざっくばらんにおっしゃって下さいね。
4. 御希望のお時間帯、曜日はございますか？メモしてレッスン状況をリーダーに連絡する

●レッスン2・・・レッスンの手順について 教え方のポイント(フォローアップレッスン歌唱編)

【一日修得後 フォローアップレッスン(歌唱編)の手順】

ポイントレッスンの進め方は、下記の紙をピアノにおいて見ながらで結構ですので、指導してください。

一連の復習

- 1.受けてからの感想ともっと改善したい場所
- 2.呼吸法をしてリラックス(レッスン生が一人の場合、大人数だと時間をとられるので、なしでもいいです)
- 3.舌(ららら、音鳴らし)
- 4.びっくり&玉置(口のあけ方チェック)
- 5.おなかで押す(ある程度のひくい音程から高い音程まで)
- 6.歯に穴

歌をうたう 例:～ふるさと～ Kye はC

- 1.母音でうたう練習のため、まず、発音改革→他のア、ウ、オと同じように音を丸くするため(イ&エ)を変える

指導方法:1.アーウーオと歌うように、長い音符で丸い音を出し、その後、イ、エの硬さの違いを説明
2.イの口は ウの口の口角をゆるめて、息を歯の下方向に当てる
3.エの口は アの口の舌をふくらませて、エという

- 2.全部母音でうたう →PCにふるさとの母音のついた資料をおくっておきます。

- 3.なぜこれをやるか。。。。

大体の人が、発声まではうまくいくが、曲になったとたん前の歌い方のくせにもどってしまう。

なぜかという、発声は、あーなど、単音でリズムもない。

でも曲は、音程がころころかわって、なおかつリズムもついて、そして言葉もついてくる。

そうすると、身体が発声でやったことを忘れ、前の癖がでてきてしまう。

だから、まずは母音でゆっくり歌う、発声と曲との間のクッション練習法を用いている。

- 4.ここまででやってみて、私どもは、先生と生徒ではなく一緒に音楽を楽しむパートナーとして選んでいただけたら今後もお付き合いして。。。と考えております。

もし今後もレッスンをご希望でしたら、レッスンご希望日伺いますが、いかがいたしましょうか?

【生徒さんにお渡しするもの】

☆受講ご希望決定の方.....

- 1.レッスン回数を月1～4回を選んでいただき、(身体が忘れてしまうので、おすすめは2回以上とお伝えください)

レッスン報告書に、希望の日時を第4希望まで、生徒さんと決めて、レッスン業務報告表に書き込んで連絡をください。

スケジュール確定後、ご連絡するとの旨をお伝えください。

- 2.受講料表を、HPよりプリントアウトしお渡しください。(募集人数などの変更が随時あるため)
- 3.ボイススクールの誓約書をお渡しして、次回お持ちくださいとご案内する。

☆受講をまよっている方.....1.受講料表を、HPからプリントアウトして持参。

【レッスン後の業務】

1. レッスン報告を、ブログでアップ。
2. その際、レッスンを今後ご希望なさる生徒さんがいたら、希望の日時を第4希望まで、生徒さんと決めて、レッスン業務報告表に書き込んで、ファックスまたは、メールにて連絡をください。
3. レッスン終了後から**48時間以内**に本店に御連絡をお願いします。

◆レッスン報告表例：

1、10月1日(日) ☆講師:●●

12時～13時 生徒さん名:_____

場所:東京都中野区中野2-9-7 なかのZERO音楽練習室 スタジオB(団体名は「アマートムジカ」)

TEL:03-5340-5000(代)

JRまたは東京メトロ東西線の中野駅南口から徒歩8分

レッスン業務 報告表		FAX番号:03-3952-6995
レッスン日	月 日()	午前・午後 時～ 時 後
生徒氏名		会場:
電話番号		講師名:
・本日のレッスンで行った事		
・報告事項		
第1希望日	月 日()	午前・午後 時～ 時
第2希望日	月 日()	午前・午後 時～ 時
第3希望日	月 日()	午前・午後 時～ 時
第4希望日	月 日()	午前・午後 時～ 時


~~~~ ここまでしかわたしていない ~~~~~

●レッスン2・・・レッスンの手順について 教え方のポイント(フォローアップレッスン(お話編))

【一日修得後 フォローアップレッスン(お話編)の手順】

ボイトレレッスンの進め方は、下記の紙を見ながらで結構ですので、指導してください。

一連の復習

- 1.受けてからの感想とものと改善したい場所
- 2.呼吸法をしてリラックス(※メンタルを落ち着かせた方がよい人は、呼吸法から なしでもOK)
- 3.舌(ららら、音鳴らし)
- 4.びっくり&玉置(口のあけ方チェック)
- 5.おなかで押す
- 6.歯に穴

7.あいうえお発声(時間に余裕があれば)

- 1)母音で発声、発音改革→他のア、ウ、オと同じように音を丸くするため(イ&エ)を変える

指導方法:1.アーウーオと歌うように、長い音符で丸い音を出し、その後、イ、エの硬さの違いを説明

- 2.イの口は ウの口の口角をゆるめて、息を歯の下方方向に当てる
- 3.エの口は アの口の舌をふくらませて、エという

2)歯に当てることを指導。

3)息の対流を意識することを指導。

8. 蜘蛛の糸をおさらいで音読。随時、音色、リズム、声のおおきさ、情景を考えさせる、など指導。

9.ここまででやってみて、私どもは、先生と生徒ではなく一緒に音楽を楽しむパートナーとして選んでいただけたら

今後もお付き合いして。。。と考えております。

もし今後もレッスンをご希望でしたら、本日、レッスンご希望日を伺わせて頂きますが、いかがいたしましょうか？

【生徒さんにお渡しするもの】

☆受講ご希望決定の方.....

1.レッスン回数を月1〜4回を選んでいただき、(身体が忘れてしまうので、おすすめは2回以上とお伝えください)  
レッスン報告書に、希望の日時を第4希望まで、生徒さんと決めて、レッスン業務報告表に書き込んで連絡をください。

スケジュール確定後、ご連絡するとの旨をお伝えください。

2.受講料表を、HPよりプリントアウトしお渡しください。(募集人数などの変更が随時あるため)

3.ボイススクールの誓約書をお渡しして、次回お持ちくださいとご案内する。

☆受講をまよっている方.....1.受講料表を、HPからプリントアウトしてもっていってお渡しください。

【レッスン後の業務】

1.レッスン報告表をかいて、ファックス、またはPCデータで送ってください。(pcに送ります)

2.その際、レッスンを今後ご希望なさる生徒さんがいたら、希望の日時を第4希望まで、生徒さんと決めて、レッスン業務報告表に書き込んで連絡をください。レッスン終了後から**48時間以内**に本店に御連絡をお願いします。

#### ■前日用意・準備資料

- ① カルテ
- ② アメージンググレイス(応用編)
- ③ 感謝マップ(応用編)
- ④ ムジカのレッスンコース
- ⑤ 割引チケット
- ⑥ 堀澤麻衣子のパンフレット、コンサートチラシなど

#### ■レッスン終了後

1、レッスンカルテを配り、感想を書いてもらう【①をお渡しください】

割引きチケット・アマートムジカのレッスンについて プリントを配る

#### ①割引きチケットプレゼント 【⑤をお渡しください】

最後、本日お受け頂いたみなさんの特典なのですが、

1日修得をお受けになった方のみ、通常 ¥12,000のレッスンを半額以下の¥5000円で、1時間マンツーマンレッスンで、【1回のみ】(ゆっくり)お受け頂くことができます。

忘れてしまったところがあるとか、あっているかどうか先生と一緒に一対一で確認したい、自分の好きな歌をみてほしい、もしくは、プレゼンの発表があると言う方など、

このフォローアップレッスンをおススメします。

《ご希望の方は・・・》メールにて、フォローアップレッスン希望の旨と希望日を5つまでお送りいただけましたら、講師とお部屋を準備して、事務よりお返事させていただきます。

#### ②レッスンマインドマップをご説明 【④をお渡しください】

イライラしたり、不安になったり、自分のやりたいことがあるのに自分にはできないと思いこんでいたり、メンタルの深い気づきを得る、3回完結のトラウマ取りコースなどがあります。こちらは、HPには載っておらず、1日修得でレッスンを受講された方だけにご案内していますので、興味がある方はカルテの一番上に、メンタルコース資料希望とお書きください。資料をメールにて送らせて頂きます。

#### ③寄付CD、コンサートの御案内 【⑥をお渡しください】 下記のままお伝えください。

アマートムジカでは、病気で入院している方々のところに、寄付CDを届けております。苦しい病気と闘う間も、くりかえし音楽を聴くことができるCDなら、好きな時に何度でもきけて、

少しでも心が元気になって頂けるのではないかなという思いから、この活動は始まりました。

ホスピスや病院に、ボランティアコンサートやCDをプレゼントする活動は 代表の歌手堀澤麻衣子が約20年間続けてきた活動です。これまで、いくつかの病院や施設に直接伺い、その場で歌を届けて参りました。

この活動にご賛同頂ける方がいらっしゃいましたら、CDをお買い求め頂き、

“癒しの輪”活動を知っていただけますと幸いです。こちらがそのご案内になります。



## 2.講師からの贈りもの(歌、パフォーマンス、朗読など)

今日みなさんにお会いできたお礼に・・・(堀澤面接に申し込み、OKが出たら披露して下さい(^^))

## 3.感想シェア&カルテアンケート書き込み 【①をお渡しください】 5分くらい

本当に今日はありがとうございました。それでは、アンケートに書き込みをお願い致します。

みなさん、お疲れ様でした。感想をお願いします。書ききれない方は、裏面を使って頂いて結構です。

### 【レッスンの最後に伝えること】〈価値と習慣化〉

今日、初めて、自分の本来の声に出逢い

“声を出す・歌を歌う”の魅力を、改めて感じて頂けた一日だったと思います。

今日おこなったことは、歌にとって一番大切な初歩です。

たった3つのポイントを行なうことで、その声に出逢えたのですから、

ぜひ1週間くらいは、ちょこちょこ試してみてください。

自転車も乗れてから1週間はまず試すと思います。倒れそうになった時、身体を斜め43度戻そうとは思わず、身体が勝手にバランスを取ります。これが身体の自動化です。

ですので、最初1週間くらい、ぜひお風呂場やカラオケでうたってみたりして下さい^^。

そうすることで、さらに身体に刷り込まれます。

### 〈黒板へ板書〉

一人で家で歌う時、この3つのポイントを使って発声できれば、問題ないです。

でも、どうしても、一人で繰り返するのが苦手という方に、クラスを用意しました。

アスマートムジカに【3ヶ月だけ習慣化クラス】というのがありますので、そちらをご活用ください。

●一人→繰り返しOK

●一人→繰り返しできない→先生と一緒に習慣化

3つのポイントを使うことは、やはり今以上の素敵な自分を創ってくれます。

+++++

### ★レッスンの進め方

#### 【教える時の流れ…】

1. ●●の悩みの点を解消できる方法をお伝えします。
2. この方法を得て、何にいかせるか…を伝えます。
3. 実際に内容を話す。
4. 実行することによって、今後どういう事でできるようになるでしょう。  
(もう一度、効果を伝え、続ける価値を伝える)

=====カット=====

●最後、生徒さんがアンケートを書いている時に、黒板に板書する事項:

『アマトムジカのみなさんの可能性を取り戻すレッスン内容』

1.声を出す→2.呼吸で身体が活性化され若返り→3.深い呼吸によって脳を活性化→4.眠っている才能やアイデアが発信体質へ→5.オリジナリティー溢れる発想を持つオンリーワンの自分→6.丹田で歌うこと、呼吸法により、ぶれない自分へ→7.“自分をたよりに”冷静で情熱的な、感謝にみちた毎日→  
8.幸せ(\*^^\*)

#### 《補足》 講師の先生へ

【まとめ】丹田呼吸法とは、頭でいろいろと考えて、自分を変えようとするよりもはやく  
**身体から、自分を変えていく方法です。**

自分の身体というのは、生まれた時から、つねに自分と一緒にあるので  
当たり前のように扱ってしまっているが、丹田でたっているか、  
余分な力が入って力んでるところはないか、もっと身体とお話して頂きたい。  
そうすることによって、もっと身体と一体となって、生きてる自分を実感できると思います。  
水ジャージャーで、身体の1点だけに重心をおき、  
頭のおしゃべりをやめ、頭を空っぽにすることで強くなる。  
知識はなくなりませんから、本当の空っぽになるわけではなく、  
本当の意味で、いざという時、知識をらくらく使える心の土台づくりをしておく。  
そんな毎日をお過ごし頂ければ、こころの達人になっていくと思います。  
こころの達人ということは、本当の意味で自分の能力を生かせる人になるということだからです♪

#### ■こころの優しさと腹の強さ

①察するという文化の美德

②腹の据わった自分軸

この両輪があることで、初めて、日本人はメンタルのバランスがとれるようになる。

#### ■マッサージで身体ほぐし 頑固さは古いへと身体を向かわせる

人間の身体や骨格は自分の性格や精神状態を表しています。

少し骨格の勉強をするとその人が現在どんな状態なのか分かるようになっていきます。

首の位置を大切に、首、肩、肩甲骨、股関節はゆるめておきましょう。

① 股関節のばし、肩甲骨回し、チーズダラー、②丹田呼吸法、③お風呂マッサージ

#### ■講師は、呼吸法を通して、自分の身体を育成し、

自分でメンタルをコントロールできる達人になることを目指してください。

◎頑張って走ってきた人は、

**身体の力を抜いて、楽に教えられれる・楽しむ方法を学ぶことができます。**

◎少しまだ自分に自信がない人は、

**腹を据えて、自分の表現しかたを学びなおしをする事ができます。**

★自分を自由に表現できるようになりたい人へ・・・

緊張しないメンタル面の強化をしよう 人前に立って話す.歌う.舞台に立つ前の心構え

最終的に丹田がしっかりしていないと、精神が安定しない。

精神が安定しない、平常心でいられない人は、本番に常に弱い。

“自分をたよりに”できない。

歌を歌う、声に想いを乗せて声を出すということは、世界観を瞬時に作り上げていく芸術。

自分に、こう歌おうと提案し、それを瞬時に決断することの連続で、自分を発信する。

それが心から溢れ出た気持ち、狙いのない無垢な表現によって発信されたものであれば、声であっても、

悲しい歌であっても、幸せな歌であっても、それは本物となり、人の心に届き、**結果的に**人を魅了する。

人を感動させたいと思って、頭で作り上げたものには、感動はない。

冷静でしなやかな身体と呼吸。リラックス。楽しみ。

その中で、心の動きと伴ったメロディー、言葉に、

そっと自分を沸き上がる想いを、声という息吹きにのせて表現する。

その世界に漂っている色を、情景を 歌に重ねる。

声は人間の精神エネルギーであり、

心の状態を声は表現し、伝える。

緊張があれば、緊張を。

不安があれば、不安を。

冷静と“自分をたよりに”があれば、その人だけのオンリーワンの魅力を。。

まぎれもなく伝えるのです。

滞りのない、世界にひとつの本来の声で

声を表現するということは、

たった一人、あなただけがあなたに向き合い、自分を発信してゆく、心と身体の統合プログラムなのです。

〈緊張しないで歌うには〉

1. 基礎修得から来る、自信について。
  2. アドレナリンがでるので気持ちよくて止められなくなる。歌い手もそうです。
  3. 水ジャージャー。手に黒丸。
  4. 自分の作り上げたステージで、空間で、相手に遊んでもらう。  
(ホームパーティーなどの雰囲気想像する.スピーチ時などは、自分の会社だと思う。)
- 最終的には、、感謝に満ちて、“無”になる

自意識がなくなり、讃美の気持ちだけになった時、自我のない心地よい自分と出逢う

そうなったとき、どんな時も迷わない中心軸“自分をたよりに”に出逢う

(ベクトルが自分に向いている→自意識過剰になり→緊張したり、思い通りにならない)

【自分をたよりにする】

”自分をたよりにする”＝丹田呼吸法をすることで、腹が据わった人格を形成→自信。→結果はどうでも

いい。まずは、やったこと自体を、よしよしとねぎらうこと。

→自己承認ができ、依存のない人間に。→腹が座り、自分のポリシーで決めることが出来る→先生として、先生らしくという自分へのベクトルではなく、生徒さんが今、どんな状況か、わかっているかわかっていないかなど、生徒さんがほしい言葉、安心できる材料を探し、それを渡せる心の余裕が持てる。→生徒さんとまっすぐ向き合える。

★自信がないことを、笑ってごまかさないようにする。生徒さんから見ると、とても不自然です。面白いところでのみ、声をあげて笑えばよい。そうでない時に笑うと、ごまかしに見えてしまい、信用さにかけるため、その後の授業にも影響を及ぼし、もったえないです。

★ごまかしの笑いと本当の笑顔を区別するようにしましょう。

■雰囲気と重要なことを区別する。

雰囲気＝見た目、感情、うわっつら……………瞬間的なこと

重要＝その先にある学び、真実、目指すこと…未来につながること

■言葉以上に伝わる“信頼”の力

生徒さんに対して…人間の可能性を信頼。変わりたいという気持ちを応援。

自分に対して……自分はやりとげられるという信頼。やりとげる時間のやりくりをスケジュール。

自分のパターンを探す。

『 あきらめない      でもがんばりすぎない      他人と比べない 』

~~~~ 補足 ここまで ~~~~~