

つらいトレーニングをせずに 好きな歌謡曲を歌って 若々しく健康になる方法

- 1、はじめに
- 2、私の歌手生活について
- 3、歌手生活での、大事な気付きと発見
- 4、お尻を動かして体の動きを体感する
- 5、お尻を動かすことで、
声がここまでコントロールできるのか!
- 6、お尻を動かすとは何か、という考察
- 7、お尻を動かす効果は?
- 8、お尻を動かしたら、どうなれるか、
想像してみよう
- 9、お尻を動かすことを
マスターするには
- 10、まとめ
- 11、二つの方法

1、はじめに

生活習慣病という言葉がありますが、この原因は主には食事と思います。けれど、私は日々の生活動作の一つ一つの習慣も体を良好にしたり、不調にしたりするものと思います。

歩く、走る、立つ、座る、階段、洗濯や掃除、その他、日常生活にはさまざまな動作があります。この時に、良い姿勢、良い動きであれば、自ずと健康になり、悪ければ体を壊したりします。

コロナで、家にいる時間が長くなると、つい座りっぱなしでテレビや携帯の画面を見ていたりしますね。そうすると、動かないでいるので、体が固まってくるんです。外に出よう、運動しようと思っても、コロナで機会を失ってしまった人も、多いのではないのでしょうか？

体力低下という面でもそうですが、体が固くなって可動しなくなっていくことが、とても問題です。

なので、意識して関節を回したり、ストレッチをしたりということは、どうしても必要ですよ。それを、どのようにやるのが良いか、さまざまな方法があると思います。

でも、歌が好きな方なら、体も動かして、声も出るようになる方法が良いのではないのでしょうか？

声が出るようになるためには、体の仕組みを、自分の体で体感することが大事です。「体って、どうなってるんだろう？」と、概略をつかむのです。ある程度分かってくると、日常生活でも気を付けるようになるので、日々の生活の動きで体を維持できるようになってきます。これが「つらいトレーニングをせずに」若い体を保つ秘訣です。

2、私の歌手生活について

私「関口マサト」について、少し書こうと思います。大学卒業後、昼はボーカ

ルスクールにヴォイストレーナーとして勤務して発声や歌を教え、夜は銀座や六本木の高級クラブにピアノ弾き語りの仕事に行くという生活を約10年ほど。その後、独立して個人で歌を教えるようになりました。演歌・歌謡曲の作曲のオファもあり、作曲家・関口将人（本名・作家名）で、カラオケDAM配信されたものも20曲以上あります。

2011年に歌謡曲のCDを出して以来、その後の10年は、歌謡曲歌手としての活動をしてきました。景気後退のため、弾き語りの仕事はなくなりましたが、教えることや作曲も続けました。また、カラオケDAMのガイドボーカル（お手本歌唱）の仕事等、スタジオ録音の仕事の経験も致しました。（ガイド収録曲、300曲以上）

歌謡曲歌手の仕事は、やり甲斐もあり、みなさまに喜んで頂けるので、大変ですが楽しい仕事です。歌謡曲のCD重たい

スーツケースを持って電車に乗り、あちこちの会場に歌いに行く歌手生活。昼カラオケのお店から、ホールでのコンサートまで、いろいろな規模のステージで歌わせて頂きました。

そして、時間があれば、歌手の素養を高めるため、社交ダンス・日本舞踊の稽古を重ねてきました。そのおかげで、社交ダンスパーティでダンスのお相手をしながら歌う出演や、紋付袴で演歌の歌謡ショーのステージのオフアもありました。

その、歌手としての経験から、マンツーマンレッスンで、生徒さんに体を使って歌うことを指導することも、ライフワークにしておりました。歌手として自分を高めながら、得た内容を教えることに誇りをもって生きてきました。

3、歌手生活での、大事な気付きと発見

歌謡ショーの仕事、ジャズのピアノ弾

き語りの仕事、老舗のシャンソニエの定期出演などの歌手生活。歌手活動として、歌謡、ジャズ、シャンソン、どのジャンルでもプロ歌手といえる一定の成果を得ました。

その中で、歌手は、一に体力、二に体力、体が続かないとできないと感じることが多くなりました。そして、いつまでも続けて、さらに高めたいと思っていました。

ところが、出演がつづき、歌とダンスもハードで、ある日ぎっくり腰のような、腰を伸ばせない状態に陥りました。椅子から椅子への移動も、テーブルに手をつかないとダメな状態です。整体に通い、なんとか治しましたが、これではいけないと思うようになりました。

その後、体のメンテナンスのために、ストレッチに通い出したところ、お尻が硬すぎると言われて、初めてお尻の重要性に気づきました。お尻が硬いと、腰が痛くなることに気づいたのは、それがきつ

かけです。

数年間ストレッチに通い、動いて体が硬くなっては伸ばしてもらっていました。

けれど、わざわざお尻をのばしにストレッチに通わなくても、自分で伸ばせないのかと、自分で出来る方法を模索しておりました。

お尻の簡単なストレッチを、自ら考案し実践するようになって以来、自分でお尻の状態がわかるので、メンテナンス出来るようになり、腰が痛くなることはなくなりました。

そして、ここからが重要な発見なのですが・・・

それ以来、歌う時、それまでお腹を意識していたのが、全く変わりました。

お腹を使うためには、その下の腰骨を使わなくてはいけない。腰骨を動かすためには、お尻を動かさないといけない。腰骨とお尻が動かないために、体が固まってあちこちが痛くなるんだと、体を壊

すメカニズムが分かったのです。

腰が痛くなったために、その原因を解明しようとした、その予防の体のメンテナンスをしようと試みた。それが、実は歌うことや声を出すことのヒントが山積みになっている、まさに宝の山、私にはそう感じられたのです。

4、お尻を動かして体の動きを体感する

自分で自分の体のメンテナンスをすることの大切さ、それに気付いたことを書かせて頂きました。では、どうしたらそれができるか。それは、体の動きを自分で体感することです。

これが分からないと、自己メンテナンスをすることが出来ません。どこかが調子が悪いと、整体やマッサージなど人に頼ることになってしまいます。もちろん、それも有益と思いますが、その前に自分で体をメンテナンス出来た方が良いと思いませんか？

そのために、一番良い方法はお尻を動かすことです。私は、これが一番分かりやすいと考えます。お尻が固まってしまうと、体全体が固まってしまうことにつながります。体が硬いと、体の動きが分からなくなってしまうのです。

お尻に、わざと力を入れてみれば分かると思いますが、窮屈で体のどこも自由に動けないような感覚になりますね。お尻が固まれば、腰が固まり、背骨が固まり、体中の関節が固まってきます。

では、どのように動かすかということ、ヒップアップ、ヒップダウンを繰り返すのです。これが自在に出来るようになると、それと連動して腰や背骨もスムーズに動くようになります。さらに、その動きが、手足、首、肩、とどう連動してくるのかが、分かるようになってくるのです。

これが身につけば、どう声を出したらいいのかも、自ずと分かります。それがボイストレーニングになるのです。

5、お尻を動かすことで、声がここまでコントロールできるのか!

私は、声を出す度に気付く宝の山のヒントを無駄にしまいと、歌う機会があるごとに研究をするようになりました。

そしてまず、お尻の位置によって、出る声質が違うことが分かりました。

これは、歌手として、歌い方を作り上げていくときに、大いに役立ちました。

歌手としては当然なのですが・・・

(体が) 細いのに、どこからそんな声が出るの?と、驚かれます。

スリムな体から出る声と思えない迫力があるということかと思いますが、体格が良いから大きな声が出る、というわけではないのです。

表現力も上がり、優しく歌っても、声の響きが落ちなくなりました。声を張ることよりも、優しく語るように歌う声がいっしょに響くことの方が難しいのです。逆

にそれができれば、張った声も心地よく響きます。

スタジオレコーディングの仕事をするときなどは、特に役に立ちました。

お手本歌唱、カラオケDAMのガイドボーカルの仕事（若手演歌の曲多数）は、歌手の声質から歌い癖までほぼコピーして歌って録音する仕事です。

その時に、以前は歌手と同じ声質を作るのに苦勞していました。ところが、どういう姿勢で（お尻の位置）歌うと、どういう声が出るかがわかったため、歌手の歌い方のコピーは、簡単にできるようになり、お手本歌唱の仕事の練習時間も少なくて済むようになりました。

また、日常生活で、体を自然にメンテナンスするようになり、体の柔軟性がキープされています。少々のごことで壊すことのない、柔らかい体になりました。

蛇足ですが、コロナで出演機会が減り、基礎的な体の動きと声について考える時

間が増えました。お尻を動かすことが全身整体になり、それこそがボイストレーニングになるのだと考察を深め、確信になりました。

6、お尻を動かすとは何か、という考察

私は、歌手としての素養のため、社交ダンスと日本舞踊を、両方稽古いたしました。ダンスや舞踊はプロとは言えませんが、その二つの姿勢の違いは良く分かります。

簡単に言うと、和と洋で基本の姿勢が違う、ということです。

洋の姿勢はお尻が上がり、和の姿勢はお尻が下がる。これは、ダンスや舞踊をしたことがなくても、イメージはできるのではないのでしょうか？

なので、洋のダンスと、和の舞踊を、両方マスターすることは、かなり難しいと言われることなのです。また、日常生活でも、現代は和服を着る機会も少なく、

洋式の生活ですから、和の姿勢を忘れがちになることが多いです。

私は、どちらの姿勢も、それだけでは片手落ちと考えます。両輪のようなもの。どちらか片方で姿勢が固まらないで、両方の姿勢を自在にとること。それが、体を保つ秘訣と考えます。そして、お尻を上げたり下げたりすれば、それができる。

7、お尻を動かす効果は？

前述の通り、社交ダンスパーティーで歌う仕事で腰痛になりました。歌だけでなく、ダンスのお相手もたくさんしました。ダンスは、プロではなく稽古中のレベル、達人ではありません。

私の体がどうなったかと考えれば、洋の姿勢のまま、固まってしまったのです。洋の姿勢は、背中・腰が反っているのです。そのまま固まれば、痛くなるのは、それはそうでしょう。

背筋を伸ばして良い姿勢をしよう!と、

思って、背中を反ってしまうのは、一番の間違いです。その姿勢で固まってしまったら、良い結果にならないです。

ヒップダウンして、和の姿勢に近い形を取ることで、バランスが取れるので、固めないで動かすことが大事です。

大切なのは、一つの姿勢で固めないこと。それには、お尻を動かすことです。

今、その場で、やってみて頂ければ分かります。お尻を動かさないで姿勢を変えられますか？難しいはずですよ。

一つの姿勢で固まると、お尻が硬くなります。それによって腰が痛くなります。それを解消するだけでも、効果があると言えるのではないのでしょうか？

お尻と発声に関してですが、発声法にはロングトーンという、声を出せるだけ長く伸ばしてみようという試みがあります。お腹を使うだけでは、途切れてしまうのです。お尻まで使って、体を全て使うことになります。お尻を動かすことで、

声が長く続くようになりますね。腹式呼吸と考えなくても、自然にお腹を含め体全体を使いますから、声が簡単に伸びるようになります。歌手は、意識しなくてもお尻を使っています・・・。

ここからは、私の私見で、爆弾発言。異論もあるでしょうけれど・・・

背中が反ったままの人（洋の姿勢で固まっている）は、太ります。

背中が丸まったままの人（和の姿勢で固まっている）は、猫背になります。

いろいろな方の姿勢を見てきて、私が思う率直な感想です。

太るのも、猫背もイヤでしょう？ お尻を動かせば、ダイエットできるし、背筋も伸びるのです。これが一番の効果だと、思っています。

8、お尻を動かしたら、どうなれるか、想像してみよう

先ほどまでは、お尻を動かすことと和

洋の姿勢の考察をしてきました。お尻を動かせば、一つの姿勢に固まらずに、姿勢を変えることが出来る。それによって、姿勢や体型の改善、腰痛の軽減、発声が長く続く、というような方向から見て参りました。

そして、それが習慣になれば、それだけでは、留まらないと思うのです。

◎腰が丈夫になり、腰痛に悩まされることが減る。

◎腸の調子がよくなって、便秘解消。

◎自然にお腹を使う事ができ、腹式呼吸は自動的にマスターできる。

◎お腹周りがスリムになる。

◎歩き方が変わる。ヒップアップのモデルのような歩き方も、和服で歩くときのような日本的な歩き方も出来るようになる。

◎立つ、座る、階段、のような足腰を使う動作がスムーズになり、日常生活が変わる。日常生活で体のバランスがキープ

できるようになる。

◎ 声を出すために使う筋肉が鍛えられ、声がよく出る体になる。

◎ 無理なく、声量のある響く声が出せるようになる。

少し考えただけでも、これだけあります。きっと、もっと沢山あります。

私が、教えてきた生徒さんの体験談を書いておきますね。

- 70代女性 M.Oさん

● 自分では声が出るようになったって思わないんです。頑張って声を出してないから、物足りないようで。なのに、周りから声が変わった、よく伸びる声になった、歌が上手くなったと言われるんです。

- 50代女性 H.Eさん

● 先生が、そばで一緒に動いてくれると、すごく声が出るんです。歌う時、こういう風に体を使えばいいと、分かってきます。

- 70代女性 M.Fさん

●腸が調子が悪く、年に1度は入院してましたが、習い始めて数年入院してません。

- 60代女性 Y.Hさん

●しゃがむ動きが苦手でしたが、スムーズにできるようになりました。

- 80代女性 M.Mさん

●猫背だったのですが、姿勢が良くなったと褒められました。若い姿勢を保ちたいんです。だんだん姿勢が若返るので嬉しいです。靴も座らないで履けるようになりました。

- 60代女性 T.Hさん

●腹筋が強くなり、ポコッと出ていたお腹が凹みました。

- 70代女性 H.Tさん

●腰が痛くなったら、自分でお尻を伸ばして治すことができるようになりましたので、整体に行く回数が減りました。

- 60代男性K.Hさん

●先生の指導のおかげで、カラオケ大会で優勝できました。審査員が、いい声だと高い点数を付けてくれました。

- 60代男性A.Iさん

●歌が下手で人前で歌うのをためらっていましたが、カラオケのお店で自信をもって歌えるようになりました。

◆年配の方の感想が多いですが、若い方でも、自分の体のバランスを自分で分かって、メンテナンスできると、若さを保つことが出来ますよ。もちろん声も良くなります。

(ウェブセミナーはこれから広めますので、ここにある感想はオンラインレッスンのものではないですが、今まで教えてきた、体を動かすボイストレーニング・レッスンの体験談です)

※ちなみに、歌謡曲は、和洋両方の側面があるため、ヒップアップの洋・ヒッ

プダウンの和を駆使して歌うには、大変適しています!

9、お尻を動かすことをマスターするには

では、スムーズにお尻を動かせるようになるためには、どうしたら良いでしょうか?

私は、腰痛を克服して、ダンスや舞踊を通してヒントを得て、歌手活動の実践で身につけました。けれども、その道を辿ったのは、そういう人生だったからです。(笑)

一般的には、どうやってマスターするか、少し考えてみましょう。

①上手い人の動きを見て真似をする

学ぶ事は真似ることですから、真似するという実践から入るのが良いですね。

歌手の動きを良く見て、真似をしてみましょう。また、ダンス、舞踊、武道、スポーツなども、達人の動きを真似できれば有益ですね。

なぜかと言うと、体の動きが良い人たちは、理にかなった動きをしているから。

同じように動ければ、歌が上手くなりますね。他の芸事、スポーツなどでも同じです。

スポーツが上手い人は、歌も上手だったりしますね。体の使い方が上手だからですね。

②体と声の仕組みを知る

中には、理論で考えて納得出来る方が分かるという方もいらっしゃいます。

お尻を動かすことで、他のどこと連動しているのかを知ることでも大事ですね。足腰、お腹、背骨。さらに顎や舌まで連動させることができます。

声は喉だけではなく、体のあらゆる部分が駆使されて出るものだということが、理屈にも叶っていると知ること、できるようになる場合もあります。

背骨、腰骨ほか、骨の位置（＝姿勢）がどれだけ声に影響するかが分かれば、お腹よりお尻に着目する理由が分かりま

す。

逆に、お尻を動かしてみれば、体の仕組みが分かりますから、それを理解すれば身についてきますね。頭で考えながら、実践するのも良いと思います。

体の仕組みが分かれば、自由自在に声も出ますので。

③日常生活の体の使い方を見直す

歩く、座る、階段や、炊事、洗濯、掃除などの家事。座り続けるとき。かがみ仕事、荷物を持つ。などの、さまざまな動作の体の使い方を、より良くできれば、お尻を動かすマスターの近道です。

なぜかと言うと、体のバランスが良い状態で日常生活をすると、自然に体が鍛えられるからです。日常生活は、お尻が動くことの連続だからです。逆に、お尻が固まったまま、いろいろな動作をすると、体を壊します。かがみ仕事で腰痛い、なんていうのは良くあることです。

ボイトレは、声の出る体を作ることに他ならないので、日常も大切です。

お尻を動かす習慣がつけば、その時々
の最適な姿勢が、分かるようになり、
体が自然に対応するようになる。これが
本当のボイストレーニングだと、私は考
えています。

お尻を動かす習慣は、一度つくと自然
にキープされますので、日常生活が自
然なトレーニングになります。

10、まとめ

和の姿勢も、洋の姿勢も、どちらも大
切。どちらか片方で固まることなく、スム
ーズに姿勢を動かせるようになることが
大切です。

そのためには、お尻を動かすことが必
要です。お尻を動かすことで、足腰お腹、
その他全身がバランス良く鍛えられてい
きます。それこそがボイストレーニング
で、声がよく出る体を作り上げます。

お尻を動かせば、姿勢、体型が良く
なり、健康になります。歌が上手くなる
だけでなく、日常生活も変わります

歌謡曲は、和洋どちらの姿勢も使いますので、お尻を動かすには大変適した歌のジャンルです。歌謡曲好きなら、楽しみながら、体を鍛えることができます。

お尻を動かして、好きな歌謡曲で健康になっていきましょう。歌を歌って楽しみながら、その効果を実感しましょう。

11、二つの方法

一つは、今日お伝えした内容を、ご自分で実践されてみることです。

ただし、客観的な視点がないと、なかなかうまく行かない場合もあります。

● 上手な人の動きを、よく研究して、自分のものにしないとダメです。

● 体と声の仕組みを、自分で勉強、研究しないとダメです。

● 体を保つために、トレーニングを続けないとダメです。

もう一つの方法。

より早く効果を出したい人のために、
特別なご案内をご用意しました。

★動画で学ぶ「全身整体ボイトレ」です

週に一度、動画をアップして参ります
ので、ご自分のペースでご試聴できます。
その時に、一緒に体を動かして下さい。

歌手・関口マサトと一緒に、体のメン
テナンスをやりましょう!

一緒にやったら、一人でやるよりも、
身につくのが早いはずですよ。

体を良い状態でキープ出来るようになる
ことは、宝ですよ。

◎関口マサトと一緒に運動動画

お尻のストレッチ、動きなど、講師も
自分の体のメンテナンスをしながら、一
緒にやっていただくという動画です。お
尻以外の可動や、ワンポイント歌謡指導
あり。毎週更新。

◎動画講座1「真似するだけで習得でき
る・お手本動画集」

分かりやすい見本を見せながら、コツや注意ポイントを解説します。ご自分で研究しなくても、真似するだけで習得できます。

(週に一度の動画で、一緒にやってみるのが基本ですが、動きをきちんとマスターできるよう、アーカイブを見て、分かるまで練習することが可能です。)

◎動画講座2「体と声の仕組みを歌に応用する方法」

体と声の仕組み、歌に応用するやり方など、解説していきますので、頭で考えて理解するタイプの人にも適しています。

(具体例を混ぜて解説します。アーカイブで、後から視聴も可能です。)

◎動画講座3「体の動きを日常生活に応用するアイデア」

全身整体ボイトレをすれば、自然に日常生活の動きが変わります。けれど、それを意識するために、どのように変わるかを考察します。些細なことが大切なもの

で、それを意識できると、もっと効果があります。(アーカイブで後から視聴も可能です)

◎わからない部分を何でも質問できるZOOM「Q&Aセミナー」(月1回)

声の出し方、歌い方、体の使い方。日常生活での体の使い方についても、お答えします。その場に参加できなくても、後からでも見ることができます。

一度身につくと、日常でも体の使い方が変わってきますので、厳しいトレーニングをする必要がありません。(事前にメッセージで質問も受け付けますので、後からセミナーアーカイブを見ても、質問の回答も得られます。)

★価格は お月謝 6,980円

一つ習い事を増やしてみるつもりで、チャレンジされると良いと思います。自宅にいながら習い事に通うつもりで、取り組まれると、きっと身につけることが多いと思います。

☆ 関口マサトと一緒に運動動画
お尻ストレッチと動き、他（基本運動、
歌謡ワンポイント）動画（毎週更新）

⇒ 8,000円/月 相当

☆ 動画講座1「真似するだけで習得で
きる・お手本動画集」（動きのコツと
解説動画。毎週アーカイブが増えます）

⇒ 8,000円/月 相当

☆ 動画講座2「体と声の仕組みを歌に
応用する方法」（歌手の動きの意味な
ど、基本運動を使って歌う方法。毎週
アーカイブが増えます）

⇒ 8,000円/月 相当

☆ 動画講座「体の動きを日常生活に応
用するアイデア」（自然に日常が変
わることを、気付きと共に解説。毎週
アーカイブが増えます）

⇒ 8,000円/月 相当

☆ Q & A セミナー（月一回 Z O O M）
声が出る体になるための、疑問点を解決！

⇒ 5,000円/月 相当

月に37,000円相当の講座が
6,980円で受けられます

さらに、この電子書籍をご覧の方は、
特別価格【月額 4,980円】で
ご提供いたします

14日間全額返金保証

- 健康になるために整体に通ったら…
毎週5,000円でも月2万円はかかります
- ボイトレに週1回通ったら
毎週5,000円でも月2万円はかかります

月4980円で歌謡曲を歌いながら健康
になれたら楽しくないですか？

1日あたり換算、たったの166円です。
コンビニコーヒー約1杯分のお値段で、
楽しく健康になりましょう。

この価格で、お申し込みを受け付け
させて頂くのは、今回限りです。

申し込み期限は3日間です

お申し込みはこちら

<https://sekiguchikikaku.jp/webinar/sales>

最後まで、お読み頂きまして、大変有
り難うございました。