

元気のひそひそ

カラオケ

秋のイベントや飲み会で、楽しむ機会が多いカラオケ。どうせ歌うなら、気持ちよく、ちまぐ歌いたい。ちょっとした工夫と、歌うことで健康面にとんな効果が期待されているか、調べてみた。

カラオケ店などの利用者は、年間ざっと4700万人(05年。全国カラオケ事業者協会集計)。国民の約4割にあたる。

埼玉県富士見市のカラオケ店であった「クラウン歌謡学院・パピヨン歌謡教室」をのぞくと、50、60代の男女12人の生徒がいた。講師はプロ歌手の若林典子さん。「ちまぐなりたい」「健康のため」。参加者の動機はさまざまだ。

この日の題材は小林幸子の新曲「大江戸喧嘩花」。のどを慣らすため、5分ほど「あえいうえおあお」と発声練習した後、まず全員で1フレーズずつ歌い、「ここは静った雰囲気だ」などと要点を教わった。「歌詞を理解すると感情移入できて、メリハリよく歌える。その方がきく人にも心地よく伝わります」

最後は1人ずつ。私も舞台に出された。「恥ずかしげだぞ、かえって変になる。思いつきで歌って」といわれたのを思い出して、感情をこめた。終わると大きな拍手。「ああ、歌うのって気持ちいい」

気持ちよく歌って元気に

うまく歌うには (カッコ内は効果。若林典子さんによる)



- 歌う前、のどを慣らす (「んー」という発声練習でも可、声が出やすくなる)
- 歌詞をよく理解する (感情移入し、メリハリをつけることで、のどへの負担も減る)
- 自分自身の声やイメージにあった曲を選ぶ (聴く側も気持ちよく感じる事ができる)
- おなかを使うことを意識する (のどだけで歌うと声がかれやすくなる)

一人で気持ちよく練習する方法 (中崎美和さんによる)



- ベッド: 仰向けになると声が出しやすい
- 風呂場: エコーがかかり気分よく歌える
- 他人には見せられないが…バケツをかぶる方法も: 声もよく聞き取れるし、音程もよく確認できる

プラスα
歌うことは、心身の活性化や身体機能の維持や回復に効果があると、福祉・介護施設でカラオケ導入が進んでいる。

通信カラオケ「DAM」を販売する第一興商は、歌うことに加え、「運動」と「回想」を目的とした高齢者用カラオケソフトを開発。体操のプログラムや歌の映像に昔の街並みや映画のシーンなどを加えた。01年から販売し、約1300の福祉・介護施設に導入されているという。

もっとちまぐ、もっと気持ちよく歌えるように、上手に声を出す方法はないか。東京都渋谷区でカラオケ上達法を個人指導しているスタジオ「ヴォーカルクラブアルカディア」の講師北森義人さん(43)は「歌う前に発声練習するのが一番いい」という。しかし、人前ではちょっと恥ずかしい。「じゃあ、1曲目は音域の狭い歌を選び、発声練習にしましょ」と、とコツを教えてください。

北森さんがあげる、発声練習向けの音域が狭い曲の例は、昔のフォークソングや、ヴィレッジ・シンガーズの「亜麻色の髪の乙女」や今井美樹の「PRIDE」など。最初は避けた方がいい音域の広い曲は、サザンの「TSUNAMI」。

たしかに、「TSUNAMI」は会社の先輩が1曲目によく歌っていたが、持ち歌の帯には声が出ていなかった。

健康にはどんな効果があるのだろうか。「南越谷健身会クリニック」(埼玉県越谷市)の周東寛理事長(内科)は「おなか

を使うので腸や肺の運動になる。脳ではドーパミンやセロトニンなどの脳内伝達物質の分泌が増えることにつながる」という。同クリニックには、院内にカラオケ室があり、40、50代の患者ら約40人が利用しているという。「医学的なデータはないが、利用者からは『不眠症や頭痛がなくなっ』た」と好評です」

■ □ ■

医聞らの市民団体による「うつウェブクリニック」(www.s54.xrea.com/index.html)は、手軽な音楽・カラオケ療法を紹介している。

担当した安田診療所(大阪府吹田市)の所長、中崎美和さんは「あくまでも補助的な療法ではありますが、歌うことは誰にでも手軽にできる。気分を明るくし、気持ちよくなることは間違いないと思います」と話す。

(石塚広志)