

堀澤麻衣子 ボイス&メンタルトレーニングスクール
ボイストレーナー養成マニュアル

【応用編】

ボイストレーナー養成コース 応用編カリキュラム

【歌・応用編】

■第6章【一人づつ 声の悩みを特定し、声を変える】声がでない人のための 指導法

レッスン1・・・【重要ポイント】生徒さんを感じる ちょっとの成長、良いところ、見つけて伝える

レッスン2・・・【声】息を吸い方吐き方を、身体をつかって覚える・・・投球プレス・海岸呼吸

レッスン3・・・【身体】身体を緩める 耳から肩ヘジャージャー、胸から丹田ジャージャー、骨格矯正

レッスン4・・・【メンタル】一生懸命状態からメンタルを解き放つ 40%、60%、80%で歌う

レッスン5・・・【メンタル】声を創る人、いい声で歌おうとする人 プロよりの方に効きます！

緊張脳⇒安心脳 いい声で！とプレッシャーをかけない⇒汚い声でいいんだよ ^^

レッスン6・・・【メンタル】できてるかできてないか 頭のおしゃべりをやめさせる→何も考えないor喜び脳

【身体に任せる、美味しいものを連想、マッサージされている時、】など

■第7章 クッション練習法・気持ち良く楽に歌うということ

レッスン1・・・癖のもどらない歌い方を覚えよう 発声から歌へ繋ぐクッション練習法

レッスン2・・・地声とファルセットの境目のなくなる歌い方 その理論をわかりやすく説明しよう

レッスン3・・・五感を使って 違う世界にいて歌う、動物達にむかって 歌う

レッスン4・・・【メンタルアドバイス】脳を導く コンシェルジュ脳 脳の才能の蓋をあけよう

できたとき、できない時 あなたはどちらをみているか光と闇&受け取る技術

レッスン5・・・【メンタルアドバイス】喜び脳で歌おう・・・北島康介（カットOK）

レッスン6・・・喜びをイメージして、感情を感じながら喜びの声で歌う

レッスン7・・・よく来たねと自分をねぎらって歌う

レッスン8・・・なぜ人は歌うのかについて 感謝に満ちて歌うということ 感謝マップ

レッスン9・・・本日の復習 と ムジカの他レッスンでさらに可能性を開いてほしい

■第8章 講師のための プラス練習法&訓練法【NHK、通いレッスン、合唱に活用して下さい】

レッスン1・・・英語の歌も素敵に歌う 舌コントロールを熟知してネイティブ英語で歌おう

レッスン2・・・気持ちを惹きつける歌い方 音楽は余韻がいのち ホイップクリーム歌唱法

レッスン3・・・いろんな印象の声を操ろう 腹筋を自由に動かして、抑揚のある歌&声を作る

レッスン4・・・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

レッスン5・・・人前に立つ人のための 感情に左右されない判断力と、直感を受け取る身体の使い方

■第9章 ボイストレーナー レッソンの進め方

レッスン1・・・体験レッスンの手順について 教え方のポイント

レッスン2・・・レッスンの手順について 教え方のポイント（一日修得／フォローアップレッスン）

レッスン3・・・声の専門家として 口コミの力とは

レッスン4・・・自分の話を、積極的に聞いてもらう”質問力”・“営業力”

■別日設定 ボイストレーナー養成コーステスト 基礎・応用編

★ 次回 総合編のプログラム ★【歌・総合編】

■第10章 日本語の発音

レッスン1...日本語のきれいな歌いかた 発声改革

レッスン2...腰で歌う さらにらくらく高音・音量がでる歌い方

レッスン3・・・気持ちを惹きつける歌い方 音楽は余韻がいのち ホイップクリーム歌唱法

レッスン2・・・英語の歌も素敵に歌う 舌コントロールを熟知してネイティブ英語で歌おう

レッスン3...メンタルレッスン いざという時成功する人成功脳と失敗脳。上手にいく人の反省しないコツ

■第11章 講師のための プラス練習法&訓練法【通いレッスン、合唱レッスンなどに活用して下さい】

レッスン1・・・呼吸を味わおう 横隔膜の動きを観察し、身体全体で呼吸を取れいれる

レッスン2・・・肺活量と腹筋を増やそう 簡単で効果的なトレーニング方法

■養成コース 【歌・応用編】

★セミナーの進め方

【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. これをすることによって、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、念を押して、続けてもらうように伝える)

＜応用編の目的＞ 出会った本来の声で、実際に、実践して身体に刷り込み、発声法をオートマチック化。
歌を歌うことの本質に触れ、個人個人の歌に対する新しい視点を導き、表現することの喜びを味わって頂く。

＜お持ち帰り頂く体感覚＞

何回も同じ発声法で歌うことで、身体に刷り込みする⇒その後、自宅でも歌えるように

レッスンを終わった時は、びっくりスローモーションが身体にしみこんでいるようにする。

また、クッション練習法でどのジャンルの歌でも歌える、分解練習法を伝授する。

~~~~~

### ■6章【一人ずつ 声の悩みを特定し、声を変える】

#### ●本来の声を導く

##### 【 1人ずつ最終チェック 】

1. 全員声ができるようになったら…一人ずつ声をださせて、本来の声へと導く→  
一人ずつ、3段階を踏んで声を出させる。(びっくり⇒ジャージャー⇒歯に穴)  
どんな小さなところでも、必ず良い所があるので、まずそこを見つけて誉める。  
そのあと、癖や改善点を伝える。

#### ★一人ずつ、声を聞くととき、緊張している人には…【メンタルアップ】

- 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
- ② 先程のカラオケ歌う前と同じ状態になっていませんか? いい声、いい声でと思うと逆に緊張します

#### 注意点:

- 1) 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
- 2) 最初とどう変わったか伝える(声質が綺麗になった上の声が良い出る、下の方がでる等→拍手で終わり)
- 3) 声が揺れる人…  
正しい発声法にしたため、咽が前の癖に戻ろうとして起こる現象なので気にしないように。  
音程がちょっと上ずる人は…歯に穴の時、下の方への放物線をイメージしてもらおうようにいう
- 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一緒にして、だんだん息のテンポを遅くして、  
3つ息⇒2つ息⇒1つの長い息にしてから、お腹もしくはジャーをしてもらってください。

総合篇レッスンまでいくと、本当に声と身体とメンタル(心)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

## ★声がでない人のための指導法

### ■レッスン1・・・【重要ポイント】生徒さんを感じる ちょっとの成長、良いところ、見つけて伝える

マニュアルの流れ通りに行うことが大切なのではなく⇒生徒さんの今の気持ちを感じる⇒  
よくない感情があればそこを払拭できるように

1. 言葉がけ(質問などあればしてくださいね)
2. 新しく試すことを提案(できればみんなで試せること)
3. やってみた後のフィードバック(どうですか?)
4. それでもだめな場合、次、これを試してみましようか?(新たな提案)
5. 決して、大丈夫です。できてます。と言いきっておわない。  
大丈夫ですと伝えるなら、**その根拠を必ず示す**こと。こちらの感覚を押しとおすのではダメ。
6. 常に対比をして、良い所をほめる。先ほどと比べて、どんな風によくなったか伝える。  
大きな変化でなくても、ほんの少し、1センチでもいいから、どこがよくなったかを伝える。

### ■レッスン2・・・【声】息を吸い方吐き方を、身体をつかって覚える・・・投球ブレス・海岸呼吸

★声が出ない理由 その1：息が吸えない人、吐ききれない人(※息の量に注意。息の量が少ないことが特徴)

#### 1)ピッチャースローモーション(投球ブレス)・・・

- 1、振りかぶった時が息を吸う時(ジェスチャーをつける)
- 2、ボールを投げる時が息を吐く時。息と一緒にながてみてください。(ジェスチャーつける)

注意：息を止めないための例え話・・・海の波がよせては、返す時のように、身体をつかって、波の状態を表現。  
寄せる時＝息を吸って、返す時＝息を吐く

### ■レッスン3・・・【身体】身体を緩める 耳から肩ヘジャージャー、胸から丹田ジャージャー、骨格矯正

★声が出ない理由 その2：ジャージャーしても上半身が緩まない。肩が凝っていて、耳がきこえない。

#### 1)耳から肩ヘジャージャー

耳から肩の付け根まで、水が流れていくイメージをしながら、声を出してもらう

#### 2)胸から丹田ヘジャージャー

耳から肩の付け根まで、水が流れていくイメージをしながら、声を出してもらう

#### 3)骨格矯正

足を肩幅より少し広めに開いて膝に手をおく、外側から内側にゆっくりまわす。

※回す時に腰が上下しないように！並行にスライドするのはOK(生徒さんにも伝えて下さい)

### ■レッスン4・・・【メンタル】一生懸命状態から メンタルを解き放つ40%、60%、80%で歌う

頑張りやさんの人は、ジャージャーでさえ、力をいれやすいので、力の抜き方も、共通認識である数字でわかりやすく伝えること。

・強度なガンバリ屋さん 40%のジャージャーで歌って下さい

(特徴★60代以上の方に多い、息の吸い方も姿勢も前のめり、息を吐く時に力いっぱい吐きすぎるなど)

力をぬけばぬくほど楽に声が出ますよ。歌手は力いれて歌っているように見えますが、あればパフォーマンスで、身体の中はゆるゆるなんですよ^^。本の帯にも書いてあるように、「無駄な力はいれない」ほうが早く上手くなりますよ。

・ガンバリ屋さん 60%のジャージャーで歌って下さい

(特徴★姿勢前のめり、あごがあがる(気持ちががはやるため)、超真剣、身体全体に力が入る)

何をするにも120%で頑張っていっちゃったんじゃないでしょうか^^ だから、もう少し力を抜いてもいいですよ。

80%といっても他の人の100%ぐらいをしてしまうと思うので60%でちょうどいいですよ^^

いままでとっても頑張っていっちゃったと思うので、普段の生活や仕事も60%ぐらいでちょうどいいくらいかもしれませんよ^^

・ちょっとガンバリ屋さん 80%のジャージャーで歌って下さい

(特徴★緊張している、身体が固い、首が固い、胸が固い。)

ジャージャーの個所を変えて、首から肩、胸からお腹へと手を這わせながら、ジャージャーイメージをしてもらう。

■レッスン5・・・【メンタル】声をつくってしまう人、いい声で歌おうとする人、長く歌ってきた人に効きます！

これまでカラオケで歌う時、頭の中で「いい声でいい声で」と呪文のように繰り返してきたと思うのですが、それをする事により、脳は歌う時に緊張し、喉を締めます。

今日は、それを逆に、「汚い声でいいんだよ～」と、安心させてあげることで、脳は、緊張→安心に変わっていきます。それでやっと本来のこえがでてくるようになります。

★これは、脳に、「汚い声をだせ」と指示しているのではなく、

「いい声でいい声で」と呪文のように頭の中で繰り返してきた緊張脳を解きほぐすためにお伝えしています。

■レッスン6・・・【メンタル】できてるかできてないか頭のおしゃべりをやめさせる

ず～っととめどなく、頭の中でできてる、できてないを考えている人が多いのでなるべく何も考えず、**身体に任せる**ため、喜び脳にシフトしてもらう。

・**喜び脳**にする質問・・・好きなものはなんですか?好きな食べのは?リラックスしている時はどんな時?

それを食べている時のイメージで「美味しいな～!」と講師が、**感情の言葉で連呼**してあげながら、声を出してもらう・・・【美味しいものを連想、温泉に入った瞬間、】など

## 第7章 上手に歌える、素敵に酔わせるコツ

### ■レッスン1・・・癖のもどらない歌い方を覚えよう 発声から歌へ繋ぐクッション練習法

#### 【レッスン6】・・・本来の声を導く

〈クッション練習法〉課題曲: ~Amazing Grace ~ Kye はF

##### ① Amazing Grace

1. まず普通に歌う(びっくり、お腹、歯に穴をすっかりわすれていますね【笑】で伝える。

2. 発声の声のまま歌えなくなる理由:

発声は単音で音を出すだけ「アー」

↓

歌になると・・・リズム・発音・音程・ニュアンスがついてきて、頭の中がこんがらが

↓

クッション練習法を修得して、実際に3つのポイントを使って歌えるようにしていく。

#### ◎なぜ〈クッション練習法〉が必要なのか。。。【話す文言】

多くの人が、発声では「アー」と気持ちよく出せますが、曲になると、

突然、メロディーがあり、リズムがあり、言葉もつき、ニュアンスもつくため、

同時にやらなくてはならないことが増え、頭がこんがらがって、発声でやった3つのポイントを忘れ、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」が必要なのです。

■クッション練習法 手順 ★1～4を行う。5～10は状況を見て。(通いレッスン・フォローで)

※必ず、講師も生徒さんと一緒に行き、息がすえないタイミングで行っていないかチェックする。

#### 1. クッション練習法 その1. びっくりの息だけで歌う(犬が走った後の呼吸 or 玉置浩二風)

では、今度は、3つのポイントでの歌い方を定着させるために、クッション練習法をしますが、

まずは、びっくりのみにて歌います。メロディーを息の声だけで歌って頂きます。長く出すとくらくらしてしまうので、短く切つてOKです! デモ(は、は、は～)

#### 2. クッション練習法 その2. 1音ずつ、お腹 or 水ジャージャーで確認して音をだして歌う。

息だけの声でうたって 喉が喉の開く感じを覚えたので、今度は1づつだしていきましょう。

1) デモ(音をひく、はーと声を出したら、途中からあの、ジャージャーをやって頂きます。)

2) ジャージャーをやる時は、**全身でやるのではなく、腰からお尻のおわりの所まで**でいいです。

#### 3. クッション練習法 その3. 2～4音の短いフレーズで、水流しっぱなしで歌う。

1) 1音の音がしっかりでたので、次は、2～4音、切りのいいところまで声を出していきます。

一番最初の音だけ、息+ジャージャーをしてその後は、ジャージャーしっぱなしにしてください。

2) デモ(息を途中からジャージャーと押して、声を変えて、そのあと、ジャージャーしっぱなしという)

3) 1回デモができれば、生徒さんに次の順番で教える

①びっくりして ②メロディーをひいて

③はーあーあー、(音を伸ばして歌っている途中で)ジャージャーしっぱなし～+ジェスチャー

#### 4. クッション練習法 その4. 少しテンポ早めて、1フレーズで歌う。

1) 2～4音ができるようになったので、今度はテンポアップして歌います。

2) 今までと同じように、びっくり息をすって、息の声でだしたら、すぐジャージャーして、

そのまま、最後のフレーズまで歌います。テンポアップすると、気がつくと、1フレーズで歌えるようになっていきます。

3) 【デモ】は～と息の声をだして、ジャージャーをそのまま、「はあはは～、はーははは～」ここまで出す。

4) 次のフレーズも、最後まで。(テンポをカウントしながら、テンポを早くして歌います)

【結び】どうですか?気がついたら気持ちよく歌えてしまっていますよね。

### ・クッション練習法で、「正しい発声法」で歌えるようになる

1)どんな曲でも、クッション練習法の4ステップをすると、発声で出るようになった本来の声で歌えるようになります。

最初は、ちょっと面倒でも、このクッション練習法を約10曲ほど行ってみてください。そうすることで身につく、

11曲目くらいからは、どの曲を歌っても、自動的にオートマチックに、この発声法で歌えるようになっています。

特に何度も歌っている曲は、今までの癖がついているため、クッション練習法を行い、正しい発声で歌えるように発声法を変えていってください。

### ■クッション練習法

◎ 手順まとめ（黒板に記載）★2は慣れたらやらなくてもいい。5～10は状況を見て（通いレッスン・フォローで）

手順：①音をひく、②カウント びっくりして息をぜーんぶ吐いて～！③ ハー ④ジャージャー

クッション練習法 その1. びっくりの息だけで歌う(犬)→長く出すとくらくらするので、短く切って

クッション練習法 その2. 1音ずつ、お腹 or水ジャージャーで確認して音をだして歌う。

クッション練習法 その3. 3～4音の短いフレーズで、お腹押しっぱなし、または水流しっぱなしで歌う。

クッション練習法 その4. 少しテンポ早めて、1フレーズで歌う。

【結び】どうですか？気がついたら気持ちよく歌えてしまっていますよね。

◎ 喋り方のまとめ（この歌い方でどんな曲でも、さらに上手く歌っていくために。。）

1)この歌い方でどんな曲でも、さらに上手く歌っていくために、

最初、このクッション練習法を約10曲くらいやってみてください。すると、

身体にその感覚で歌う歌い方が、さらに身について、どんな曲を歌っても、自動的にオートマチックに

この発声法で歌えるようになります。特に自分の18番の曲は、これまでの癖がついているので、

しっかり目に、ゆっくり、着実に、発声法を変えていってください。

では、このまま、何回も歌って、身体に良い発声の癖をつけていってあげますよ ^ ^

---

### 【メモ】

#### 【総合編・NHKクラス2、通いレッスンで実践】

5.五感を使い、自然の中で、気持ちよく歌いながら踊って、身体を開放して歌う。【アー】の発音

（※高齢の方が多くいる時など、英語はやめて、アーだけで歌ったり、ふるさとを歌ってもOK）

【英語&歌クラスで行うのは可能】（英語&歌のレッスンも、著作権があるため、レッスンをするには、事前許可が必要です）

6.英語の発音をする時の、舌のポイントを伝える。

7.全員で英語を発音する 発音教室おわり

8. 英語+息+音程でうたう(玉置浩二風)

9.英語で少しテンポ早めて、3～4音の短いフレーズで歌う。

10.全編ずっとおなか押しながら、英語で歌う。(ここまでをクッション練習法\*)

■レッスン2・・・地声と裏声（ファルセット）の境目のなくなる歌い方 その理論をわかりやすく説明しよう  
いま、みなさんの のどはしっかり空いているので、ずっとアメージンググレイスを歌う音ができました。【デモをしながら】

- 1) 通常、ド→ラくらいまで歌ったら、ラで喉を絞めているため辛くなり、ひっくりかえる＝裏声になる
- 2) びっくりで喉をあけて声を出すと、喉が閉まることがないので、ららら～いたた（喉をしめて「ら」まで歌い）ではなく、（びっくりして声を出すと）ら～～と境目なしで声ができる。

逆にいうと、いままでの歌い方、息の吸い方は、のどをしめられる呼吸をしていたということになります。

しっかり“びっくり”ですって頂くと、「のどをしめられない呼吸の仕方」になるので、

ずっとのどがあいたまま、声がどんどんでます。だから地声と裏声の概念がなくなり、全部、表（おもて）の声になります。これがミックスボイスです。通常のスクールだと3年以上かかりますが、ムジカは、1日で出ちゃいます！

■レッスン3・・・五感を使って 違う世界にいて歌う、動物達にむかって 歌う

◎気持ち良く 身体を開放して歌う 歌う楽しさを思い出す

「、」の位置で、ゆっくり呼吸をすって、優しい声で潜在意識に届かせる声で誘導する

1) 今度は、森の中で歌って頂くイメージをして歌っていただきたいと思いますので

- 1、目をつぶってください
- 2、美しい森の中にゆっくりと、はいって行ってください。
- 3、目の前にはしずかな湖が・・・マイナスイオンもたくさんでいます。（視覚）
- 4、そよ風が、ゆっくりと、あなたの頬を、なでていきます。（触覚）
- 5、こもれびが、あなたのまぶたを、ゆっくりとあたため、頬もあたたくなってきました。（触角・・・温度、視覚ひかり）
- 6、緑のおいも、してきました。（嗅覚）
- 7、ではマイナスイオンを身体いっぱいに取り入れ、森の光、風、匂いを感じながら歌っていきましょう。
- 8、【最後の伴奏を弾き終わるか終わらないかのうちに⇒】まだ目をつぶったまま聞いてください。どうでしたか？みなさんとっても気持ちよさそうに歌っていらっしゃいました。

2) 動物達に歌う

- 1、今度は、みなさんの声をきいて、動物たちがあつまってきました。
  - 2、リスさんとか、鳥さんとか、きつねさんたちです。
  - 3、動物さんたちに、みなさんが気持ちよく歌っている姿を見せてあげて、気持ちいい声を届けてあげてください。手をつけて、ジャーをしながら歌ってみましょう。
  - 4、どうですか？気持ちよくなかったですか？手をつけてうたっても気持ちいいですね？
- ※→気持ちよさそうでなかったら、手をなしでもう一度歌ってもらってください。。

■レッスン4・・・

【メンタルアドバイス】脳を導く コンシェルジュ脳 脳の才能の蓋をあけよう＆受け取る技術

◎いつも考えて歌っている生徒さんがいた時、

できたとき、できない時と考えて、頭や身体が固くなってしまっている場合に話す

【ブリッジ】いかがでしょう。気持ちよく歌えましたか？声というのは実はこころの状態を

そのまま声に反映させる力があります。要するに、声は嘘がつけません。こころ状態がそのままです。

- 1) できてる、できてないと考えながらやると、身体が逆に委縮していることを効かなくなる。
- 2) 何かをやったとき、必ず、出来たこと、できないことがあると思いますが、できないほうをみないで、できたほうを見てあげてください。光と闇だったら、闇をみないで、光をみて、めぎらってあげてください。
- 3) 脳の仕組み・・・脳はホテルのボーイさん（コンシェルジュ）のように、ご主人がこうしたいと思ったこと、「はい！ご主人さま！」と叶えようとします。

たとえば、いつも「できない方」に闇ばかりに視点をあてて  
「できない、難しい」といっていると

脳は、「はい!かしこまりました。できなくします^^」と受け取ってしまうんですね。  
ぜひできた方をみて「いいね、いいね、よくやったね」と受け取ってあげると  
脳の才能の蓋は空きます。  
これが脳の仕組みなので、使わない手はありません。

#### 4) 受け取る技術

できたことをできた!いいねと喜ぶこと、これを『受け取る技術』といいます。  
しかし日本人は、これが大の苦手です。なぜって、「謙虚」という美德があるからです。  
できたことを素直に喜べない、  
上手くいっても調子にのるなとかいわれます。  
でもこれの「謙虚」もやりすぎると、  
できたことも、受け取れない人になってしまいます。  
自分で自分の自信を作っていくことができなくなってしまうのです。  
ぜひ今日はこの『受け取る技術』も持って帰って頂きたいです。

#### 5) では、次は、今、うたってみて

『どこがよかったかを一人ずつ発表して頂くので、どこがよかったかなと思いながら歌って、後で発表してください。できない部分もあるでしょうが、とにかく今は、できたよいところを見つけるレッスンだと思ってよかったところを、探してください』

### レッスン5・・・【メンタルアドバイス】喜び脳で歌おう・・・北島康介 （カットしてOK） =====

※頭の固い人が多く、口癖ができない、難しいという人が多い時など、話してください  
(NHKでは レッスンが少し長いため、話しましょう!)

#### 1) どんどん自分の才能をのぼす人の特徴

Aと、Bどちらが、才能をのぼしそうですか?

A: 上手いかなかったらどうしよう・・・人生にマイナスレールを描いている 恐怖脳

B: 楽しいな、気持ちいいな、どうやったらもっとうまくいかな・・・喜び脳

#### 2) 例: 有名スポーツ選手: 北島康介さんはこれをやっています。泳ぎきった後、彼はなんといいいますか?

「きもちいい～」といいますよね。

#### 3) 彼は、魚のように、「泳ぐの気持ちいい～～」と、脳を喜ばせて泳いでいるんですね ^^

#### 4) だから、どんどん良い成績を出せてしまうんです。

#### 5) ですので、いままで、さんざんマイナスレールを引いてきた人は、今日はまったく逆をやってみてください。逆をやって試す価値があると思います。ぜひ脳を喜ばせてうたいましょう。

=====

## レッスン6・・・喜びをイメージして、感情を感じながら喜びの声で歌う

### 例：喜び脳にするための 導き方

1、脳を気持ちいい状態にすると、気持ちよい声ができます。

2、怒っている人って、怒った声をだしませんか？

例えば、怒ってる人に、「怒ってます？」ってきくと

「怒ってないよ!!」といいませんか？声に怒りがのっているんですね。

声は嘘をつけないです。こころの状態そのまんまがです。

すなわち、心をこころよい状態にしたら、声もこころよい声ができます。

脳が喜んだら、喜びの声ができます。では、みなさんで、喜びの声にしていきましょう。

A:好きなたべもの

1、なんの食べ物が好きですか？・・・と質問をして、具体的にイメージをさせる

2、それを自分の好きなものをぱくっとたべた瞬間の気持ちで歌ってみてください⇒歌っている最中の声がけ「美味しい!最高!」

B:温泉につかる、マッサージをうける

1、温泉で、あったかいお湯につかって、もしくはマッサージをうけて

2、あ〜きもちいいという瞬間を感じて歌ってください⇒歌っている最中の声がけ「ああ気持ちいい!嬉しい!」など

C:大好きなペットや子供をぎゅっと抱きしめる などなど ⇒歌っている最中の声がけ「ああ嬉しい!楽しい!」など

びっくりして⇒はい!「ぱく」、「だきしめて!」など、歌う瞬間に、言葉を伝えながら導いてください。

6)例:歌の場面でも同じこと (カットOK) =====

堀澤先生の所にも、一度、脳科学者の先生から突然電話あって、堀澤さん、あなたの声は  
なにか特別なものを感じる!何かされましたか?と電話がかかってきたことがあります。

脳の研究をしていて、本も出している先生でした。

一度、事務所にきたいとおっしゃるので、堀澤先生がお逢いしたことがあるんです。

先生「堀澤さん、あなた何かあったよね?」

堀澤「え・・・、あ、そういえば一度、喉をこわしました。でも発声法を作って復活して

それからは感謝で歌うようになりました」

先生「やっぱり〜!そのせいですね ^ ^ 」とおっしゃったのです。

以前は、堀澤もいい声で歌おうと思って、喉に力をいれていたのですが、

喉を壊し、復活してからは声が出る喜びをかみしめて「いつも感謝」で歌うようになったんです。

感謝で歌を歌っていたので、脳が喜び脳になり、フロー状態でそのような声で歌えるようになったというわけなんです。

要するに脳は、脳を苦しませる、プレッシャーを与える、いつもの苦手な音程がきた、、、などと不安にさせると脳の才能は開かず、がっかり脳になってしまう。反対に、脳を喜ばせ、喜びで歌うと、いつもよりも何倍も脳が活性化し さらによい結果を導くということなのです。

ですので、ぜひみなさんには、脳を喜ばせて歌を歌っていただきたいのです。

=====

## 【ブリッジ】

今まで、技術的に、上手く歌う歌い方として、発声やらくに高い声を出すなどをやってきたのですが、  
今度は、歌の”意味”を感じて歌います。たったままでいいので、目を閉じてイメージしてみてください。

### 1. アメージンググレイスの由来について

・・・『この歌は一言でいうと、感謝の歌』といわれています。

◆Amazing grace の意味を知る === 話すならストーリーテラとして（カットOK） ===

昔、奴隷船にのっていた海賊がいました。  
たくさんの人を殺したり、財宝を盗んだりしていました。

ところが、ある日大嵐がやってきて  
その海賊一人を残し、船にのっていた乗組員全員が死んでしまったのです。  
その海賊は、自分の命がぎりぎりになって、はじめて・・・  
『 命の大切さ 』に気がつきます。

そして、自分は、「なんてひどいことをたくさんの人にしてしまったんだろう・・・」と  
きづき、懺悔の気持ちと共に、こんな自分にも命と気づきを頂けたことに感謝し  
その後の人生は、人のために生きようと決心。  
“海賊”が“牧師”になって、生涯人のためにつくしたというノンフィクションの本当の話です。

その海賊が、魂をこめて感謝を歌ったうたが、このアメージンググレイスだといわれています。  
だから、歌詞の意味がわからなくても、なんかいい曲だなと思いませんか？  
魂で創られた本気の歌だからなんですね。。

=====

### 2. 一人に感謝して歌う

では、、、（間をあける）  
この感謝の曲、  
今、一番、みなさんが、感謝を一番伝えたい人・・・（間をあける）  
その人を自分のそばにつれてきて、その人のためにだけに、歌ってみてください。ピアノを弾き、歌ってもらおう。

### 3. 感想を心から伝える みなさんの声をきいて、眉間から言葉がミストのようにでているイメージで、感想伝える

歌がおわったらすかさず、伝える →「まだ、目を開けずに、聞いていてくださいね」  
「すごくあったかい声で、みなさんととても穏やかなお顔をされていました。

だれかのために、本気で歌った歌は、聴いた相手も、もちろん癒されますが、  
何より、【間をあけて】「一番、自分が癒されていること」に気付いたはずです。

涙が出てしまう人もいますが、たったひとり、だれかを真剣に思って歌った時、  
（間）自分の愛の深さにきづくんですね。」

#### 4. 自分に感謝して 自分のためだけに歌う

##### ■レッスン8・・・普段の自分をねぎらって歌う

1. アメージンググレイスは、一言で言うと「感謝の歌」なので、  
では今度は、今まで頑張ってきた自分に、、、自分だけのために、感謝を伝える歌を歌ってみましょう。
2. いつもがんばっている自分に。。。いつも頑張っているわたし。。。本当にありがとうね。。。  
みんなが良くなるように、願って頑張っているよね。。。
3. **自分のがんばりを一番知っているのは、自分です。**  
感謝の歌をとおして、自分だけのために、本当にこの身体、ありがとうと、歌ってあげましょう。

#### 《歌とは・・・まとめ》

歌は、かっこよく見せるために歌うわけではありません。  
普段恥ずかしくてなかなかいえない、「ありがとう、愛してる」というような気持ちを  
大切な人に、大きな声で伝えられるのが歌であります。

たったひとり、だれかを真剣に思って歌った時、涙が出てしまう人もいらっしゃいましたが  
歌を通して（間）**自分の愛の深さにきづくんですね。**」

声が出るということは＝身体が、今、生きているんだという実感を受取れることでもあります。  
感情を開放し、喉に負担のかからない、本来の声で、これからもどんどん歌っていきましょう。

本日は、歌をとおして、外から見てかっこいい自分で歌うことよりも、  
誰かを思って本気で歌うことや、生きてる喜びに感謝で歌うことで、  
これまでの歌の感覚にはない、新たな喜びに出会っていただいたと思います。

この曲はいろいろな場面で歌われます。結婚式のような感謝や喜びにあふれた時、  
大事な人が亡くなった時、その人を送り出す時に歌われたりしています。

世界各国で宗教、言語を超えて届けられる「感謝の歌」ともいわれ  
みなさんが、あ～～と歌うととなりの人も、一緒に歌ってくれるかもしれません。

どこの国でも仲良くなれる曲として歌っていただきたいですし、  
これからも、本日出逢った「本来の声」で、ぜひ気持ちよく歌っていただけたらと思います！

## 5.感謝マップ

### 1) 感謝マップを書いて、感謝にみちて 歌ってみよう。

最後に、皆さんには1つワークをして頂いて、このアメージンググレイスは終わりになります。  
名前、何年、何月をかいたら、まるの一番大きいところに、次の言葉を書いていってください。  
先祖、家族、友人、仲間、恩師と書きすすめ、  
それぞれ、自分の周りにいる人の名前を、書いてください。家族だったら、妹のことを  
いつも読んでる名前で書いてください。けいちゃんとか・・・

### 2) みなが終わったら、ではこれから、真ん中に書いて頂く言葉をいいますので、書いてください。 今まで(間)生きてきた(間)わたし(超スローリー) をと書く。

### 3) 感謝マップの説明

これは、感謝マップといいます。先ほどは一人の人に感謝で歌って頂きましたが、  
実は書いてみるとこんなにたくさんの人に支えられてきたということが、  
ひとめで把握できるマップになっています。

こういうのって、以外と書いたことがないと思うのですが、書いてみるとたくさんいるんですね。  
最後は、この、世界に1枚しかない感謝マップの方々に届けるつもりで歌ってみてください。  
一人一人の顔を思い出して、その人に寄り添う感じで歌ってみましょう。

### 4) 感謝マップを持って歌う

では、立ってください。最後、感謝マップの方々に歌いますので、感謝マップだけ持ってください。  
全部埋まることが大事ではないのですが、何人かの方々の名前が入ったと思います。  
歌うのが1回だけだと、急いでイメージしなくてはならないので、2回歌いますので、ゆっくり寄り添ってみて下さい。

また、声は振動です。声をだすで、窓はしまっていますが、小さな振動になって外に届いていきます。  
みなさんの大切な人に届けようと思って歌ってみてください。

### 5) 歌ったあと、感謝マップの今後の活かし方を伝える

#### 感謝マップ 使用例:

アマトムジカの代表 歌手の堀澤先生はこれを、壁に貼って、朝、ひとりづつありがとうと言って一日を始めるそうです。  
例えば、前の日にお母さんとケンカしちゃっても、ありがとうといった瞬間に、ありがとうと思ったことを思い出すんです。  
朝、何人にも、ありがとうっていつから、1日が始まると本当に清々しくて気持ちいいんですよ。  
わたしは●●のようにして、この感謝マップをいかしています(自分の活かし方も、ぜひ伝えてください)

## ■レッスン9・・・本日の復習 と ムジカのご紹介

【締めくくり】 今日はお疲れ様でした！レッスン割引パスポートなどお配りしますね。

□1)、配布書類の説明 ※毎回人数分、コピーし、必ず持って行って配布してください。

① 7大特典 割引パスポート【名刺型用紙に印刷すること】

② ムジカのレッスンコース チラシ

③ メンタルレッスン 案内

④ 堀澤麻衣子 フルオーケストラアルバム(ヤマハ) CDを持参する

(コンサートや企画がある時は、コンサートチラシなど。スクール自体のブランディングのためご協力下さい)

⑤ アマートムジカ・堀澤麻衣子サロンの案内

□2) みなさんへのレッスン割引パスポートのご説明を致します。パスポートご覧になってください。

◎フォローアップレッスン 【①の割引パスポートを見ていただく】

フォローアップレッスンとは「1日修得をお受けになった方のみ、1回だけ、通常の半額以下で、1時間のマンツーマンレッスンをお受け頂くことができるチケットです。

【※キャンペーンの時は、無料だったりするので確認が必要です】

自分の好きな歌を先生と一緒に一対一で確認したいと言う方、

話のレッスンの方は、結婚式がある、プレゼンがある等、そういう方にはぴったりかと思います。

ほかにも、割引レッスンがありますので、ご覧頂き、ご活用ください。

□3) ムジカレッスンの案内・・・三位一体の絵を黒板に描く、レッスンご案内をご覧ください

【一番、大事な締めですので、必ず伝えてください】

◎ほかの声、身体、こころのレッスン

今日はお疲れ様でした。今日の1日修得レッスンは、声、こころ、身体すべての入口レッスンを行っています。

これは、どんなレッスンがあるのか知りたいという生徒さんのご要望で、作ったレッスンマップです。

【②レッスンチラシ を見せながらお話してください】

それぞれ少しご説明しますね。その他、身体、心、声、のそれぞれのもっと深いレッスンがあります。

声・・・歌【プラチナ編・歌手堀澤先生のみ担当】、話す声、声と話し方の勉強会、カラオケ上達コミュニティ、

個人通いレッスン、

心・・・トラウマ取り・メンタル&人間力アップレッスン(3ヶ月)、自分を生きる学校、1日完結・自己分析カードレッスン、

身体・・・丹田呼吸法レッスン、

★声のレッスンは・・・

□0)【★応用編までの場合のみ案内】本日の歌のレッスンは、【応用編】までですが、この次に【総合編】のレッスンがあります。

① 日本語の歌詞をうまく歌う歌の歌い方

② オペラ歌手くらい、ミスチルやミーシャなど、さらにもっとらくらく2オクターブ半以上、低音も高音もでる歌い方、

③ メンタルのお話:いざという時緊張するなど、思考の癖をつくる こころの仕組み、脱却の仕方を学びます

□1) 本日の歌のレッスンは、【総合編】までですが、上のクラスに歌手の堀澤麻衣子先生の【プラチナ編】のレッスンがあります。

① メジャー歌手としてデビューするために、ハリウッドで習った発声法を進化させた「スターボイスメソッド」

② 秘密の簡単な方法を行うと、グラミー賞を受賞する黒人歌手と同じような強く透き通る声が、誰でもあっという間に出ます

③ 飲んだ次の日でも、声が疲れている日でも、この1分でできる簡単トレーニングを出ると通常以上の声がすぐ復活します

□2) 話す声のレッスン 【②レッスンチラシ を見てもらいながら説明】

”本来の自分を発揮できるようになる自己表現の仕方”を学ぶレッスンになります。

なかなか自分の芯の部分表現しきれない人は、このレッスンで表現する事が好きになり、

新しい自分に出逢うという経験をされています。歌の表現力もアップします。

□3) 個人のマンツーマンレッスンや、1日修得レッスンの後の、グループレッスンがあります。  
声と話し方の勉強会・・・

★**身体**のレッスンは・・・ストレッチを混ぜて、身体の溜まった疲れを一度、完全に空っぽにするレッスン  
肩甲骨が緩むと、驚くほど、声ができるようになります。・夜 毎週木曜 19:30～・・・丹田呼吸法

★**心**のレッスンは・・・

◎メンタルレッスン 【③話をして、希望の方にメンタルレッスン案内】

特に、**こころに焦点**をあてた 1回7時間×4回の、4回で完結する『こころの学校』です。

こちらのレッスンは、今日、歌のすべて一番大切な部分をおおなったように、こころの一番大切な部分について勉強します。

自分はいこうなりたいと思っても、いや、自分には無理だ。。。と諦めてしまうことが多い人や

トラウマがある人にはおススメのレッスンで、『トラウマ取り』をおこないます。

このレッスンは、1日修得レッスンをうけて、声がこころの影響をうけるということを

理解してもらった方にだけご案内しているので、HPにあまり、細かく内容をのせていません。

興味がある方は、詳細をお送りしますので、カルテのメンタルコースにチェックをいれてください。

年間数回開催していますが、開催後、すぐキャンセル待ちになってしまうので、ご希望の方は

レッスン後におっしゃって頂くか、メールにて詳細希望や、ご予約が可能です。

4) CD、コンサート、御案内 このままお伝えください。【④/⑤の資料を見ていただく】

#### ④ 堀澤麻衣子 フルオーケストラアルバム(ヤマハ) CD

本日のレッスンの合間に流れていたのが、当スクールの創立者で、ヤマハからメジャーデビューした  
堀澤麻衣子先生のCDです。ハリウッドで作った世界品質のCDと評価され、アマゾンで1位になりました。

本日のメソッドそのもので、歌われていますので、よかったらお聞きになってみてください。

#### ⑤ アマートムジカ・堀澤麻衣子サロンの案内

また最後は、創立者 堀澤麻衣子やアマートムジカ講師と、直接お食事をしたり、相談したり、カラオケに行ったり、  
リアルに学んで楽しめる、大人の集い場ができました。本日入会ですと、**1000円off**になりますのでご検討ください。

5) 講師からの贈りもの(歌、パフォーマンス) ※こちらは自由です  
今日みなさんにお会いできた喜びと、みなさんの才能が開花する瞬間に立ち会えたことへのお礼に・・・

6) カルテをお渡しし、感想を書いてもらう 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。

7) 継続アドバイス  
ぜひ、1週間くらいは、この3つのポイントをしながら、お風呂場でうたってみたり、カラオケにいったり試してみてくださいね。  
自転車に乗れるようになった時のように、繰り返すことでさらに身体に沁みオートマチックになります。

■第8章 講師のための プラス練習法&訓練法【総合編、NHK、通いレッスン、合唱に活用して下さい】

■レッスン1・・・英語の歌も素敵に歌う

舌コントロールを熟知してネイティブ英語で歌おう

《上手く聞こえるコツ》

1. 発音が綺麗であること
2. 音量の使い分けができていないこと

◆上手く歌うコツその1:英語発音改革!

- 1.)英語の発音。whao!what,who.where,など 日本語と違って、口を動かす言語である。
- 2)LとRの違いを明確に。
- 3)S, h, ound, th,

◆ 上手く歌うコツその2:発音をさらに美しく

◎最後の単語「イ」「エ」になる高い音

普段の音量で歌うと、きつく、きんきんして聞こえるため、

イの発音は、ウの口の口角を丸くして発音する。

エの発音は、アの口のままだ、口をたてに下を起す。

高い音は全般に、普通の発音より、口を大きくあけて発音するときれいに発音できるようになる。

■レッスン2・・・気持ちを惹きつける歌い方

音楽は余韻がいのち ホイップクリーム歌唱法

◆上手く歌うコツその3:音量の使い分け

1、ホイップクリーム歌唱法

音楽は、最後 音符の余韻が大切。音の最後は、ホイップクリームのイメージで小さくする。

小さくすることは=息をすくなくすること。

方法・張っていたお腹をゆっくりほんの少し緩める。

- ・水ジャージャーをだんだん水流を弱める。

◆上手く歌えるコツその4:上級編

- 1クレッシェンド&ディクレッシェンドの使い方。お腹のつかい方
- 2.この曲のどの部分でそれをやるかを伝える(まずは長い音符)
- 3.上手く聞かせるコツ.... 音の抑揚の波を聞かせる簡単テクニック。詩の内容の把握、
  - ・強弱を変える・・・上手く聞こえる歌い方(横隔膜の動き)
- 1.音符と音符の間を歌うことを説明。
- 2.張っていたお腹をほんの少しだけ緩めることで、小さい声ピアニッシモを作る。
- 3.横隔膜の動き、筋肉の動きと呼吸が入った時の動き。  
前、横、後ろみせて、さわってもらおう。(吸う時、吐く時を触って確認)

【生徒さん別・お悩み解決法】

◆ 音程の取り方

- 1)音程が下がっていて、もう少しでピッチがよくなる方法

- ① まず顔わらってみて ^ ^ 音が頬骨を伝わり、明るい声になります。声を実際に出して比較して聞いてもらう。
- ② 折り紙一枚分、上のイメージで、にこにこ笑って歌ってみて下さい。

1. 音が下にぶら下がってしまう人

◆階段の話・・・階段の絵をかいて、説明する。

音程を取る時、階段をイメージするといいです。階段を上がる時、  
足でずべずべつとあがれないですよね？

階段を上がるときは、必ず足をあげて、上がります。

そんなイメージで、歌う音より上の音程まで意識して、階段を上がる動作をイメージしながら音を取ってみてください。そうすると音がさがりにくなり、ピッチが定まります。

### ■レッスン3…いろんな印象の声を操ろう

腹筋を自由に動かして、抑揚のある歌&声を作る

#### 【先生のための腹筋強化レッスン】

★いろんな印象の声を操ろう 腹筋を自由に動かして、抑揚のある歌&声を作る

〈腹筋を自由に動かして、抑揚のある歌を歌おう〉

1. お腹をスタカートで出す「ハッハッハ」(息を当てる位置を指摘)
2. お腹をスタカートで引く「ハッハッハ」
3. 三段階でお腹を動かす。お腹を徐々に力をぬく(ディクレッシェンドの時 使用する)

★人前で、まかされて講師として活躍する先生へ

### ■レッスン4…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心

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、

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。

〈緊張の呪縛から解き放たれて、自分をたよりにする 身体の使い方・緊張しないで歌うには〉

1. 発表する物事への総合理解、繰り返しによる練習の数、そこから来る、静かな自信を感じる。
2. 舞台を増やし、興奮物質になれると、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。手に光の丸をイメージし、目の高さでその光の丸をみて、おへその下までゆっくりおろしていく。それをゆっくりお腹の中の丹田あたりにひたし、丹田に光が満ち溢れるイメージ

4. 自分の作り上げたステージで、空間で、相手やお客様に遊んでもらう。  
(自分の誕生日会にきてくれた人に話す、スピーチ時などは、幼稚園児の子にわかりやすく。)

最終的には、、感謝に満ちて、“無”になる

自意識がなくなり、讚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、恥ずかしくなる、思い通りにならない)

## ■レッスン5...人前に立つ人のための 感情に左右されない判断力と、直感を受け取る身体の使い方

1. 相手の胸に右手をのせる、自分の胸の真ん中に相手の右手。自分の左手を自分の胸の真ん中にある相手の手の上にのせる。

2. 一度息をすって、肩をあげる。頭がパンパンになっているのを感じる。

3. 息を吐きながら、段階的にゆっくりと胸の前をゆるめ、股関節も力をぬいて、お腹も力をぬいていく。

4. 柔らかな胸を確保し、頭の中に風がとおりにけていくような、「空いた容量」をチェックする。

この空いた容量の部分で、物事を考えたりすることで穏やかに緊張せず

『子供の感性で、大人の仕事』ができる。

またこの胸の使い方により、クッションのような胸で相手の気を柔らかく受け止め、

柔らかく返すことができる。

生きるための身体の処世術である。

(丹田呼吸をしている人、氣を受けやすい人、創造が身体に浸透する人は特にやるとよい。)

### 【自分をたよりにする メンタル編】

”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

### ■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。SPTカードで自分の短期目標設定のカードなど宣言を

携帯の待ちうけにする、壁にはる。3か月後、6か月後、にチェック。

『 あきらめない でもがんばりすぎない 他人と比べない 』

・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。

①瞑想、呼吸法、ストレッチ。

②歌うこと、教えることでの体感での勉強

③レッスン後のブログアップでのフィードバック。書き方にも相違工夫を。

この文章ひとつひとつが、先生独自の個性と経験の宝になります。

(ここから下は、2024年度は渡していなかったかもしれない ※確認必要)

## ■レッスン1・・・声の専門家として

## ロコミの力とは

ロコミ力をアップするには・・・技術をあげる、生徒さんに満足してもらう、人に言いたくなるような生徒さんにとって満足度の高いレッスンは、勝手にロコミが増す。

そのためには、時間分析⇒時間の使い方を変え、取り入れるインプットではなく、アウトプット期間として視点に切り替え、行動を変えて行く必要があります！

## ◎講師デビューまでに 必要なこと

- 1) 講師デビューまでの 自宅で行うビデオアップ頻度の取り決めとスケジュール決定。
- 2) 各レッスンに必要なスキルリストをチェック項目で作成。できないところを明らかにする。
- 3) ルーティンワーク表の実践と活用について。

レッスン見学、講師同志の自主練の設定と場所の確保。W講師申し出、スケジュール係りに打診⇒決定

## ◎講師3大メンテナンス

## 1. 身体メンテナンス

タイムスケジュールを制作。時間の使い方を整理することは、**人生を大切にすること。**  
**重要なことと気分・雰囲気の違い。**

## 2. 感情メンテナンス

感情分析で、自分も相手もにこにこに。「私はこう感じている。」という  
Iメッセージの大切さ。**過去や状況への苦言ではなく、自分の気持ちを素直に伝える。**

## 3. 能力メンテナンス

入れる40%→出す70%→**何度も出し続ける+ブラッシュアップ⇒90%の法則**

1) 自分の **時間を整理整頓** することの大切さ。

今日の1日の過ごし方が→1週間を作り、1週間の過ごし方が月間を作り、  
月の過ごし方が1年を作り、それらの過ごし方が、『**今のあなた**』を作っている。  
緊急⇔緊急でない、重要⇔重要でない マトリックスの活用法

2) 成功する人は、**成功するまでやめない。成功するまで続ける。**

将来を楽しく過ごすために、**時間は 『1種類の目的銀行』 へ貯金。**

3) 時給で働く人と、**能力給**で働く人の時間の使い方の違いについて、  
やりきった結果と、評価・報酬の違い。

**テコ**で自分の可能性を広げる仕事の仕方・考え方について

## 4) 営業でも集客でもない

ボイストレーナーとして**自分がお役立ちできることを伝える**。人見知りとはベクトルが  
「自分を守る」方に向いている。相手は攻撃してこない。役立てる部分を伝え→役立てる仕事が増加

## ■レッスン2・・・興味をもち、ぜひお願いしたいと依頼される”質問力”・“お役立ち力（営業力）”

### ★伝える 5大ポイント

①ボイストレーナーと名乗ります。良きタイミングで→（ちなみに）相手の“声の**印象**” を伝える。

②相手に声の**悩み**がある場合、もっと歌いたいとかしゃべっていると喉が痛くなる等、声の話題に

③その悩みは、**1日**で解決できる

（ほんとですか？ほんとです。（**下記を必ず覚えて伝える！**）

自転車習った時と同じように、

朝できなくても、長時間、正しい筋肉の使い方を繰り返したら、

夕方には乗れるようになってますよね。それと同じで、こま切れで通うより、

歌も正しい筋肉の使い方を、1日かけて身体に擦り込ませたほうが、圧倒的に定着するんです。）

④【歌】具体的に、**どう変わるか**伝える。

・私が教えているボイストレーニングは、大河ドラマを歌うプロ歌手が作ったオリジナル発声法

・音域は、**2.5オクターブ**広がり、Missiaやオペラ歌手の音域が出る人が続出。

・今まで出したことない声が出て感激して泣く人も。

⑤「**声は才能ではなく、機能**」です。だから、youtubeのように虫食いでやるのではなく

「体系的にやれば、必ず誰でも、声がらくらく高音が気持ち出ようになる発声法です」

よかったらお待ちしていますね。LINEと交換を致しましょうか？（+同時に。公式LINE登録も）

声がしっかりできると、相手はあなたの**人間的なエネルギー**を感じて、**信頼**できると捉えます。

### 【メンタルトレーニングについて】

メンタル弱そうな方には、メンタルレッスンも含んでおり、**あがり症**も克服の仕方も教えます

5) 名刺作り・・・説明しなくても自分を相手につたえられる言葉の力

・アマトムジカの一員としての企業メッセージ+自分の使命を名刺に。

1. **声**レッスン結果がもたらす素晴らしい効果について

2. なぜ声がかわれば人生がかわるのか

1. **声を出すこと**によって→

2. **たくさんの呼吸**を使う→

3. **身体の細胞が活性化**され若返り→

4. **深い呼吸**によって**脳の潜在意識**を刺激し→

5. **眠っている才能やアイデア**をどんどん**発信**させる**脳へ**と変化→

6. **歌や声による暗唱**によって、**脳が天才体質**へと変化→

7. **発信体質の身体と脳へ** →

8. **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**→

9. さらに**腹式呼吸と丹田**で立って**歌うこと**により、**丹田**さらに**鍛えられ**、**ぶれない自分**へ→

10. “**自分をたよりに**”**冷静で平安な・それでいて人生を情熱的に生きる、感謝にみちた毎日**→11. **幸せ**(\*^^\*)

## 歌唱 体験レッスン手引き 30分

### 【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。  
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）
- 2.講師の音楽経験も少し話をする。
- 3.「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。）

一年先、五年先もこのままだとどうですか？

びっくり

ジャージャーかぼこはー

### 【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、冬のガラスの話しをする。+ジャージャー体験（1～2回）  
今でたけど、定着はまだしてない
- 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。こんなジャンル全部歌えるよ！を伝える  
（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。

ゴスペル 高い声もパワフルに出るようになりますよ！

自分は、いままで 1億ターブしかでなりました。  
やったらこうなりました。

ミックスボイス 三年かけるけど、1日

### 【実施：約10分】

- 声を出して頂く。  
では一度、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、目をみて話しましょう。）
- 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。今のパートも伝える (ソプラノ、メゾ、テノール、バリトンなど)

#### 【入会御案内：約3分】

1. 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。
2. 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と共に事務所に連絡して下さい。

#### ■レッスン4・・・レッスンの手順について 教え方のポイント (一日修得／フォローアップレッスン)

##### 【一日修得後 フォローアップレッスン (歌唱編) の手順】

ボイトレ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をもって改善したい場所
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. びっくり&玉置 (口のあけ方チェック)
4. 水ジャージャーで実音でるか (おなかで押すなし) (ある程度のひくい音程から高い音程まで)
5. 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

##### 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のような練習法を用いているわけです。

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】

##### 0. 歌のレッスンを今後も希望か聞く

合唱サロンか、通いレッスンの回数を月1～4回を選んで頂き、

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、レッスン業務報告表に記載し連絡下さい  
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。

1. 今の悩み、これからどんなふうになりたいか?を聞き、それらを解決するのに、わたくしどもでお手伝いできるのは、これですね。と、「**レッスン案内表**」を渡し、**受講順番**をおすすめする。

2. 受講料表を、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。

#### 【レッスン後の業務】

1. レッスン報告を、ブログまたは、SNSでアップ（必須）＋アマトムジカHPのURLを入れる。

(※アップが、レッスン報告となるため、アップが完了できていたら、お振込となります)

2. レッスンを今後ご希望なさる生徒さんがいたら、申し込みの仕方をご案内し、生徒さんと決めた日程を、レッスン業務報告表に書き込んで、メールにて連絡をください。

3. レッスン終了後 **4 8 時間以内**に本校に御連絡をお願いします。

◆レッスン報告表例：

1. 下記の内容を、ムジカのブログやSNSに記載することが、レッスン報告となり、ギャランティーのお支払いとなります。  
必ず48時間以内の記載をお願い致します。

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          |
| 生徒氏名                 |        | 会場:                |
| 電話番号                 |        | 講師名:               |
| <p>・本日のレッスンで行った事</p> |        |                    |
| <p>・報告事項</p>         |        |                    |

|       |    |      |       |      |
|-------|----|------|-------|------|
|       |    |      |       |      |
| ・交通費  | 区間 |      | 料金    |      |
| 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 |

■レッスン5・・・1日修得 体験レッスンの手順について 教え方のポイント  
(体験を行う場合は、必ず、スクール事務局に確認をして行なってください)

- 1日修得体験レッスン
- ◆ 説明会の人数 20名(最大)、1名から開催。

◆ ポイント

- ① 『売り込み臭』なしで説明する。
- ② 当スクールの良いところを自信を持ってアピールする。  
『お越頂きありがとうございます』ではなくて『ようこそお越し頂きました』
- ③ 簡単な体験をお伝える。

【体験レッスンの流れ】

0. レッスン前に、カルテかけるところまで記入してもらっておく。(レッスン前までにきた人に)
1. 挨拶・三位一体&びっくりの喉の仕組み  
きしめん→うどん→そうめん→腰ぐるぐる(ゴスペル)まで(オペラはできればOK) 歌ジャンル説明。
2. スクールの選び方  
1日修得は、実は他スクールよりも、費用もやすく効果的。

☆ どのようにして1日修得が出来たか

堀澤が他の某ボイトレスクールの講師だった時代に、大切な事は教えないでと言われた⇒?? 悲しい  
⇒私は大切なことを、まず教えてあげたい! と思い  
まず、1日で、歌で一番大切な部分を、最初に教えたいという思想からできたのが1日レッスン

«ポイント»

- ・今の忙しい時代に合う
- ・通う回数、交通費、通学時間を考えると、1日の方が格安。

(例)他のスクールは月1時間 1年間通い、11,000円だとすると年間で132,000円＋交通費12ヶ月分、  
1日修得の場合は、7時間で：99,800円(1H単価 14,257円(上記と同額)＋交通費1回分)

### 3. 実践

びっくり→少しお腹を押す。

お腹を押せない人、力が入ってしまう人は水ジャーをお伝えする。

ここでの水ジャーの伝え方：

腰にバケツがあると思ってもらい、それをひっくりかえすイメージのみお伝えする。

4、1日修得レッスンでは、声の技術、メンタルの癖についても、メンタルアドバイスさせて頂き、

5、カルテに感想を書いてもらう

6、もし気に入って頂けた様でしたら、1日修得レッスン。また私は、●●さんにとって、先生と生徒と言うより、音楽を一緒に楽しむパートナーとして選んで頂ける様でしたら、ご指名下さい。他の先生もいらっしゃると思いますので、ざっくばらんにおっしゃって下さいね。最後にカルテの感想を書いて頂き、終了。

動画URL体験レッスン

### 【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っと改善したい場所
- 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、おススメは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データーで送ってください。(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。