

CONTENTS

はじめに 2

第1章 内気だった私と歌の出会い I 11

コンプレックスと私	12
転機①「二対一事件」	13
転機②「がむしゃらに走った中学時代」	15
挫折からの切り替え	17
転機③「高校演劇の世界へ」	18
試練続きの演劇部	19
本当の成果とは？	22

第2章 内気だった私と歌の出会いⅡ

37

心の恩人 24

転機④ 「アナウンス部長になる」 27

転機⑤ 「やっぱり演技がしたい」 28

転機⑥ 「初仕事」 30

過酷な稽古 31

宝のような経験 34

転機⑦ 「歌の道へ」 38

転機⑧ 「富山の歌姫」 40

転機⑨ 「運命の出会い」 43

転機⑩ 「運命の連鎖」 45

転機⑪ 「歌手と先生」 49

「声」というキーワード 51

第3章 「いい声」が持つ力はすごい

55

「いい声」って何? 56

「いい声」がもたらす「幸せ」とは 58

「いい声探し」のススメ 62

実践! まずはマネから 65

「発声の三本柱」 67

第4章 さまざまな人々とボイトレ

71

ロックボーカリストEさん(20代・男性) 72

宝塚出身の女優Nさん(30代・女性) 77

その他の事例いろいろ 82

第5章 厳選！ 続けるための基礎メニュー

97

まず、レッスンをする前に

主な基礎レッスン

102 98

第6章 人生が輝く「声」のレッスンと知識

111

基礎は「宝物」

楽器としての身体づくり

「すっぴん声」と「メイク声」

発声を安定させるには

音程を正しく取る

歌のキーは合っていますか

発音と音程の関係

身体でビートを刻む

123 122 120 119 118 115 113 112

第7章

生まれ持った声を「生かす」ということ

143

語頭と語尾でガラリと変わるもの

息継ぎ（ブレス）の位置にセンスが出る

地声・裏声・ミックスボイスを使い分ける

高い音域の地声を鍛える

基礎を歌に応用できるか

強弱や表情の付け方

伝わる歌にはイメージと○○が必要

レッスンを受けることの意義

録音&チェックの大切さ

140 139 136 135 133 131 128 126 125

美点コレクターになる

「ワクワク」のパワー

勇気を生むキーワード

149 147 144

自分だけの我がままメニューを作る

.....

生まれ持った声を磨き、生かす

.....

152 150

おわりに

154