



## **“Loputonta toistoa”**

– tutkimus laulamisen harjoittelusta

Pop/jazzmusiikin koulutusohjelma  
Pedagogin suuntautumisvaihtoehto  
Opinnäytetyö  
25.11.2009

---

Antti Koivula

## TIIVISTELMÄSIVU

|  |                        |   |  |
|--|------------------------|---|--|
| Koulutusohjelma<br>Pop/jazz-musiikin koulutusohjelma   |                        | Suuntautumisvaihtoehto<br>Pop/jazz –musiikkipedagogin<br>suuntautumisvaihtoehto |  |
| Tekijä<br>Koivula, Antti   |                        |   |  |
| Työn nimi<br>Loputonta toistoa – tutkimus laulamisen harjoittelusta  |                        |   |  |
| Työn ohjaaja/ohjaajat<br>Jukka Väisänen & Susanna Mesiä  |                        |   |  |
| Työn laji<br>Opinnäytetyö  | Aika<br>Marraskuu 2009 | Numeroidut sivut + liitteiden sivut<br>26 + 17                                  |  |
| <p><b>TIIVISTELMÄ</b></p> <p>Tavoitteena oli tehdä tutkimus laulun opiskelijoille heidän harjoittelutottumuksistaan laulutuntien ulkopuolella. Johtuen lauluinstrumentin erikoispiirteistä muihin instrumentteihin verrattuna oli tarkoitus selvittää, onko harjoittelu aina johdonmukaista, säännöllistä ja tapahtuuko se esimerkiksi aina jossain tietyssä paikassa.</p> <p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselytutkimusta, joka kohdistettiin Helsingin Pop &amp; Jazz Konservatorion toisen asteen laulun ammattiopiskelijoille. Tutkimuksen laajuuden ollessa melko suppea, ei kyselyn tuloksista voida vetää suuria yleisiä johtopäätöksiä, mutta joitakin mielenkiintoisia seikkoja tulee esiin. Tutkimustulosten purkamisessa käytin apuna myös omia kokemuksiani kyseiseltä opiskeluajalta ja peilasin tuloksia silloisiin omakohtaisiin harjoittelukokemuksiin.</p> <p>Tulokset osoittivat laulun opiskelijoiden olevan motivoituneita harjoittelijoita, jotka raivaavat elämästään aikaa laulamiseksi. He tiedostavat instrumenttinsa erikoispiirteitä, esimerkiksi henkisen vireystilan tärkeyden. Tulokset osoittivat myös, että vastanneet ovat systemaattisia harjoittelijoita, joilla on päällisin puolin selkeät rungot itsenäiselle harjoittelulle ja he tietävät miten eri asioita harjoitellaan. Tutkimus osoitti myös, että kyselytutkimuksen muodossa oli vaikea saada selville vastaajilta, minkä kaiken toiminnan instrumenttinsa parissa he kokevat harjoitteluksi. Tuloksista peilatut johtopäätökset omaan harjoitteluuni osoittivat oman harjoitteluni olleen monin tavoin poikkeavaa vastanneiden yleisestä linjasta.</p> <p>Tästä tutkimuksesta on hyötyä laulunopettajille ja – opiskelijoille, jotka haluavat lisää näkökulmia lauluinstrumentin harjoittelemisesta ja siitä miten monimuotoista se voi olla.</p> |                        |   |  |
| Teos/Esitys/Produktio  |                        |   |  |
| Säilytyspaikka<br>Metropolian kulttuurialan kirjastopalvelut, Aralis -kirjastokeskus   |                        |   |  |
| Avainsanat<br>kyselytutkimus, laulu, harjoittelu   |                        |   |  |

|   |                       |  |
|---|-----------------------|--|
| Degree Programme in<br>Pop/jazz Music   |                       | Specialisation<br>Music Education      |
| Author<br>Koivula, Antti  |                       |  |
| Title<br>Endless Repetition – A Study on Vocal Training   |                       |  |
| Tutor(s)<br>Jukka Väisänen M.Mus. / Susanna Mesiä, Ph.D.  |                       |  |
| Type of Work<br>Bachelor's Thesis   | Date<br>November 2009 | Number of pages + appendices<br>26 + 3 |
| <p><b>ABSTRACT</b></p> <p>This thesis investigates the training habits of voice students outside the voice lessons. The quality of the vocal instrument essentially differs from other instruments. The purpose of this thesis was to determine if the training is always consistent and regular and if it always takes place in a certain location.</p> <p>The data were gathered in a survey among the students of the Helsinki Pop &amp; Jazz Conservatory, who are studying towards a secondary level degree in the voice. The scope of the survey is fairly limited and therefore general conclusions cannot be drawn on the basis of the results, but some interesting points do arise. In order to examine the results I also compared them to my own experiences of studying the voice in secondary level education.</p> <p>The results showed that the students are motivated for vocal training. They are aware of the special features of their instrument, such as the importance of mental agility. The results also indicated that respondents are systematic in their training and they know how to practise independently, and they know how different skills need to be rehearsed. The study also revealed a shortcoming in the form of gathering data. In the survey form it was difficult to identify which activities the respondents considered to be part of vocal training. The results also showed that my own rehearsing habits differed in many ways from the habits typical to the respondents.</p> <p>This study can be useful for voice teachers and students who want to acquire new insights and variety in practising the vocal instrument.</p> |                       |  |
| Work / Performance / Project  |                       |  |
| Place of Storage<br>Metropolia University of Applied Studies, Resource Library for Arts and Culture, Aralis Library and Information Centre  |                       |  |
| Keywords<br>Survey, singing, training   |                       |  |

# SISÄLLYS

|  |    |
|--|----|
| 1 JOHDANTO.....  | 3  |
| 1.1 Toteutustapana kysely.....                               | 3  |
| 1.2 Työn tavoitteet.....                                     | 4  |
| 2 PIENI OPAS LAULAMISEEN.....                                | 5  |
| 2.1 Termejä.....   | 6  |
| 2.2 Laulun harjoittelun problematiikka.....                  | 8  |
| 2.3 Erään laulajan tarina.....                               | 9  |
| 3 KYSYMYKSISTÄ KAAVAKKEEKSI.....                             | 11 |
| 3.1 Kyselykaavakkeen lähettäminen kohderyhmälle.....         | 13 |
| 3.2 Vastausten takaisinsaaminen.....                         | 13 |
| 4 TULOKSET.....  | 14 |
| 4.1 Perustietokysymykset.....                                | 14 |
| 4.2 Kuinka paljon harjoittelet.....                          | 15 |
| 4.3 Missä harjoittelet .....                                 | 16 |
| 4.4 Miten harjoittelet.....                                  | 18 |
| 4.4.1 Akustiikan merkitys.....                               | 19 |
| 4.4.2 Harjoittelun suunnittelu, toiminta laulutunneilla..... | 20 |
| 4.4.3 Apuvälineet.....                                       | 21 |
| 4.4.4 Kappaleiden opettelu.....                              | 21 |
| 5 HENKISTÄ HOMMAA.....                                       | 23 |
| 6 YHTEENVETO.....  | 24 |
| LÄHTEET.....   | 26 |
| LIITTEET.....  | 1  |

## 1 JOHDANTO

Tutkin opinnäytetyössäni millaista laulajien itsenäisen harjoittelemisen on ja mitä se heidän mielestään pitää sisällään. Instrumentin harjoittelu on aikaa vievin osa muusikon kehittämisessä, joten harjoittelutottumuksilla on tehokkuuden näkökulmasta suuri merkitys (Garam 1972, 124). Tuloksia aikaansaavan itsenäisen harjoittelun omaksuminen ei ole välttämättä helppoa. Se vaatii pitkäjänteisyyttä, keskittymistä ja oman mielen tuntemusta. On tärkeää tarkkailla itseä ja oppia, miten itse parhaiten oppii. Laululla on instrumenttina erityispiirteitä, joita muilla instrumenteilla ei ole. Jo pelkästään se, että laulun harjoittelemisen on käytännössä oman kehon kehittämistä tekee sen harjoittelusta poikkeavaa.

### 1.1 Toteutustapana kysely

Tee kyselytutkimuksen, jonka lähetän Helsingin Pop & Jazz Konservatorioon, toisen asteen ammatilliseen oppilaitokseen. Kohdistan kyselyn opiskelijoille, joilla on laulu pääinstrumenttina. Tarkoituksena on saada otanta tämän hetkisestä opiskelijaryhmästä, eli kyseessä on niin sanottu case-tutkimus. Päädyin valitsemaan kohderyhmäksi toisen asteen opiskelijat siksi, että ammattiin suuntaavat opiskelijat alkavat suhtautua vakavammin laulamiseen instrumenttina. He alkavat näiden opiskeluvuosien aikana kiinnostua myös itse oman instrumenttinsa kehittämisestä ja oppivat siis tarkkailemaan objektiivisesti myös omia tapojaan harjoitella.

Itse kyselykaavakkeessa haluan rajata kysymykset koskemaan vain itse harjoittelua, sen määrää ja siihen liittyviä ilmiöitä. En siis pyri selvittämään tarkemmin, mitä eri asioita vastaaja harjoittelee missäkin määrin ja mitä harjoituksia hän käyttää. Tutkimuksen tulososio koostuu tämän kyselyn tuloksista ja niistä tehdyistä johtopäätöksistä. Tulkitsen näitä johtopäätöksiä myös oman harjoitteluhistoriani näkökulmasta. Näin ollen tutkimus on luonteeltaan myös narratiivinen.

## 1.2 Työn tavoitteet

Työni tarkoitus on selvittää:

1. Kuinka johdonmukaista ja etukäteen suunniteltua harjoittelu on?
2. Kuinka paljon opiskelijat hyödyntävät muita harjoituspaikkoja kuin koulun tarjoamia harjoitusluokkia?
3. Mikä kaikki laulaminen mielletään harjoitteluksi?
4. Millainen harjoittelija olen verrattuna tähän otokseen?

Olettamukseni on, että laulun harjoittelu on monilla epäsäännöllistä ja osittain epäjohdonmukaista. Tämän uskon johtuvan siitä, että opiskelijoiden kiireinen elämänrytmi yhdistettynä instrumentin jatkuvaan mukanaoloon mahdollistaa sen impulsiivisen harjoittelun. Tähän tukien oletan, että suurin osa vastanneista harjoittelee laulamista jossakin täysin muualla kuin harjoitteluun tarkoitetuissa tiloissa.

Jos harjoittelu on impulsiivista, on syytä selvittää minkä kaiken laulajat laskevat harjoittelun piiriin. Tämä raja on usein häilyvä, sillä kaikilla instrumenteilla voi halutessaan keskittyä tietoiseen harjoitteluun tai alitajuiseen soitteluun vailla suurempaa motiivia. Monilla instrumenteilla tämä tosin vaatii itse soittimen esiin ottamisen, esimerkkinä vaikkapa kitaran soitto television ääressä. Tällöin voi käydä kuitenkin niin, että harjoittelumielessä alkanut soitto muuttuu nopeasti ajatuksettomaksi soitteluksi huonon harjoittelupaikan valinnan vuoksi. Laulaja sen sijaan saattaa hyräillä, tutkiskella ja tunnustella omaa ääntään täysin huomaamattaan ja tästä voi tulla helposti tapakin. Mutta tiedostavatko laulajat tämän ja näkevätkö he siinä elementtejä, jotka liittyvät harjoitteluun?

Tutkimukseni motiivit ovat osin myös henkilökohtaisia. Olen kiinnostunut siitä, ilmeneekö muilla laulun opiskelijoilla samanlaisia harjoittelumetodeja kuin itselläni. Koska harjoiteltavat asiat muuttuvat instrumentin kehittyessä, muuttuvat myös tavat harjoitella niitä. Tämän vuoksi vertailen tutkimustuloksia enimmäkseen niihin kokemuksiin, joita minulla on samasta opiskeluvaiheesta, jossa kyselyn kohderyhmä tällä hetkellä on.

Uskon, että tämä tutkimus ja sen tulokset kiinnostavat laulunopettajia ja auttavat heitä kehittämään uusia neuvoja opiskelijoille itsenäiseen harjoitteluun. Tutkimuksesta voi olla hyötyä myös laulunopiskelijoille, jotka haluavat uusia näkökulmia lauluinstrumentin itsenäiseen harjoitteluun.

## 2 PIENI OPAS LAULAMISEEN

Laulaminen ja sen tietoinen harjoittelu on harjaantumista oppia kuuntelemaan itseään. Laulaja oppii ylläpitämään oman kehon ja mielen hyvinvointia ja kehittämään niiden synnyttämää ääntä (Koistinen 2005, 8, 12).

Laulajana kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi ihmisen ominaisuus psykofyysisenä kokonaisuutena (Koistinen 2005, 13). Tämä on yleisesti tunnustettu tosiasia laulun opetuksessa. Psykofyysisuus laulamissa tarkoittaa sitä, että äänen toimiminen ja luonnollinen kehittyminen ovat kiinni siitä miten hyvin laulajan henkinen ja fyysinen puoli ovat tasapainossa. Jos näillä alueilla ilmenee ongelmia, kuten turhaa lihasjännitystä, univaikeuksia tai stressiä, ei äänikään toimi normaalisti ja instrumentin kehittäminen vaikeutuu.

Hyviä esimerkkejä kehon psykofyysisten epäkohtien vaikutuksesta ääneen on kartoitettu muun muassa Dewhurst-Maddockin kirjassa ”Healing with sound”. Seuraavassa ote taulukosta, jossa on esitetty erilaisia oireita ja niiden vaikutuksia ääneen.

| <b>Äänen ominaisuudet</b>                          | <b>Luultavat ongelmat</b>  |
|--|--|
| ”Paksunnettu” sointi, hidas ja uninen artikulaatio | Migreeni, pahoinvointi   |
| Estynyt tai tukahdutettu ääni                      | Nöyryytys työssä, itsekuvan menetys tai painostettu olemaan hiljaa |

(Dewhurst-Maddock, 1997, suom. Annala)

Laulajalla yhdenkin oireen siirtyminen ääni-elimistöön hidastaa sen kehittymistä merkittävästi. Oireen ilmetessä laulaja huomaa äänessään sen tuottamat esteet

kehittymiselle. Nämä esteet taas pudottavat harjoittelumotivaatiota kun laulajaminän itsetunto kokee kolauksen. "Usko omaan oppimiseen on edellytys hyvälle oppimiselle. Mikäli emme usko oppivamme jotain, emme sitä todennäköisesti myöskään opi." (Arjas 2009 www.)

Käytännössä laulamisen harjoittelu on kuitenkin instrumentin fyysisten alueiden kehittämistä. Tällaisia alueita ovat:

1. hengityselimistö, eritoten hengitystä säätelevät lihakset,
2. äänentuottoelimistö (kurkunpää ja sitä liikuttavat anatomiset rakenteet sekä näiden toimintaan osallistuvat lihakset),
3. ääntöelimistö (kieli, huulet, pehmeä suulaki, leuka jne.).

(Koistinen, 2005, 12).

Näiden lisäksi hyvän lauluryhdin ylläpitäminen ja kehittäminen on tärkeää riippumatta laulajan tasosta. "Soittaminen ja laulaminen ovat staattista ja rasittavaa lihastyötä. Perusasennon hallinta ja oikeanlainen tukilihasten käyttö mahdollistaa kuitenkin soitto- ja laululihasten taloudellisen käytön ja vapaan toiminnan. Soittajan ja laulajan tulisi tiedostaa kehonsa, nivelensä ja lihaksensa sekä löytää luonnollinen, kehoa vähiten kuormittava perusasento." (Porander 2009 www).

## 2.1 Termejä

Seuraavaksi on syytä selvittää yleisimpiä laulamiseen ja sen harjoitteluun liittyviä termejä.

**Äänenavaus tai lämmittely:** "Äänenavaus on koko instrumentin, niin kehon, mielen kuin äänen rentouttamista, virittämistä ja lämmittämistä laulamista varten." (Koistinen 2005, 109). Aloittaa yleensä harjoitustilanteen, sisältää lihaksien venyttelyä ja äänen lämmittelyä erilaisilla harjoituksilla.

**Hengitys:** laulamisesa tarkoitetaan hengityksellä yleensä nimenomaan sisäänhengitystä, joka valmistaa ääntöhengitykseen, eli ääntä sisältävään uloshengitykseen. Harjoitellaan erilaisilla hengitysharjoituksilla, joissa pyritään



löytämään ja aktivoimaan eri lihaksia ja lihasryhmiä, jotka toimivat sisäänhengityksen aikana.

**Tuki:** Tuella tarkoitetaan ulos tulevan ilman paineen säätelyä ääntöhengityksen aikana. Tämä säätely syntyy siitä kun sekä sisään – että uloshengitystä kontrolloivat lihasryhmät toimivat samanaikaisesti. Tuki on ihmiselle tahdosta riippumatonta äänielimistön toimintaa, joka ilmenee esimerkiksi nauraessa tai itkiessä. Lauluopinnoissa tämä ilmiö pyritään saattamaan tahdon alaiseksi ja sitä kautta laulamiseen. Tukiharjoitukset voivat olla esimerkiksi ääniharjoituksia, joissa keskitytään löytämään ja vahvistamaan kehosta lihasryhmiä, jotka toimivat ilmanpaineen säätelijöinä.

**Resonanssi:** Tarkoittaa äänen soimista. ”Kun värähtelevä ilma joutuu kehomme ontelorakenteisiin ja äänivärähtelyn ja onteloresonanssin välillä taajuus on optimaalinen, värähtely alkaa vahvistua tietyissä onteloissa, myös tilassa jossa laulamme, sillä tila toimii yhtenä ”resonanssiontelona” (Koistinen 2005, 52). Käytännössä tämä tarkoittaa äänen ”sijoittamista” eri onteloihin, jolloin ääni vahvistuu. Sijoittaminen tapahtuu tunnustelemalla kehon eri alueita, esim. rintakehää. Pyrkimys on saada äänen synnyttämä värinä mahdollisimman voimakkaaksi ja luonnolliseksi. Harjoitukset ovat yleensä ääniharjoituksia, joissa pyritään saamaan ääni soimaan eri kehon onteloissa. Resonanssiharjoituksissa harjoitetaan myös oman äänen kuuntelua. Laulaja oppii kuulemaan oman äänensä soinnissa tapahtuvat muutokset, jotka syntyvät kun ääntä sijoitetaan eri onteloihin soimaan. Tämän vuoksi tilalla, jossa harjoitellaan on myös suuri merkitys, johtuen siitä että tila soi myös.

**Artikulaatio:** Tarkoittaa paitsi äänteiden muodostamista oikein artikulaatioelimistön avulla, myös ääntöväylän muodon hallittua muuntelemista. ”Ääntöväylä on ontelorakennelma, joka muodostuu kurkunpäästä, tarkemmin äänihuulista suuaukon uloimpaan osaan, huuliin sekä sieraimiin” (Koistinen 2005, 71). Artikulaatiota harjoitellaan yleensä joko laulu- tai lausuntaharjoituksilla, jotka esimerkiksi kehittävät tärkeiden artikulaatioelinten, kuten kielen, pehmeän kitalaan ja huulien hienomotorista toimintaa.

**Ryhti:** Laulamisessa terve, aktiivinen ryhti on kaiken muun toiminnan edellytys (Thum 2007, 6). Sen tarkkailun ja harjoittamisen tulisi olla jatkuvaa, sillä lihasmuisti saattaa istuttaa terveeseenkin ryhtiin vaivihkaa ryhdin vääristymiä. Nämä vääristymät tuottavat turhaa lihasjännitystä ja kuuluvat ennen pitkää äänessä. Myöskin haasteellisten paikkojen laulaminen saattaa heijastua ryhdin

muutoksiin eri laulajilla yksilöllisesti. Yksilöllisyyden vuoksi näitä voidaan kutsua ryhtimaneereiksi. Hyvin yleisiä ryhtimaneereja ovat esimerkiksi korkeita ääniä laulaessa tapahtuva turha lihasjännitys kasvoissa tai sisäänhengityksen aikana tapahtuva hartioiden nousu. Näitä ja muita ryhtiin liittyviä harjoituksia avustetaan usein peilillä, jolloin opiskelija näkee itsekin mahdollisesti huomaamattaan tekemänsä ryhtivirheet.

## **2.2 Laulun harjoittelun problematiikkaa**

Harjoittelemisen määrittelemisen tarkkaan on hankalaa siksi, että se on niin monimuotoista. Laulun harjoittelussa lisää ongelmia tuottaa instrumentin jatkuva mukanaolo. Laulua voi harjoitella harjoitusluokassa johdonmukaisesti tietyn ajan kerrallaan niin kuin mitä tahansa muutakin instrumenttia, mutta tässä tapauksessa se on vain yksi harjoittelun muoto. Hyvä harjoittelemisen ei ole kiinni siitä, miten paljon määrällisesti harjoitellaan, vaan siitä, minkälaisuista harjoittelusta on.

Ajatuksella tehty harjoittelu rauhallisessa paikassa tuottaa tulosta, mutta mikään ei estä harjoittelemaan paikassa joka ei olisi alun perin tarkoitettu harjoitteluun. Aiemmin mainitun harjoitusluokkamethodin täydellisenä vastakohtana voisi ottaa seuraavanlaisen esimerkin. Ajatellaan opiskelijan normaalia päivää tapahtumineen. Koulumatkoilla riippumatta kulkuvälineestä hän voi tehdä hengitys- ja tukiharjoituksia. Vessassa, suihkussa tai muussa kaikusissa tilassa voi tehdä vaikkapa resonanssiharjoituksia, harjoitusluokassa varsinaista kappaleen opettelua tai mitä hyvänsä. Äänen lämmittely voi tapahtua helposti kotiaskareiden aikana. Harjoittelun voi siis parhaimmillaan hajottaa useaan pieneen segmenttiin niin halutessaan.

Keskittymiskyvyn kehittämisen avulla voi missä tahansa rentoutua ja rauhoittua harjoittelemaan esimerkiksi kehon sisäistä lihastoimintaa. Tällöin ympäristö tarjoaa ainoastaan haasteita keskittyneen harjoituksen tekemiseksi. Samanlaisia audiitiivisia ja visuaalisia haasteita laulaja kohtaa jokaisessa esiintymistilanteessa. Laulutunneilla opiskeltaviin asioihin keskitytään vailla minkäänlaista häiriötä. Tällainen tilanne on kuitenkin hyvin epäluonnollinen, jos mietitään, että kyseessä

on taito, jota käytetään esiintymisissä, joissa on aina jonkinlaista ”häiriötä”. Jo pelkän yleisön läsnäolo samassa tilassa on eräänlainen keskittymistä häiritsevä tekijä laulajalle. Tämän takia olisi tärkeää, että laulaja osaa keskittyä kehoon ja laulamiseen liittyviin asioihin myös silloin, kun ympäristö tarjoaa sille epäsuotuisia virikkeitä. Tästä ilmiöstä voisinkin kertoa omakohtaisen kokemuksen.

Olin esiintymässä kerran hyvin arvovaltaiselle yleisölle. Joukossa oli muun muassa tunnustettuja muusikoita, taiteilijoita ja poliitikkoja. Olin päättänyt laulaa kaikki kappaleet ulkomuistista. Suurin osa kappaleista ja sovituksista oli täysin uusia minulle, joten esitin ne yleisölle ensi kertaa tuossa tilanteessa, joka kaiken lisäksi televisioitiin suorana. Esiintymislavan korkeus oli kuitenkin sellainen, että olin suurin piirtein samalla tasolla tanssivien ihmisten kanssa. Konsertin aikana näkökentässäni vaihtuvat tunnistamani ihmiset loivat poikkeuksellisen määrän häiriötä kappaleiden tekstin ja rakenteiden muistamiseksi ja keskittyminen oli vaarassa herpaantua. Vaikka konserttia oli harjoiteltu, oli tämä ensimmäinen kerta näiden häiriötekijöiden kanssa. Konsertti sujui kuitenkin hyvin ja osasyynä tässä pidän sitä, että valtaosan n. 20:n kappaleen rakenne- ja tekstitysten ulkoaoppimistyöstä tein myös häiriöalttiissa tiloissa, esimerkiksi matkoilla keikkapaikoille.

### **2.3 Erään laulajan tarina**

Aloitin kevyen musiikin lauluopintoni Pop & Jazz Konservatoriossa, jota ennen takana oli muun muassa 13 vuotta viulunsoiton opiskelua ja omatoimista basson soittoa. Olinhan toki laulanut koko ikäni kuoroissa ja omatoimisesti levyjen kanssa, mutta laulun järjestelmällinen harjoittelu poikkesi hyvin paljon viulun tai basson harjoittelusta. Oletin että laulajatkin harjoittelevat pelkästään eri intervaleja, sävelpuhtautta, asteikoita ym. asioita, jotka ovat esimerkiksi viulunsoiton harjoittelun kulmakiviä. Ongelmia tuotti myös kehitystaso, jossa laulajana olin.

Laulamisen teknisissä alkeissa voidaan hyvinkin pitkään keskittyä kaikkeen muuhun kuin itse laulamiseen. Tunnit olivat täynnä hengitysharjoituksia, tuen löytämistä, kehon tarkkailua, ryhtiharjoituksia. Kaiken lisäksi monet näistä

harjoituksista tehtiin yleensä istuen. Seisomaan pääsinkin hieman myöhemmin, kun tulosta oli alkanut syntymään perusasioiden saralla istuma-asennossa. Olin siis syystäkin hämmentynyt. Jostakin syystä omalla kohdalla kesti pitkään tajuta, mitä muuta laulaminen on kuin kappaleiden opettelua. Opettajani toki antoi minulle harjoituksia eri osa-alueiden harjoittelusta, joita teinkin, mutta en silti löytänyt motivaatiota mennä varattuun luokkaan istumaan ja keskittymään hengittämiseen.

Opiskelujen alkuvaiheessa aloin myös hyvin nopeasti tekemään paljon keikkoja, joten ääneni oli jatkuvasti koetuksella. Kun tulin takaisin kotiin, ei harjoittelumotivaatiota ollut. Halusin vain antaa ääneni levätä ja palautua. Elämäntilanteeni oli sellainen, ettei se suonut mahdollisuuksia normaalille, järjestelmälliselle harjoittelulle. Niinpä osittain huomaamattani sovitin instrumentin harjoittelun elämäntilanteeseeni, sillä ei ollut mahdollista tehdä sitä toisinpäin. Käytin keikkareissuilla aikani pohdiskellen laulamiseen, musiikkiin ja omaan ääneeni liittyviä ongelmia ja ilmiöitä. Tein tekniikkaharjoituksia siellä missä kulloinkin pystyin ja riippuen keikan luonteesta, harjoittelin joitain asioita myös keikkatilanteessa. Niissä tilanteissa syntyneitä huomioita purin jälkeempään mielessäni ja laulutunneilla keskustellen opettajan kanssa. Tällä tavoin etenin hyvin pitkälti instrumentin hallinnassa. Tajusin vasta paljon myöhemmin, miten paljon olin harjoitellut sinäkin aikana kun podin harjoittelemisen puutteesta huonoa omaatuntoa. En vain ollut ymmärtänyt, että laulamiseen liittyvien ongelmien ratkominen ajatustyöllä, harjoitusten tekeminen niille epäsuotuisissa paikoissa ja konserttien tekeminen olisi sitä samaa työtä, jota voisi tehdä myös harjoituskopissa.

En missään tapauksessa ole sitä mieltä, että harjoittelu sille varatuissa paikoissa olisi pahasta. En vain usko, että ne ovat laulajalle ainoa vaihtoehto itsenäiseen harjoitteluun. Jos oma elämäni ei olisi ollut niin kiireistä opiskelujeni aikaan, olisin varmasti hyödyntänyt perinteisiä harjoittelupaikkoja enemmän. Sillä, että tuon oman harjoitteluhistoriani julki pyrin ainoastaan rohkaisemaan mahdollisesti samanlaisessa tilanteessa olevia laulajia.

Ollessani nyt laulopedagogiopintojeni loppusuoralla ja muistelllessani seitsemän vuotta sitten käynnistynyttä laulun ammattiopiskelijan elämää, voin todeta tehneeni huomattavan määrän työtä instrumenttini eteen. "Mitä pidemmälle laulunopiskelu

etenee, sitä henkisemmälle tasolle oppiminen siirtyy” (Annala 2003, 7). Olen täysin samaa mieltä Annalan kanssa. Tällä hetkellä olen laulajana siinä tilanteessa, että harjoittelu on entistä enemmän ajatustyötä, kulloinkin mielessä olevan ongelman analyttistä purkamista. Rauhallisempaa harjoituspaikkaa tarvitsen oikeastaan vain silloin, kun haluan käytännössä laulamalla selvittää, onko jokin ajatusmalli ongelman ratkaisemiseksi ollut oikea.

### **3 KYSYMYKSISTÄ KAAVAKKEEKSI**

Lähdin suunnittelemaan varsinaista kyselykaavaketta omista kokemuksistani käsin. Palautin mieleeni, millaista opiskelu oli 2. asteen opintolinjalla ja miten silloin käsitin laulamisen ja sen harjoittelun. Ensimmäisen version tehtyäni havaitsin, että kyselyä oli pakko painottaa enemmän koskemaan harjoittelua yleisesti. Sen vuoksi karsin lähes kokonaan pois kysymykset, jotka liittyivät jollain tasolla tuntiopetukseen tai lauluteknisiin yksityiskohtiin. Jotkut kysymyksistä olivat myös sellaisia, jotka painottuivat liikaa koskemaan opettajan työtä oppilaan näkökulmasta. Tällaista näkökulmaa en kokenut aiheelliseksi, joten jätin nämä kysymykset pois, poikkeuksena kysymykset 4.8 ja 4.9, (Liite 1, sivu 4/(4).

Laulutekniset kysymykset jätin pois siksi, että halusin kyselyn olevan helposti lähestyttävä ja kiteytetty, jotta sen tekemiseen ei menisi liikaa aikaa. Näin voisin saada suuremman vastausprosentin. Havaitsin myös, että kysymysten muodostaminen lauluteknisistä yksityiskohdista osoittautui erittäin haastavaksi.

Pyrin muokkaamaan kysymykset sellaisiksi, että ne voi ymmärtää vain yhdellä tavalla. Hyvän tutkimustuloksen saamiseksi tämä olisi ensiarvoisen tärkeää. Pitäydyin perustietokysymysten lisäksi kolmessa kantakysymyksessä, jotka esiintyvät jokaisen kysymyksen taustalla. Nämä peruskysymykset ovat:

1. (Perustietokysymykset)
2. Kuinka paljon harjoittelet?
3. Missä harjoittelet?

#### 4. Miten harjoittelet?

Kysymykset ovat tarkoituksella pelkistettyjä ja yksinkertaisia. Jokaisen kysymyksen taustalla piilee kuitenkin tulkinnanvaraisuutta, joita rajaon esittämällä joka kysymyksestä useita versioita.

Kohdassa 2 kysytään kuinka paljon vastaaja harjoittelee. Tässä vastaajan on ymmärrettävä mitä harjoittelulla tarkoitetaan ja miten sen määrää kategorisoidaan. Tämän vuoksi selvensin harjoittelun tarkoittavan toimintaa, jossa oppilas ”harjoittelee laulutuntien välillä tunneilla käytyjä asioita, niihin liittyviä läksyjä ym.” (Liite 1, kohta 2.1, sivu 1/ (4). Merkitsin vastauskaavakkeen aikamääreiksi viisi kohtaa: ”En ollenkaan”, ”1-2 kertaa viikossa”, ”3-4 kertaa viikossa”, ”Lähes päivittäin”, ”Päivittäin”. Koska yksilöopetustunnit ovat kerran viikossa, tarkoittaa käytännössä ”lähes päivittäin”- vastaus viittä tai kuutta kertaa viikossa.

Kohta kolme on sinänsä yksinkertainen, sillä siinä pyritään vain selvittämään eri paikat ja tilanteet, joissa harjoitellaan. Laitoin vaihtoehtoiksi yleisimpiä paikkoja, joiden lisäksi annoin myös mahdollisuuden lisätä omia vaihtoehtoja. Tämän lisäksi pyysin vastaajia merkitsemään harjoituspaikkojen tärkeysjärjestyksen juoksevin numeroin. Vaihtoehtoista löytyi myös muutama vähemmän yleinen harjoittelupaikka, kuten konserttitilanne tai julkiset kulkuvälineet. Nämä vaihtoehdot saattaisivat saada vastaajat havahtumaan, harjoittelevatko he huomaamattaan tällaisissa paikoissa.

Kohta neljä, ”Miten harjoittelet?” oli haasteellisin kantakysymys purkaa, sillä sen vastaukset voivat olla sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia. Koska harjoittelupaikkoihin liittyvät kysymykset kartoitettiin jo kohdassa kaksi, pyrin näillä kysymyksillä selvittämään pelkästään harjoittelun sisällä tapahtuvaa toimintaa. Tällaisia olivat esimerkiksi kysymykset apuvälineiden käytöstä harjoittelussa (liite 1, kohdat 4.5-4.7, sivu 3/(4).

Tässä osiossa kysytään myös vastauksia väittämiin, sekä kysymyksiä, joissa halutaan vapaamuotoisia vastauksia. Vaikka kyselyn fokus on pelkästään yksilöopetustuntien ulkopuolisessa harjoittelussa, kartoittaa muutama kysymys myös tunneilla tapahtuvaa toimintaa sekä opettajan valmentamista itsenäiseen

harjoitteluun. Kysely päättyi kysymyksiin, joissa vastaajat kertovat omin sanoin harjoittelustaan. Muutamia näistä vastauksista siteerataan edempänä.

### **3.1 Kyselykaavakkeen lähettäminen kohderyhmälle**

Torstaina 24.9.2009 luovutin Pop & Jazz-konservatorion laulun vastuuopettajalle Sanni Orasmaalle 30 kpl kyselyitä. Kyselyn laajuus kattaa siis lauluopiskelijat Pop & Jazz Konservatorion 2. asteella syyslukukaudella 2009. Annoin opiskelijoille kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn. Tämä siitä syystä, että seuraava viikko olisi syysloma ja opinnäytetyöni valmistumisen puolesta olisi tärkeää että voisin käyttää rauhassa aikaa tulosten syöttämiseen sekä tutkimustulosten saamiseen ja tulkitsemiseen.

Kävin kuitenkin syysloman alussa maanantaina 12.10. hakemassa palautettuja kyselyitä, jolloin kävi ilmi, ettei yhtäkään ollut vielä palautettu. 30:tä kyselystä oli lähtenyt eteenpäin 10 kpl, joka ei vielä riittänyt otannaksi. Jälkeenpäin tarkasteltuna kahden viikon vastausaika oli optimistinen, sillä opiskelijoiden olisi pitänyt ottaa mukaansa vapaaehtoisesti täytettävä lomake ensimmäisellä jakoviikolla ja palautettava se sitten jo seuraavalla viikolla.

### **3.2 Vastausten takaisinsaaminen**

Kun kysyin lupaa kyselyn tekemiseen Pop & Jazz-konservatorion rehtori Janne Murrolta, hän varoitti että perinteisen paperimuodossa lähetettävän kyselyn takaisin saaminen voi koitua hyvinkin hankalaksi. Tämä kävikin toteen, kun en ollut vielä maanantaihin 26.10. mennessä saanut yhtään palautettua kyselyä. Päätin, että minun olisi aktivoituttava, eikä pelkästään odotella kyselyiden saapumista palautuspaikkaan. Niinpä tuolla viikolla kävin joka päivä toisen asteen opiskelijoiden ruokatunnin aikaan jakamassa kyselyitä suoraan opiskelijoille ja sain ne takaisin saman tien. Sain tällä tavalla valtaosan kyselyistä takaisin ja pääsin viemään tutkimustani eteenpäin. Alkuperäiseen kyselyiden palautuspaikkaan vastauksia tuli loppujenlopuksi kolme kappaletta, eli seitsemän niistä jäi saamatta.

## 4 TULOKSET

Tutkimustulokset osoittavat, että otanta on monilta osin geneeristä. Useat oletukset tuloksista, jotka esittelin tavoiteosiossa osoittautuivat vääräksi. Päällisin puolin otannassa mukana olleet opiskelijat ovat järjestelmällisiä harjoittelijoita, jotka raivaavat elämästään aikaan reilusti itsenäiselle harjoittelulle. He tietävät miten harjoitella ja tarvittaessa selvittävät opettajalta epäselvät asiat. Oman harjoitteluhistoriani perusteella sijoitun siis vähemmistöön tähän otantaan verrattuna, eritoten harjoittelun järjestelmällisyyden ja harjoituspaikkojen suhteen.

Vastauksia tulkittaessa on kuitenkin muistettava, että tulokset ovat vain otanta. Kysely osoitettiin ainoastaan yhdelle Suomen monista toisen asteen kevyen musiikin opetuspisteistä. Tuloksia ei voi näin ollen yleistää. Tämän lisäksi on muistettava, että tuloksiin päätyy ainoastaan se toiminta, jonka vastaajat itse mieltävät harjoitteluksi. Siksi esimerkiksi siitä, tapahtuuko keikalla harjoittelua, voidaan vetää erilaisia johtopäätöksiä. Eri vastaajat tulkitsevat keikkatilanteen ja eritoten siellä tapahtuvan harjoittelun eri tavoin. Tästä lisää kuitenkin tuonnempana.

### 4.1 Perustietokysymykset

Koko kohderyhmästä, 30 opiskelijasta kyselyyn lopulta vastasi 13 kpl, eli 43%. Valtaosa vastanneista oli naisia, mikä ei ole yllätys, sillä miespuolisten opiskelijoiden määrä koko opiskelijamäärästä on hyvin pieni. Vastaajat jakaantuivat tasaisesti kaikkien neljän vuosikurssin kesken ja heidän keski-ikänsä oli n. 23 vuotta.

Vastaajista 54% on suorittanut jonkin laulun perustutkinnon ja suurin osa heistä on käynyt laulutunneilla jo ennen opiskeluaan Pop & Jazz Konservatoriolla. Tulos on merkittävä siksi että tämä ryhmä on saanut kokemusta laulun opiskelusta ja harjoittelusta jo ennen ammattiopiskeluaikaa. Laulutunneilla käytyjen opiskeluvuosien keskiarvo on huikeat 6,3 vuotta. Opiskeluhistorian näkökulmasta vastaajien voidaan siis sanoa olevan kokeneita laulunopiskelijoita. Tieto ei



toisaalta yllätä, sillä viime vuosina kevyen musiikin opintolinjojen määrä on kasvanut.

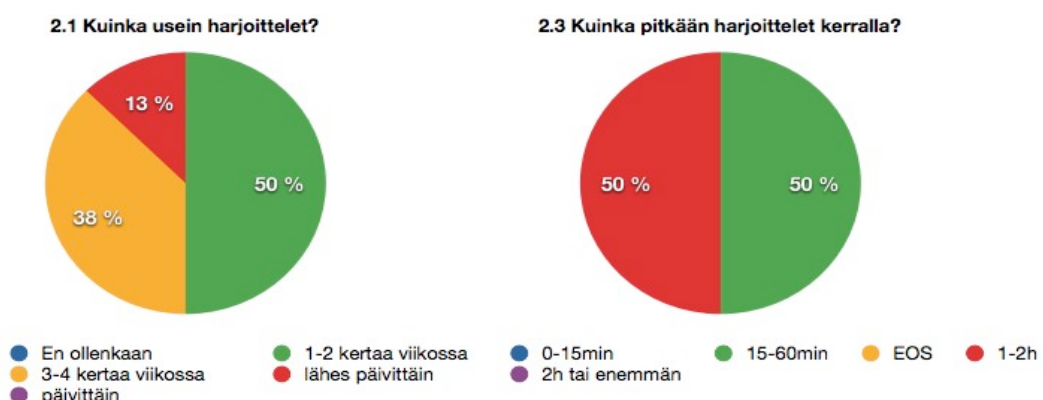
Poplaulu on viime vuosina kasvattanut suosiotaan nuorten keskuudessa, eikä vähiten television suosittujen kykykilpailujen vuoksi. Omaan opiskeluhistoriaan peilaten opiskeluvuosien määrä poikkeaa omastani, sillä aloitin järjestelmälliset poplaulutunnit vasta päästyäni opiskelemaan toiselle asteelle. Opiskelin lukioikäisenä sivuinstrumenttina poplaulua, mutten juurikaan käynyt tunneilla. Pidin enemmän laulamisesta bänditreeneissä ja äänitteiden kanssa. Aloin siis vasta ammattiopiskeluaikana opetella itselleni sopivaa harjoittelurutiinia. Vasta tällöin tutustuin siihen, mitä laulun harjoittelu oikeastaan on. Otannasta sen sijaan ilmenee, että nämä seikat ovat olleet selviä monille jo ennen toisen asteen oppilaitokseen pääsemistä.

Nykyään lauluopinnot voi aloittaa myös nuorempana, tosin kuitenkin vasta teini-ikäisen kynnyksellä. Tähän on syynä se, että teini-ikäisessä instrumentti itsessään kehittyy niin kuin sen hahmotuskykykin. Tämän lisäksi miehillä äänenmurroksen aika on hyvin haasteellista laulun harjoitteluaikeaa ja vaatii erityistä varovaisuutta. Itse kuulun siihen sukupolveen, jonka musiikkiopistoaikeana ei ollut mahdollisuutta valita klassisen tai kevyenmusiikin linjojen välillä. Lauluopetustakaan ei esimerkiksi vielä yläasteikäisenä saanut.

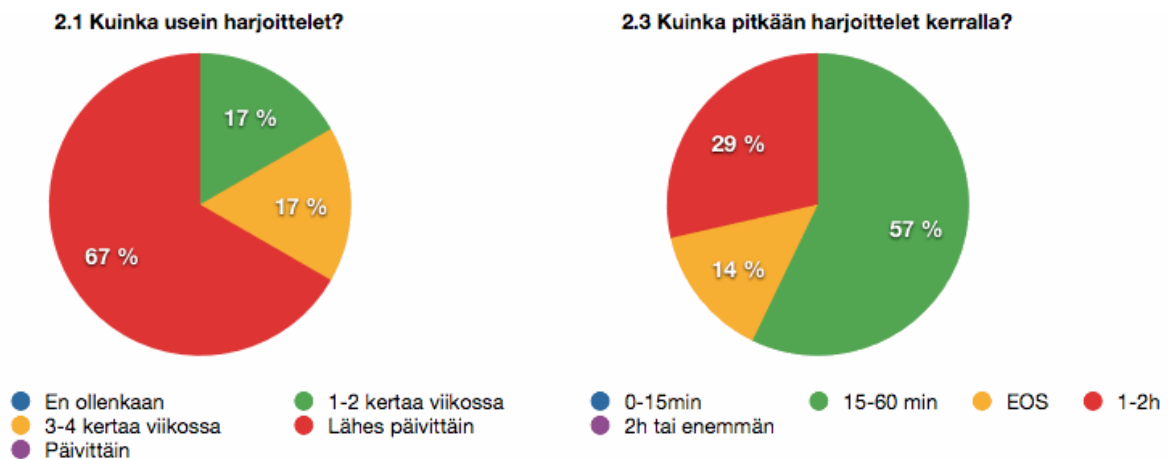
## 4.2 Kuinka paljon harjoittelet

Mielenkiintoinen ilmiö harjoittelumäärissä oli, että kaksi kertaa päivässä harjoittelevat laulajat harjoittelevat viikon aikana miltei päivittäin (Kuvio 2). Sen sijaan kerran päivässä harjoittelevat pitävät harjoituspäiväkin harvemmin, n. 1-4 kertaa viikossa.

Kuvio 1. Kerran päivässä harjoittelevien vastaukset kysymyksiin 2.1 ja 2.3.



Kuvio 2. Kaksi kertaa päivässä harjoittelevien vastaukset kysymyksiin 2.1 ja 2.3.



Ehkä tässä on kysymys harjoittelutottumusten eroista tai siitä, että toiset ovat ahkerampia harjoittelijoita kuin toiset. Jotkut harjoittelevat vähän joka päivä kun taas toiset harjoittelevat mieluummin enemmän kerralla hieman harvemmin. Ylipäätään tuloksista välittyi se, että harjoittelulle raivataan enemmän aikaa kuin että se siirrettäisiin niihin hetkiin mitä muulta elämiseltä jää yli.

Jos olisin itse vastannut tähän kyselyyn opiskelujeni alkuvaiheessa, olisin varmaankin maininnut harjoittelevani useita kertoja päivässä kymmenen minuuttia kerrallaan. Jälleen kerran, silloinen elämäntilanteeni ja aktiivinen matkustaminen työn merkeissä ei antanut kaltaiselleni harjoittelijalle mahdollisuutta muuhun. (Lehtimäki 2009, 3.)

### 4.3 Missä harjoittelet

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että mieluisimmat harjoituspaikat ovat kotona, harjoitusluokassa ja bänditreeneissä. Erikoisemmissa paikoissa, kuten keikoilla sekä kulkuvälineissä harjoitellaan myös, mutta ne miellettiin vähemmän tärkeiksi ja harvinaisemmiksi harjoituspaikoiksi. Näissä tuloksissa täytyy jälleen muistaa harjoittelun problematiikka. Jos laulaja istuu bussissa ja miettii kappaleen sanoja ulkoa, hän ei välttämättä pidä tätä toimintaa harjoitteluna. Tällaista harjoittelua on vaikea sijoittaa ajankäytöllisesti mihinkään kategoriaan, koska harjoittelu tapahtuu

muun toiminnan ohella. Vastaaja ei siis ehkä ole mieltänyt tätä toimintaa harjoitteluksi ja näin ollen siitä ei ole todisteita tuloksissa.

Kuitenkin miltei kaikki useamman kerran päivässä harjoittelevat henkilöt harjoittelevat myös kulkuvälineissä. Sen sijaan kerran päivässä harjoittelevien parissa tämä harjoituspaikka on huomattavasti harvinaisempi.

Tämä osoittanee hieman, kuinka monimuotoisesti vastaajat harjoittelemisen mieltävät.

Keikoilla laulamista ei harjoitteluksi miellä kuin puolet. Laulutunneilla laulajia yleensä kehoitetaan heittäytymään esiintymistilanteissa ja olemaan miettimättä tietoisesti liikaa tekemisiään. Esiintyminen on tunnepitoista taiteellisen aineksen luomista, jonka laatu ja määrä kärsii, jos keskitytään enemmän esimerkiksi siihen, toimiiko ääni tai onko ryhti samanlainen kuin laulutunneilla. Esiintymisen jälkeen tunnilla saatetaan kuitenkin palautella mieleen, toimivatko eri laulun osa-alueet esiintyessä tai ilmenikö jotain ongelmia.

Esiintymistilanteessa voidaan havaita miten instrumentin eri alueiden toiminta on iskostunut ”selkärankaan”. Itse laulajalle tämän onnistuminen kuitenkin vaatii juuri sitä, ettei asioihin kiinnitä huomiota esiintymistilanteessa, vaan vasta esiintymisen jälkeen. Esiintymistilanteessa tapahtuu siis harjoittelemista, muttei perinteisessä mielessä. Esiintyminen on luontaisen laulamisen harjoitteluhetki ja se toimii ikään kuin kontrollitilanteena. Näistä tilanteista voidaan nostaa esiin asioita jälkikäteen, joita lähdetään taas laulutunneilla ja yksilöharjoittelussa hiomaan eteenpäin.

Esiintymistä voi myös ”kuivaharjoitella” ennen esiintymistilannetta. Tästä on apua eritoten esiintymisjännityksen lievittämisessä. ”Esittämistä voi harjoitella mentaalisesti käymällä tilannetta mielessään läpi. Myös lämmittelyajan suunnittelu ja sen hahmottaminen, miltä oman vuoron odottaminen tuntuu, on tärkeää. Oma muusikkokuva voi myös kehittää liittämällä mielikuvaan omasta itsestä toivomiaan ominaisuuksia ja opettelemalla vähitellen näkemään itsensä uudessa valossa.” (Arjas 2009, www.)

Tein opiskeluni alkuvaiheessa keikkoja esimerkiksi laivoilla, joissa soitettiin illasta toiseen pitkälti samat kappaleet. Myös illan kulku sekä musiikin funktio pysyivät

samana. Tämä mahdollisti systemaattisen, harjoittelumielessä tapahtuvan laulamisen keikoilla joka ilta. Näissä tapauksissa musiikin taiteellisella osalla ei ollut niin suurta painoarvoa, että tietoinen harjoittelemiseni konserttitilanteessa olisi vaikuttanut konsertin laatuun jotenkin merkittävästi.

Keikoilla onnistumiset ja epäonnistumiset tuli käännettyä suoraan oman laulajaminän hyödyksi. Onnistumiset ruokkivat tervettä itsetuntoa ja luottoa oman äänen kehittymiseen ja toimimiseen. Epäonnistumiset taas herättivät kysymyksiä ongelman ympärillä ja ratkaisu olikin monesti löydettävissä ajatustyöllä. Kun ensin oivalsin, miksi joku ääneen tai laulamiseen liittyvä ongelma oli syntynyt, oli se helppoa todeta oikeaksi tai vääräksi päättelyksi seuraavalla keikalla.

#### **4.4 Miten harjoittelet**

Eräs mielenkiintoisimmista tuloksista tässä osiossa oli se, että valtaosa vastanneista (77%) harjoittelee laulamista joskus vaikkei haluaisikaan juuri silloin laulaa. Tähän voi olla monia syitä. Opiskelu ammattiin valmistavalla opintolinjalla aiheuttaa tulosvastuullisuutta ja tarvetta kehittyä pääaineessa. ”Tavoitteellinen taidonopiskelu vaatii vaivannäköä, eikä se luonnostaan aina ole nautinnollista. Opiskelijat ovat motivoituneita harjoitteluun ensisijaisesti siksi, että se parantaa heidän suoritustaan.” (Anttila 2004, 67.)

Äänen toimimiseen vaikuttaa merkittävästi myös henkinen vireystila. Tämän vuoksi vaikkapa kiire, väsymys tai muu henkinen uupumus voivat tehdä laulamisesta hetkittäin vastenmielistä. Tällöin laulamista tai liian aktiivista harjoittelua tulisi välttää, sillä sen hyötysuhde on huomattavasti alhaisempi kuin silloin kun sekä mieli että ruumis ovat virkeinä. Laulamisen niin kuin monen muunkin asian harjoittelussa on usein tärkeämpää harjoittelun laatu eikä määrä. Ajatuksella tehdyt harjoitukset tuottavat nopeammin ja paremmin halutun lopputuloksen. (Annala, 2003, 10.)

Muistan opiskelujen alussa varsinkin tuen harjoittelusta sen, miten raskasta alku oli. Keskittyessä ankarasti yhden pienen hallitun äänen päästämiseen, saattoi

silloin tällöin tuntea saavansa lihastyön oikeaan paikkaan. Se laittoi asiat hyvin mittasuhteisiin ja alkuvaiheessa opiskeluani huomasinkin, että hyvä sääntö oli seurata kehitystä vuoden aikajaksoilla. Eli saattoi olla, että kappale jota olin laulanut vuotta aikaisemmin tuntui joltain osin helpommalta laulaessani sitä jälleen vuotta myöhemmin. Laulaminen on lihastyötä ja ongelmia tuottaa alussa varsinkin se, että ensin on löydettävä oikeat lihakset, jotta niitä pääsee kehittämään. Tästä eteenpäin kehitys on pitkään yhtä verkkaista kuin mikä tahansa muukin lihasten kestävyteen ja hienomotoriikkaan liittyvä harjoittelu. Oppilaan on hyvä olla tästä tietoinen, vaikkakin todellinen kuva kehitysnopeudesta tulee vain ajan myötä (Thum 2007, 1).

#### **4.4.1 Akustiikan merkitys**

Positiivinen tulos oli, että 75% vastanneista kiinnittää usein tai joskus huomiota harjoitustilansa akustiikkaan ja valitsee harjoitustilansa sen mukaan. Tämä tulos on mainio, sillä yksi pitkän linjan kehittymisalueista on laulajan oman kuulon kehittäminen. Mitä pidemmälle ääntä koulutetaan, sitä tärkeämmäksi äänen sointiin ja artikulaatioon sisältyvät ilmiöt korostuvat.

Pystyäkseen harjoittelemaan näitä asioita, täytyy laulajan kuitenkin itse kuulla äänessään pienimpienkin vivahteiden muutos. Näitä muutoksia on tosin vaikea kuulla aluksi. Tämän vuoksi aluksi keskitytään enemmän oikeaoppiseen äänentuottoon, sillä se on edellytys soinnillisesti rikkaamman äänen syntymiselle.

Tässä piileekin yksi lauluinstrumentin opetukseen liittyvä haaste. Oikeanlaista äänentuottoa opetetaan yleensä lihastuntemusten ja mielikuvien avulla. Tilanne on hieman sama kuin opetettaisiin viulistin jousikäden tekniikkaa, mutta laulussa tämä motorinen lihastoiminta tapahtuu kehon sisällä. Siinä missä viulunsoiton opettaja voi korjata oppilaansa jousikäden asentoa, täytyy lauluopettajan yrittää saada mielikuvilla, harjoituksilla ja selittämällä äänentuoton käytännön toimintaa oppilaansa ymmärtämään mistä on kysymys. Usein käy myös niin, että opettaja kuulee oppilaansa äänessä kehityksen, hetkinä jolloin instrumentti toimii oikein, mutta oppilas ei sitä yleensä heti itse kuule. Oppilaille olisi hyvä jo alusta asti

teroittaa äänen kehittymistä kuulon avulla (Harrison 2006, 32). Hyötynä tässä on se, että kuultu ääni on informaation lähteenä sekä opettajalle että oppilaalle sama, toisin kuin oppilaan kehon sisäinen lihastoiminta. Toisaalta opettajan on vaikea varmistua siitä, että oppilas keskittyy äänessään samaan yksityiskohtaan kuin hän. Tämän lisäksi alussa jokaisella on myös suunnaton määrä opittavia asioita, eikä kaikkia niistä pidäkään huomioida välittömästi (Lehtimäki 2009, 9).

#### **4.4.2 Harjoittelun suunnittelu, toiminta laulutunneilla**

Vastaajat ovat aktiivisia oppijoita. Kaikki heistä tekevät tunneilla muistiinpanoja, valtaosa lähes aina. Muistiinpanojen tekeminen on osa hyvää harjoittelutottumusta. Tunneilla vastaan tulevat harjoitukset, sekä äänen toimintaan liittyvät havainnot ja oivallukset on syytä merkitä muistiin. Tällöin on ajan tasalla myös itsenäisessä harjoittelussa ja on helppo jatkaa siitä mihin on jäänyt.

Odotetusti edelliseen tulokseen peilaten valtaosa vastanneista suunnittelee etukäteen harjoitteluhetkensä. Kaikki vastaajat kokevat myös tärkeäksi kysyä opettajalta tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi silloin, jos eivät ymmärrä jotain harjoitusta tai sitä, mihin siinä on kiinnitettävä huomiota. Tämä on oleellista, sillä usein samalla harjoituksella voidaan harjoitella montaakin eri asiaa. Harjoitus muuttuu siis vain siltä osin, mihin laulaja keskittyy harjoitusta tehdessään.

Valtaosa saa opettajilta neuvoja siihen, miten harjoitella itsenäisesti. Sen sijaan harjoittelupaikan valinnassa harvempi on saanut apua. Toisaalta tällainen tieto ei useinkaan ole oleellista, sillä suurin osa oppilaista tietää missä parhaiten pystyy harjoittelemaan. Tärkeämpää on antaa opiskelijoille tietoa siitä, miten harjoitella ja antaa heidän sijoittaa harjoittelu paikkaan joka heille parhaiten soveltuu.

Jos opettaja tuntee oppilaansa hyvin ja on selvillä esimerkiksi tämän kiireistä tai ajankäyttöongelmista, voi hän silloin ehdottaa joidenkin harjoitusten soveltamista hänelle yksilöllisesti sopiviin tilanteisiin. Vastanneista 16%:n vähemmistö oli saanut opettajalta apua harjoittelupaikan valinnassa ja tästä vähemmistöstä löydän itseni.

Muutamia vuosia sitten ollessani jo suuntautumassa opinnoissani pedagogiksi sain silloiselta opettajalta neuvoja harjoittelupaikkojen suhteen. Hän havainnollisti miten eri laulun osa-alueita voi harjoitella oikeastaan missä tahansa ja millä tavalla voin hyödyntää keikkailua laulun opiskelussani. Hän on itse myös aktiivinen esiintyjä, joten hän todennäköisesti ammensi omasta kokemuspohjastaan neuvoja huomattavasti, että olin hänelle tutussa elämäntilanteessa. Tuolloin olin jo niin lauluinstrumentin tutkimisen pauloissa, että halusin ahmia tietoa lisää oikeastaan siitä jatkuvasti. Nämä vinkit auttoivatkin kehittämään harjoittelutottumuksiani huomattavasti. Luulen kuitenkin, että näiden vinkkien saaminen ei olisi ollut oleellista, mikäli olisin ehtinyt viettää harjoitteluajakseni kotona tai harjoitusluokissa.

Kauttaaltaan vastanneet ovat siis kuitenkin tyytyväisiä tunneilta saamaansa ohjaukseen harjoittelun suhteen ja näin ollen ei ole yllätys, että enemmistö heistä osaa omasta mielestään myös harjoitella laulamista oikein.

#### **4.4.3 Apuvälineet**

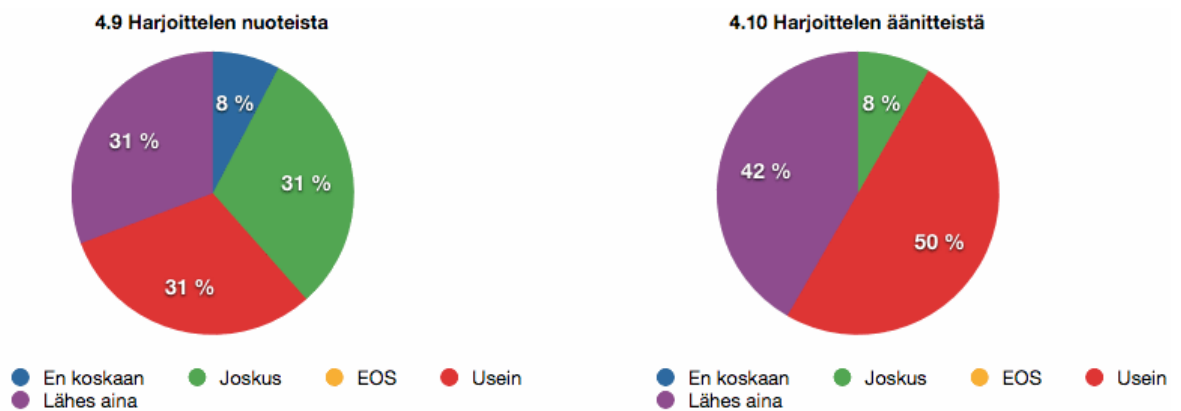
Harjoittelussa käytettävistä apuvälineistä suosituin on ehdottomasti peili, eikä se tule yllätyksenä. Kaikki vastanneet käyttävät sitä ja valtaosa lähes aina tai usein. Myös tallennusvälineitä käytetään oman laulun äänittämiseen. Tämä on hyvä lisä harjoitteluun. Tämän lisäksi jotkut laulajat äänittävät myös laulutunteja ja analysoivat niitä nauhojen avulla. Enemmistö myös säästää itseään harjoitellessaan. Tämä liittyyneen enimmäkseen kappaleiden läpilaulamiseen jolloin on huomioitava, että harjoittelun kannattavuus tai teho riippuu paljolti siitä, miten hyvin säestyssoitinta osaa soittaa. Jos säestämiseen joutuu sijoittamaan enemmän ajatustyötä kuin laulamiseen, on hyötysuhde huonompi.

#### **4.4.4 Kappaleiden opettelu**

Valtaosa harjoittelee nuoteista. Tämä ei kuitenkaan kerro minkälainen nuotinlukutaito otannalla on, sillä tulos ei kerro mitä he nuoteista lukevat.

Kappaleen melodia on voitu esimerkiksi opetella korvakuulolta ja ”nuoteista” luetaan ainoastaan sanoja. Varsinkin laulajien nuotinlukutaito voi monesti olla puutteellinen tai olematon, sillä he voivat oppia kappaleet täysipainotteisesti myös äänitteiden avulla korvakuulolta. Laulajille äänitteistä harjoittelu on hyvin yleistä ja suositeltavaakin, sillä äänite sisältää usein paljon enemmän informaatiota esimerkiksi kappaleen esitystavasta ja tyylistä kuin kirjoitettu musiikki. Tämä käy myös ilmi tuloksista kun verrataan nuottien ja äänitteiden kanssa harjoittelevia keskenään.

Kuvio 3. Vastaukset kohtiin 4.9 ja 4.10



Vaikka valtaosa harjoittelee nuoteista, harjoittelee suurempi ryhmä äänitteiden avulla useammin. Melkein kaikki (92%) harjoittelevat joko usein tai lähes aina äänitteiden avulla kun taas nuoteista harjoittelee vain 62%. Tässä saattaa olla taustalla myös teknologian kehitys. Varsinkin uudet kappaleet löydetään helpommin internetissä sijaitsevilta sivuilta, joista ei tiukan tekijänoikeusseurannan vuoksi löydy kirjoitettua musiikkia, mutta kappaleiden sanat ja sointumerkit. Tämä informaatio yhdessä äänitteen kanssa auttaa laulajaa harjoittelemaan varsinkin uusia kappaleita, joista ei välttämättä koskaan julkaista nuottikirjoja. Näin ollen nuottikirjat ja kirjoitettu musiikki formaattina koskee vain iällisesti vanhempaa musiikkia. Tosin tämänkin musiikin saa tarvittaessa ostettua digitaalisena äänitteenä ja harjoiteltua sitä kautta.

Viulunsoitto- ja kuorohistoriasta johtuen nuotinluku on ollut aina läsnä musiikillisen elämäni aikana. Tosin laulajana olen yleensä aina opetellut kappaleet korvakuulolta. Tämä johtuu muun muassa siitä, etten ole osannut säestää itseäni millään soittimella. Tämä seikka on korjaantunut oikeastaan vasta viime vuosina.



Tämän lisäksi lauluharrastukseni alkuvaiheessa harjoittelin aina pelkästään äänitteiden avulla. Nuotinlukua olenkin tarvinnut oikeastaan vain opettajan työssä sekä laulajana studio- ja taustalaulutyössä.

Toimiessani opettajana olen huomannut, että viime aikoina varsinkin nuoremmat oppilaat eivät tuo enää tunnille nuottikirjoja samalla tavoin kuin aikaisemmin. Monet heistä saattavat tuoda harjoiteltavasta kappaleesta internetistä tulostetun sivun, jossa on kappaleen sanat ja vaillinaiset sointumerkit vailla mitään muuta informaatiota kappaleesta. Näillä tiedoilla kappaleen säestäminen tai laulupedagoginen opastaminen on mahdotonta, varsinkin jos kappale ei ole opettajalle tuttu. Monesti tilanne korjaantuu sillä, että oppilas soittaa kyseisen kappaleen tietokoneelta tai mp3-soittimelta, jolloin opettajallakin on helpompaa. Selvää on kuitenkin se, että teknologia muuttaa oppilaan harjoittelutapoja ja pakottaa opettajankin omaksumaan uutta musiikkia aikaisempaa joustavammin.

## 5 HENKISTÄ HOMMAA

Pyysin kyselyn lopuksi vastaajia vertaamaan omin sanoin laulun harjoittelua jonkin muun instrumentin harjoitteluun. Kommenteista kävi ilmi, että laulajia tuntuu yhdistävän normaalia syvempi rakkaussuhde instrumenttiinsa. Tämä ei tule yllätyksenä, sillä laulun opiskelu opettaa laulajaa arvostamaan ja pitämään huolta itsestään, omasta instrumentistaan.

*”Laulun harjoittelu on erittäin vaihtelevaa ja monipuolista, joka riippuu fyysisestä kunnosta ja sen hetkisestä mielialasta. Se on erittäin herkkä asia.”*

Monet vertaavat laulun harjoittelua pianon harjoitteluun, joka on hyvin yleinen säestyssoitin. He näkevät pianon harjoittelun hyvin erilaisena, jotenkin yksinkertaisempänä. Jotkut kokevat tarvitsevansa muiden instrumenttien harjoittelussa enemmän toistoja kuin laulun harjoittelussa.

*”Fyysinen ja psyykinen olo vaikuttaa laulun harjoitteluun enemmän kuin pianon”*

*”Laulun harjoittelu on mielestäni vaikeampaa ja kokonaisvaltaisempaa kuin esim. pianon harjoittelu. (Laulun) harjoittelussa on niin monta asiaa jotka tulisi ottaa huomioon eikä välttämättä huomaa helposti kaikkia virheitä.”*

Toisaalta joidenkin mielestä laulun harjoittelua pitäisi käsitellä yhtä yksinkertaisena asiana kuin muidenkin asioiden harjoittelua. Siinä kysymys on oman kehon tuntemisen ja eri aistien harjaantumisesta. Laulun harjoittelun pitäisi olla yksinkertaista, sillä se on oman minän kehittämistä.

*”Jokaisella on oma ääni. Laulamisen harjoittelua ei tulisi mystifioida loputtomiin. (...) instrumenttiin ja sen toimintaan vaikuttaa ajatukset, emootiot yhtä lailla kuin ”väärät” lihasjännitykset tai fyysiset lukot”*

Monet tuntuvat käsittelevän laulamisen ennen kaikkea kehon henkisen puolen kautta:

*”Laulaminen on todella henkistä hommaa. Jos esimerkiksi tietty tekninen ongelma vaivaa, jos ei usko onnistuvansa, ei sitä varmaan myöskään tee. Parhaiten treeni sujuu, kun itseluottamus ja mieliala ovat kohdallaan”*

*”Laulun harjoittelussa pitäisi olla koko ajan läsnä kehittyäkseen”*

## **6 YHTEENVETO**

Harjoittelu ja siinä esiintyvät muutokset henkilöiden kesken ovat pitkälti kiinni siitä, miten tärkeänä harjoitettava asia koetaan ja miten muut elämän kiireet vaikuttavat harjoitteluun. Huomasin yllätyksekseni harjoittelevani instrumenttiani hieman eri tavalla kuin kyselyyn vastannut otos, mutta tästä pienestä otoksesta löysin myös hengenheimolaisia. Yhteistä kuitenkin oli, että kaikki laulajat oppivat rakastamaan instrumenttiaan ja siihen liittyvää haasteellisuutta. Palkintona on harjoittelun tuoma ilmaisun vapaus musiikin maailmassa.

Mielestäni kyselykaavake oli onnistunut, mutta puutteitakin löytyi. Eritoten kysymykset, jotka avaisivat sitä, mitä kaikkea harjoittelu voi laulajalle olla, jäivät uupumaan. Yhdessä vastauksessa oli tosin havaittavissa, että harjoittelu ei ole pelkästään tekemistä vaan jatkuva prosessi, joka on käynnissä myös harjoitteluhetkien välillä. Tämä edellyttää kuitenkin paneutumista ja aitoa mielenkiintoa harjoiteltavaa asiaa kohtaan:

*”Harvemmin treenaan ns. tekniikkatreenejä ilman kappaleita. Toisaalta pitkin päivää tutkiskelen ääntä ja laulan/treenaan itselle haastavia juttuja. Lauluopettajan vinkit jotka kolahtaa, pyörivät päässä pitkin viikkoa ja joskus huomaa tekevänsä niitä spontaanisti kappaleissa.”*

Tämä loppujenlopuksi laulunopetuksessa onkin taustalla. Opettaja ei voi kädestä pitäen opettaa oppilasta hyväksi laulajaksi, vaan siihen vaaditaan oivaltamisen hetkiä, jotka jokaisen täytyy itse löytää. Opettaja voi ainoastaan ohjata oppilasta mielestään oikeaan suuntaan etsimään näitä oivalluksia. Opettajan tehtävänä on kehittää oppilaasta laulaja, joka osaa tutkia omaa instrumenttiaan ja viedä sitä eteenpäin itse.

*”Mikään ei tule itsestään valmiina. Laulaminen on kuin puuveistosta kaivertaisi, tai veistäisi soitinta. Se on instrumentti joka elää, muuttuu, eikä toivottavasti koskaan tule valmiiksi!”*

## LÄHTEET

Arjas P. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi: Psykyke. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=66&la=fi>. Luettu 26.10.2009

Annala Jutta 2003. Ääni kertoo käyttäjästään - harjoituksia ja näkökulmia oman kehon tuntemukseen. Opinnäytetyö. Helsinki: Ammattikorkeakoulu Stadia.

Anttila M. 2004. Musiikkipedagogiikan teoriaa ja käytäntöä. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.

Garam, L. 1972. Viulunsoiton peruskysymyksiä. Helsinki: Offset Oy.

Harrison Peter T. 2006. The Human Nature of the Singing Voice: Exploring a Holistic Basis for Sound Teaching and Learning. Edinburgh: Dunedin Academic Press Ltd.

Koistinen Mari 2005. "Tunne kehosi, vapauta äänesi". Helsinki: Sulasol.

Lehtimäki Nina 2009. Laulamisen harjoittelu, vinkkejä harjoittelun tehostamiseksi! Opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Thum K. 2007. Lauluinstrumentin rakennus, harjoituksia laulavan kehon muokkaukseen. Opinnäytetyö. Helsinki: Ammattikorkeakoulu Stadia.

Porander, K. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi: Ergonomia. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=66&la=fi>. Luettu 26.10.2009

## **LIITTEET**

Liite 1. "Kysely harjoittelusta lauluopiskelijoille" - kyselykaavake, 4 sivua

Liite 2. Harjoittelun huoneentaulu, 2 sivua

Liite 3. Tutkimustulokset, 11 sivua

# Kysely harjoittelusta lauluopiskelijoille

Hei! Tämä on kysely 2. asteen lauluopiskelijoille, jonka tehtävänä on kartoittaa tapoja, miten lauluopiskelijat harjoittelevat itsenäisesti. Kysely on osa oppinäytetyötäni Metropolian pop jazz- laulopedagogilinjalla. Vastaaminen on nopeaa puuhaa, aikaa menee enimmillään n. 15 min. Kysely on täysin anonyymi, eli tarkoitus on tilastoida vastauksia kohderyhmästä yleisesti. Ole ystävällinen, täytä ja palauta kysely laulutuntiokassasi olevaan kirjekuoreen **VIIMEISTÄÄN PERJANTAINA 9.10.2009! Kiitos!**

## 1 Peruskysymyksiä

1.1 Sukupuoli

Mies  Nainen

1.2 Ikä

\_\_\_\_\_ vuotta.

1.3 Kuinka pitkään olet opiskellut laulamista laulutunneilla?

\_\_\_\_\_ vuotta.

1.4 Oletko suorittanut laulututkintoja?

Kyllä  Ei

1.5 Jos olet, niin mitä tutkintoja ja missä oppilaitoksessa?

1/2  2/2

1.6 Monesko opiskeluvuosi sinulla on menossa Pop Jazzin 2. asteella?

\_\_\_\_\_ vuosi.

## 2 Kuinka paljon harjoittelet?

2.1 Kuinka usein harjoittelet laulutuntien välillä tunneilla käytyjä asioita, niihin liittyviä läksyjä ym. Valitse lähimmäksi osuva vaihtoehto.

| En ollenkaan             | 1-2 kertaa<br>viikossa   | 3-4 kertaa<br>viikossa   | Lähes päivittäin         | Päivittäin               |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Kysely harjoittelusta lauluopiskelijoille

**HUOM! Jos vastasit edelliseen kysymykseen “En ollenkaan”,  
hyppää kohtaan 2.4. Muuten, siirry eteenpäin!**

2.2 Jos harjoittelet useammin kuin kerran päivässä, kerro montako kertaa keskimäärin. \_\_\_\_\_ kertaa.

2.3 Kuinka pitkään harjoittelet keskimäärin kerralla, **0 - 15 min** **15 - 60 min** **En osaa sanoa** **1 - 2 h** **2 h tai enemmän**

valitse lähimmäksi osuva vaihtoehto

2.4 Miksi et koe harjoittelemista tarpeelliseksi? Onko sinulla jokin erityinen syy? (HUOM! Vastaa tähän kysymykseen vain, jos vastasit kohtaan 2.1 “En ollenkaan”)

## 3 Missä harjoittelet?

3.1 Missä harjoittelet laulamista tai siihen liittyviä asioita? Merkitse juoksevilla numeroilla paikkojen järjestys siten, että numero 1 on paikka jossa useimmin harjoittelet, 2 jossa seuraavaksi eniten jne.

\_\_\_ Kotona

\_\_\_ Harjoituskopissa tms.

\_\_\_ Keikalla

\_\_\_ Bänditreeneissä

\_\_\_ Kulkuvälineissä

\_\_\_ Muualla, missä? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Muualla, missä? \_\_\_\_\_

\_\_\_ Muualla, missä? \_\_\_\_\_

## 4. Miten harjoittelet?

Valitse lähimmäksi osuva vaihtoehto.

|  | En koskaan               | Joskus                   | En osaa sanoa            | Usein                    | Lähes aina               |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.1 Harjoittelen, vaikken haluaisikaan juuri silloin laulaa        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.2 Valitsen harjoittelupaikan akustiikan mukaan, jos mahdollista. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.3 Mietin etukäteen, mitä alan kullakin kerralla harjoittelemaan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.4 Teen muistiinpanoja tunnilla.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.5 Käytän harjoittelun apuvälineenä videokuvausta                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.6 Käytän harjoittelun apuvälineenä nauhoittamista                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.7 Käytän harjoittelun apuvälineenä peiliä                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.8 Säestän itseäni harjoitellessa esim. pianolla tai kitaralla    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.5 Laulan ja harjoittelen kappaleita nuoteista                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.6 Harjoittelen kappaleita äänitteiden avulla                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



# Kysely harjoittelusta lauluopiskelijoille

Vastaa seuraaviin väittämiin

|   | Eri mieltä               | Jokseenkin eri mieltä    | En osaa sanoa            | Jokseenkin samaa mieltä  | Samaa mieltä             |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 4.7 En osaa mielestäni harjoitella laulamista oikein                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.8 Opettaja antaa minulle vinkkejä, miten harjoitella itsenäisesti | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.9 Opettaja antaa minulle vinkkejä, missä harjoitella itsenäisesti | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4.10 Kysyn opettajalta, jos en ymmärrä jotain harjoitusta           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Vielä pari kysymystä. Voit vastata näihin vapaasti ja niin yksityiskohtaisesti kuin haluat. Voit jatkaa paperin toiselle puolelle, jos tila loppuu kesken.**

**Toivoisin myös, että voisit tarvittaessa siteerata kommentteja opinnäytetyössäni, anonymisti tottakai!**

**Kuvaile normaalia harjoituskertaasi.**

---

---

---

---

---

**Miten omin sanoin kuvailisit laulamisen harjoittelua yleensä? Soitatko esim. jotain muuta instrumenttia, jonka harjoittelua voisit laulun harjoitteluun verrata?**

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTA!**

## Harjoittelun huoneentaulu

### Lämmittely

- Aloita venyttelyllä, anna hengityksen venyttää. Venyttele ensin keho, sen jälkeen ääni. Äänen lämmittely, eli äänenavaus käynnistyy jo silloin kun lihakset venytellään lämpimiksi. Näin ääni alkaa aukeamaan jo ennen kuin ääntäkään on laulettu.
- Muista äänenavauksen kaari. Lähde liikkeelle rauhallisista harjoituksista.
- Virittäydy henkisesti viemään ajatuksesi harjoitteluun. Voit esimerkiksi kuunnella nauhoitettuja laulutunteja tai kappaletta jota olet alkamassa harjoittelemaan.
- pidä yllä harjoittelupäiväkirjaa, josta voit seurata etenemistäsi. Näin pysyt ajan tasalla eri tavoitteittesi saavuttamisessa.
- suo itsellesi aikaa päästä harjoittelun makuun, älä pakota itseäsi äänenavauksessa tai kehon ja mielen lämmittelyssä.

### Työosuus

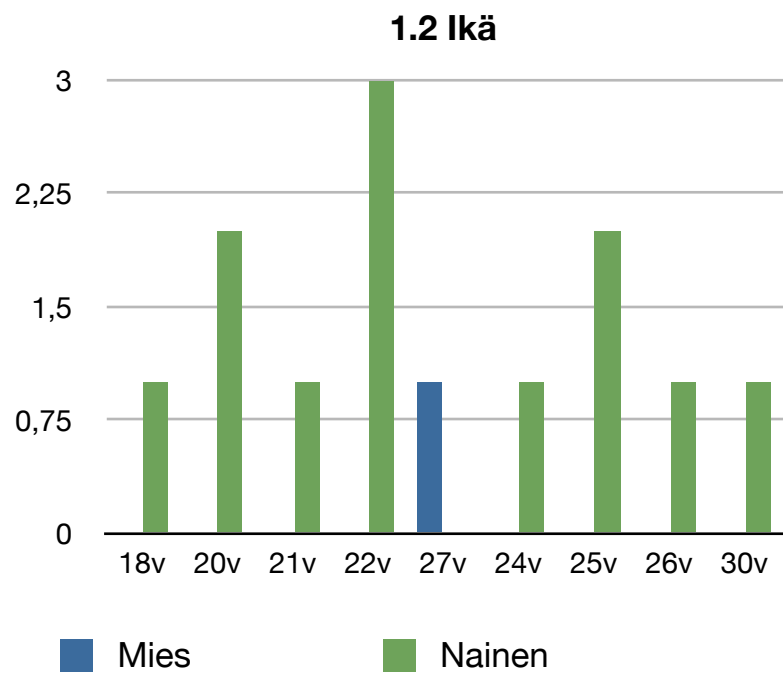
- Laula läpi harjoittelun alla olevaa kappaletta, kiinnitä huomiota kappaleen eri elementteihin (melodia, rytmi, vire, teksti, tulkinta, tyyli) kerrallaan ja huomioi niistä löytyviä ongelmakohtia. HUOM! Älä ahmi, valitse enintään muutama ongelmakohta ja paneudu niihin. Muista myös tarvittaessa jaksottaa kappale osiin.
- Muista myös tarkkailla ryhtiäsi liittyviä muuttujia sekä mahdollisia maneerejasi. Päivitä ryhtisi tarvittaessa harjoituksen keskellä.
- Siirry vaihikka kappaleen läpilaulamisesta ongelmakohtiin, pysähtyen ja hioen niitä. Käytä tarvittaessa jotain teknistä harjoitusta apuna. Voit myös keksiä uuden harjoituksen käyttäen apuna kappaleen ongelmakohtaa
- Vältä tekemästä toistoja ilman ajatusta. Yksikin hyvin tehty toisto on parempi kuin kymmenen vailla keskittymistä

- Siirrä painopistettä harjoituksen edetessä enemmän pois kappaleesta ja kohti instrumenttisi tekniikkaharjoituksia. Harjoittele niitä osa-alueita, joista ongelmakohdat tällä kerralla löytyivät. Vältä ahmimista!

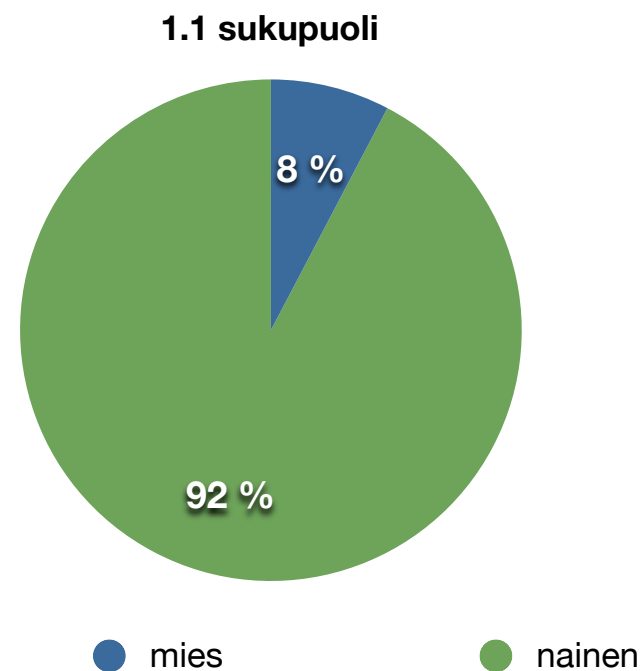
### **Palauttelu**

- Pidä työosuuden jälkeen pieni tauko. Anna ajatusten rentoutua ja pyri sijoittamaan lauluteknisten yksityiskohtien miettiminen taka-alalle.
- Ota vielä kerran esiin harjoituksen kohteena ollut kappale ja laula se pelkästä laulun ilosta. Älä keskity yksityiskohtiin tai ongelmakohtiin. Keskity hetkessä olemiseen ja anna äänesi soittaa itseään. Tämän ”oton” nauhoittaminen voi olla hyvä idea.
- Jos haluat jatkaa harjoittelua, kuuntele nauha, kuuntele lauluasi objektiivisesti ja palaa takaisin työosuuteen työstämään kuulemiasi epäkohtia. Muista, että asiat kuulee monesti tuorein korvin kun pitää hieman taukoa, vaikkapa parikin päivää.
- Jos haluat päättää harjoittelun, laula vielä halutessasi jotain, mitä tahansa! Motiiviksi riittää se, että se on hauskaa. Leiki äänellä, tutki, pelleile, riko rajoja!

|               | 18v | 20v | 21v | 22v | 27v | 24v | 25v | 26v | 30v |
|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Mies</b>   |     |     |     |     | 1   |     |     |     |     |
| <b>Nainen</b> | 1   | 2   | 1   | 3   |     | 1   | 2   | 1   | 1   |



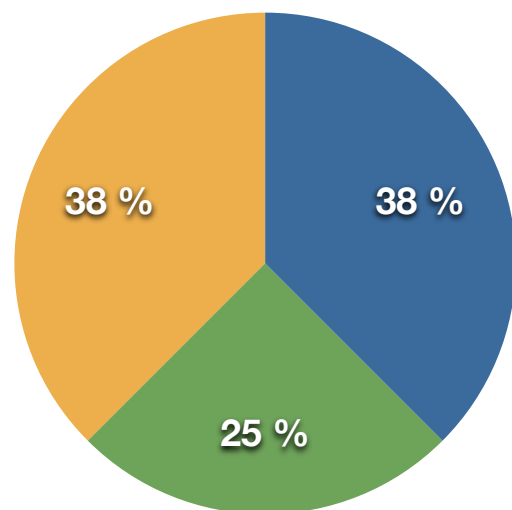
|                      | mies | nainen |
|----------------------|------|--------|
| <b>1.1 Sukupuoli</b> | 1    | 12     |



| Tutkinto                                     | 1/2 | 2 | D-kurssi | ei mitään |
|--|-----|---|----------|-----------|
| 1.4 & 1.5 Oletko suorittanut laulututkintoja | 3   | 2 | 3        | 5         |

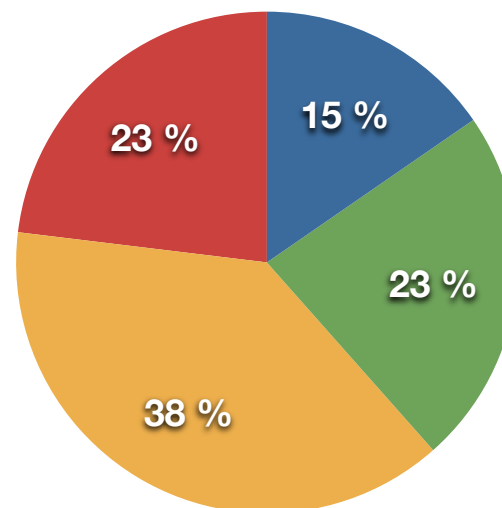
|                           | 1.vuosi | 2.vuosi | 3.vuosi | 4.vuosi |
|---------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 1.6 Monesko opiskeluvuosi | 2       | 3       | 5       | 3       |

1.4 & 1.5 Oletko suorittanut laulututkintoja, mitä tutkintoja



● 1/2      ● 2/2      ● D-kurssi

1.6 Monesko opiskeluvuosi

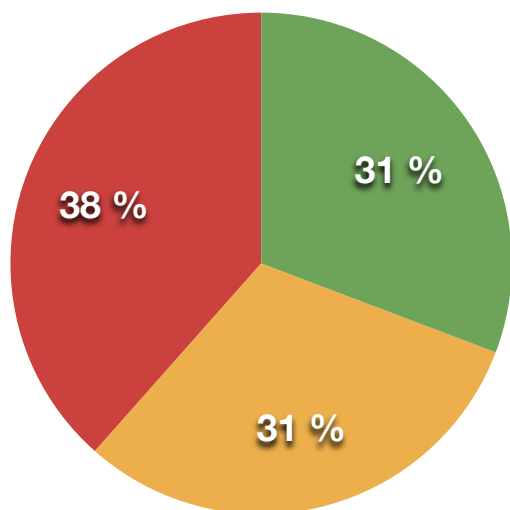


● 1.vuosi      ● 2.vuosi      ● 3.vuosi      ● 4.vuosi

|                               | En ollenkaan | 1-2krt viikossa | 3-4 krt viikossa | lähes päivittäin | päivittäin |
|-------------------------------|--------------|-----------------|------------------|------------------|------------|
| 2.1 Kuinka usein harjoittelet | 0            | 4               | 4                | 5                | 0          |

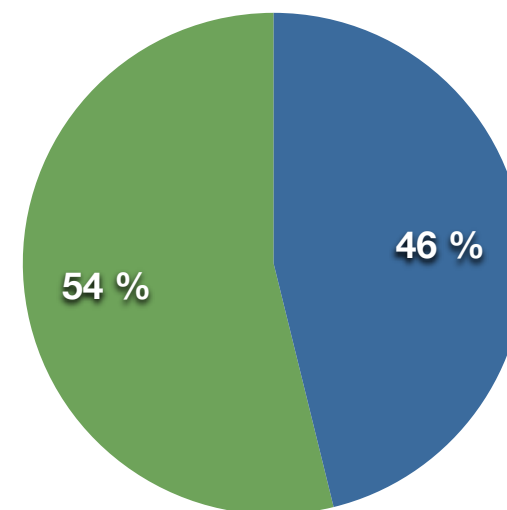
|  | kyllä, 2krt/pvä | ei |
|--|-----------------|----|
| 2.2 Harjoitteletko useammin kuin kerran päivässä | 6               | 7  |

### 2.1 Kuinka usein harjoittelet



● En ollenkaan    ● 1-2krt viikossa    ● 3-4 krt viikossa  
● lähes päivittäin    ● päivittäin

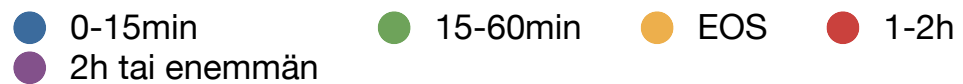
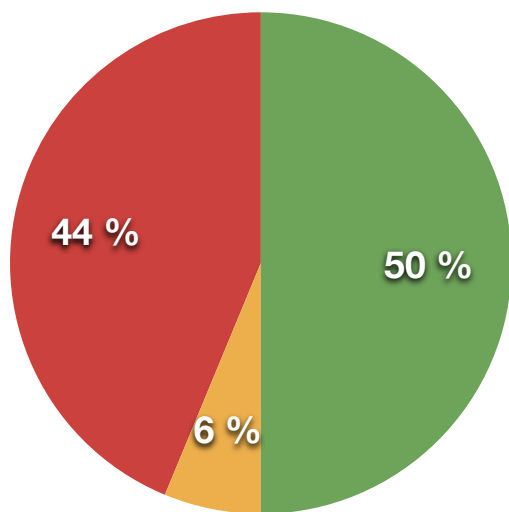
### 2.2 Harjoitteletko useammin kuin kerran päivässä



● kyllä, 2krt/pvä    ● ei

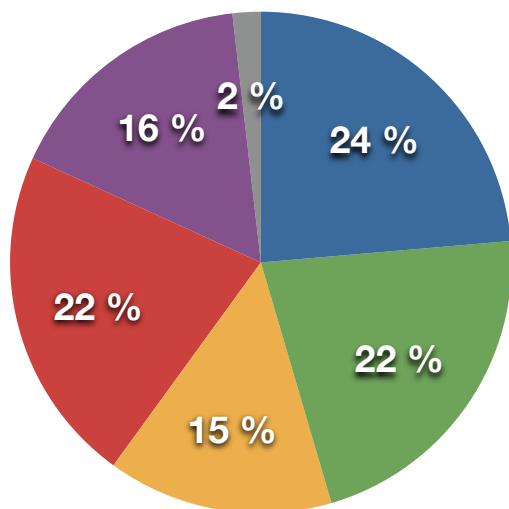
|   | 0-15min | 15-60min | EOS | 1-2h | 2h tai enemmän |
|---|---------|----------|-----|------|----------------|
| 2.3 Kuinka pitkään harjoittelet keskimäärin |         | 8        | 1   | 7    |                |

### 2.3 Kuinka pitkään harjoittelet kerralla



| 3. Missä Harjoittelet?         | montako vastasi | tärkeysjärjestys 1. | tärkeysjärjestys 2. | tärkeysjärjestys 3. | tärkeysjärjestys 4. | tärkeysjärjestys 5. |
|--------------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| kotona                         | 13              | 7                   | 4                   |                     |                     |                     |
| harjoituskopissa               | 12              | 3                   | 4                   | 2                   | 1                   |                     |
| keikalla                       | 8               |                     |                     | 2                   | 5                   |                     |
| bänditreeneissä                | 12              | 1                   | 3                   | 6                   | 1                   |                     |
| kulkuvälineissä                | 9               |                     |                     |                     | 3                   | 5                   |
| pianistin kanssa duotreeneissä | 1               |                     | 1                   |                     |                     |                     |

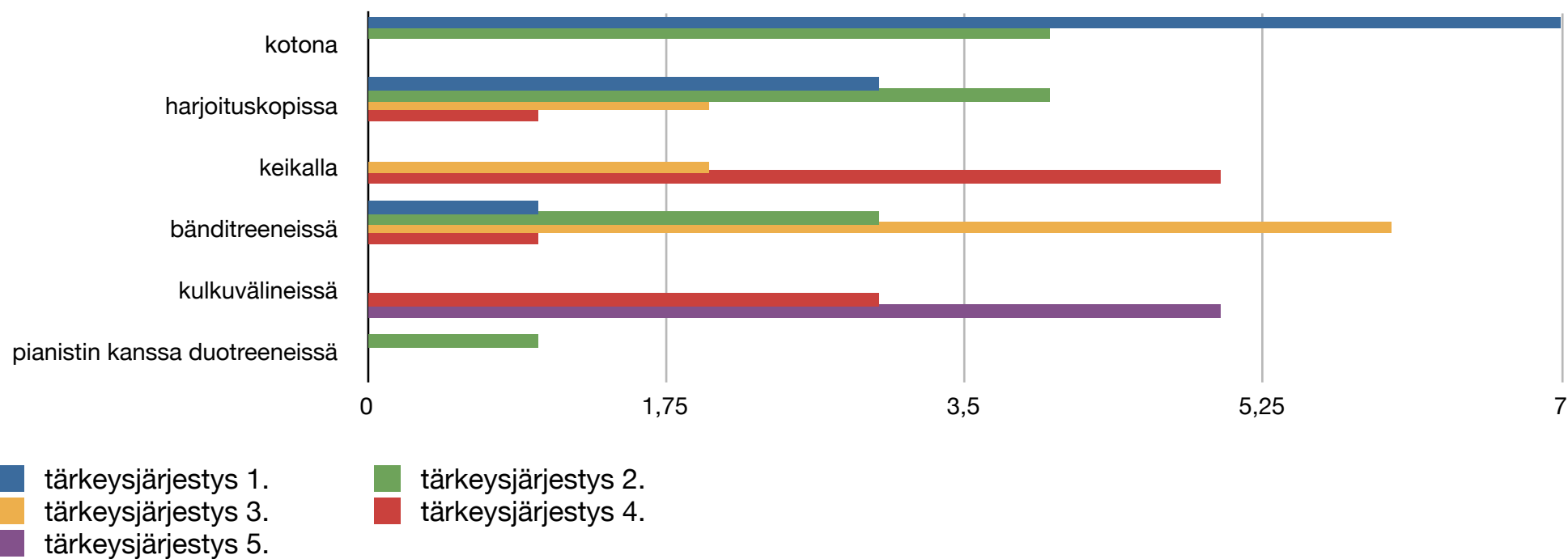
### 3. Missä harjoittelet



- kotona
- keikalla
- kulkuvälineissä
- harjoituskopissa
- bänditreeneissä
- pianistin kanssa duotreeneissä

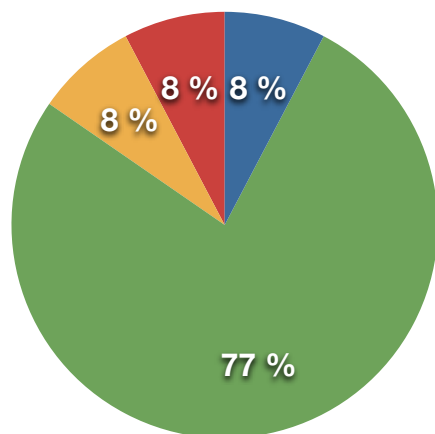


### 3. Paikkojen tärkeysjärjestys



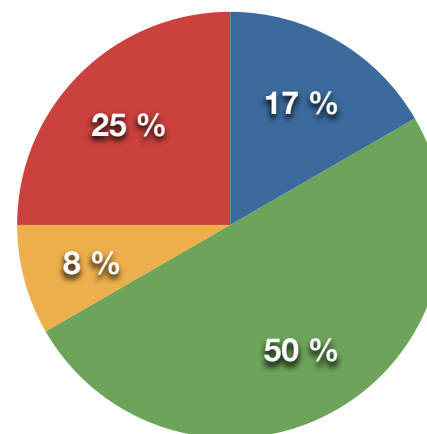
|   | En koskaan | Joskus | EOS | Usein | Lähes aina |
|---|------------|--------|-----|-------|------------|
| 4.1 Harjoittelen, vaikken haluaisikaan laulaa                     | 1          | 10     | 1   | 1     |            |
| 4.2 Valitsen harjoittelupaikan akustiikan mukaan                  | 2          | 6      | 1   | 3     |            |
| 4.3 Mietin etukäteen, mitä alan kullakin kerralla harjoittelemaan |            | 3      | 1   | 6     | 2          |
| 4.4 Teen muistiinpanoja tunnilla                                  |            | 5      |     |       | 7          |
| 4.5 Käytän apuna videokuvausta                                    | 9          | 4      |     |       |            |
| 4.6 Käytän apuna nauhoittamista                                   |            | 5      |     | 3     | 4          |
| 4.7 Käytän apuna peiliä   |            | 5      |     | 5     | 1          |
| 4.8 Säestän itseäni   | 3          | 2      |     | 5     | 2          |
| 4.9 Harjoittelen nuoteista  | 1          | 4      |     | 4     | 4          |
| 4.10 Harjoittelen äänitteiden avulla                              |            | 1      |     | 6     | 5          |

#### 4.1 harjoittelen, vaikken haluaisikaan laulaa



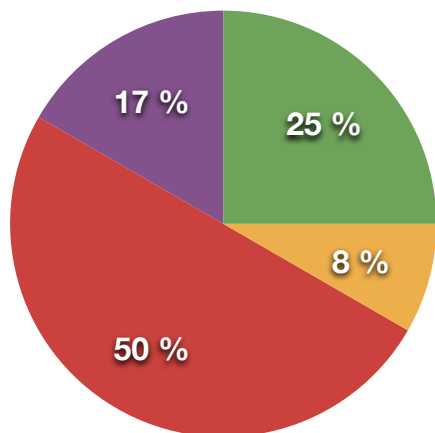
● En koskaan   
 ● Joskus   
 ● EOS   
 ● Usein  
● Lähes aina

#### 4.2 valitsen harjoittelupaikan akustiikan mukaan



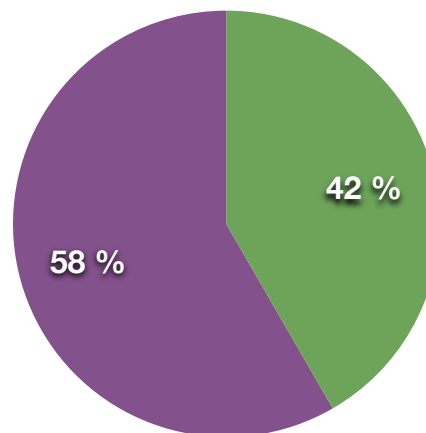
● En koskaan   
 ● Joskus   
 ● EOS   
 ● Usein  
● Lähes aina

#### 4.3 mietin etukäteen mitä alan kullakin kertaa harjoittelemaan



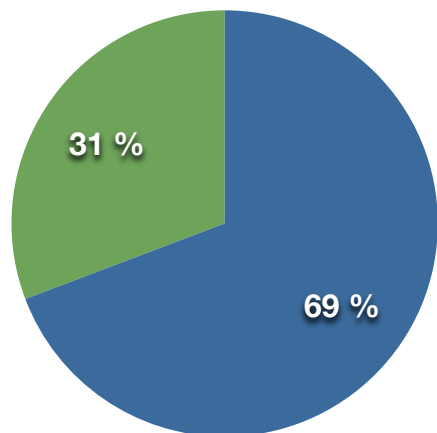
● En koskaan    ● Joskus    ● EOS    ● Usein  
● Lähes aina

#### 4.4 Teen muistiinpanoja tunnilla



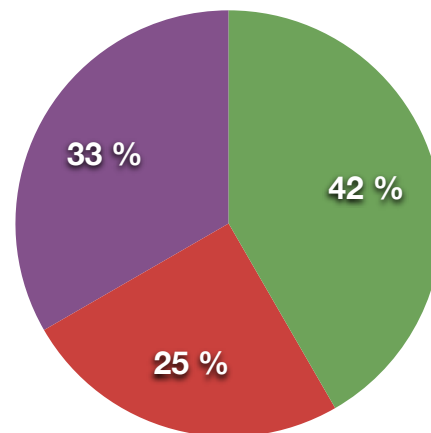
● En koskaan    ● Joskus    ● EOS    ● Usein  
● Lähes aina

#### 4.5 Käytän apuna videokuvausta



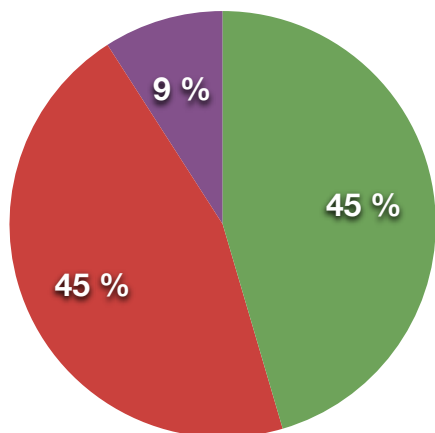
● En koskaan    ● Joskus    ● EOS    ● Usein  
● Lähes aina

#### 4.6 käytän apuna nauhoittamista



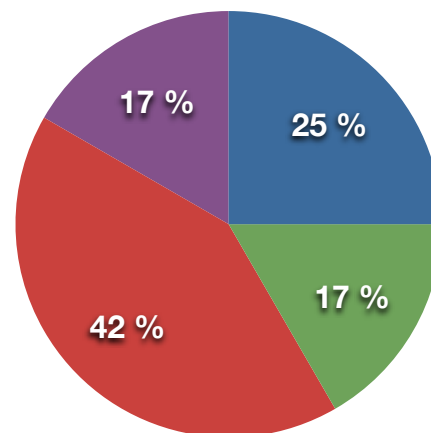
● En koskaan    ● Joskus    ● EOS    ● Usein  
● Lähes aina

4.7 Käytän apuna peiliä



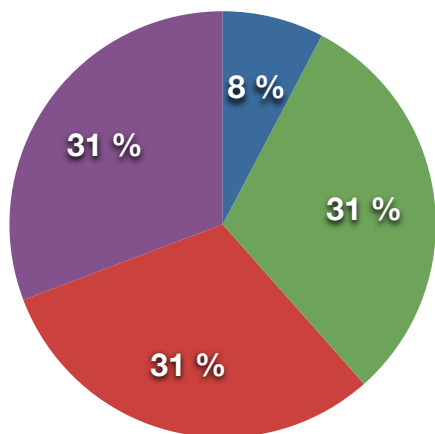
● En koskaan   
 ● Josskus   
 ● EOS   
 ● Usein  
● Lähes aina

4.8 Säestän itseäni harjoitellessa



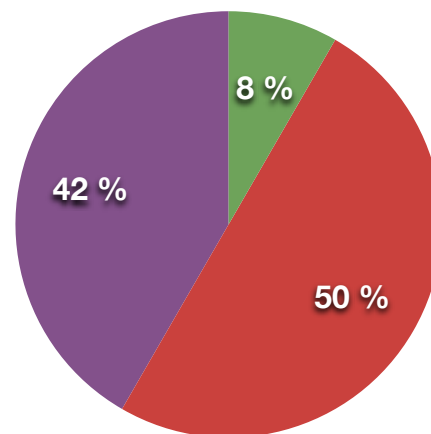
● En koskaan   
 ● Josskus   
 ● EOS   
 ● Usein  
● Lähes aina

4.9 Harjoittelen nuoteista



● En koskaan   
 ● Josskus   
 ● EOS   
 ● Usein  
● Lähes aina

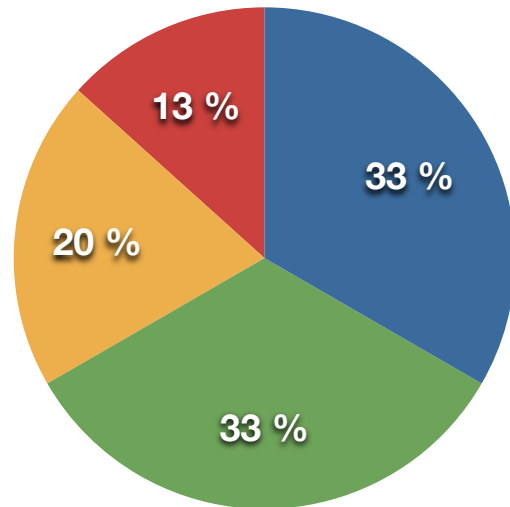
4.10 Harjoittelen äänitteistä



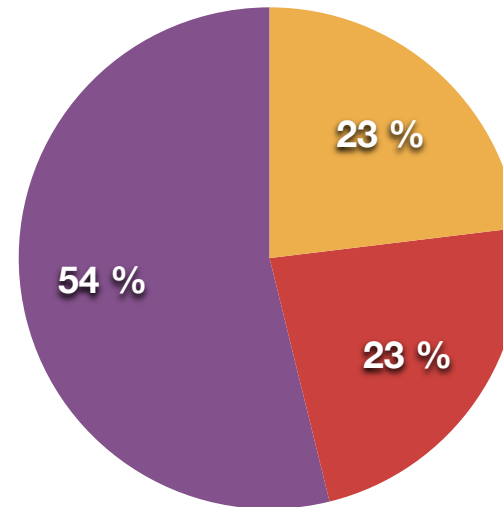
● En koskaan   
 ● Josskus   
 ● EOS   
 ● Usein  
● Lähes aina

|  | Eri mieltä | Jokseenkin eri mieltä | EOS | Jokseenkin samaa mieltä | Samaa mieltä |
|--|------------|-----------------------|-----|-------------------------|--------------|
| 4.11 En osaa mielestäni harjoitella laulamista oikein                | 5          | 5                     | 3   | 2                       |              |
| 4.12 Opettaja antaa minulle vinkkejä, miten harjoitella itsenäisesti |            |                       | 3   | 3                       | 7            |
| 4.13 Opettaja antaa minulle vinkkejä, missä harjoitella itsenäisesti | 5          | 3                     | 2   | 1                       | 1            |
| 4.14 Kysyn opettajalta jos en ymmärrä jotain harjoitusta             |            |                       |     | 2                       | 11           |

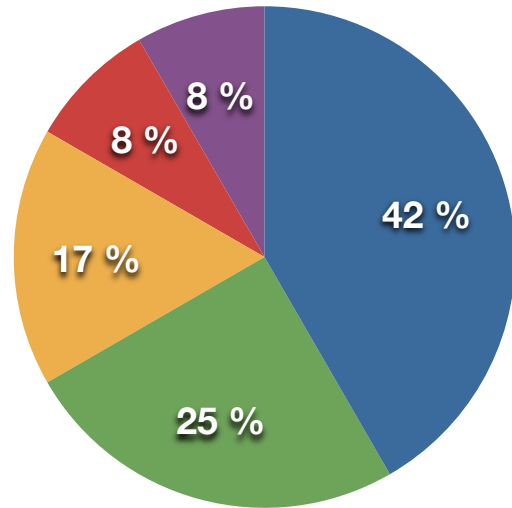
#### 4.11 En osaa mielestäni harjoitella laulamista oikein



#### 4.12 Opettaja antaa vinkkejä, miten harjoitella

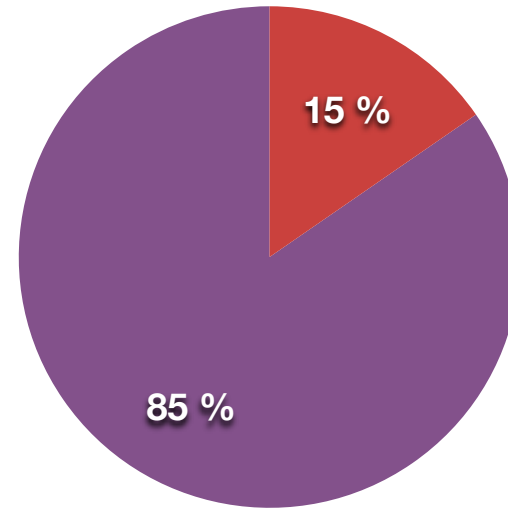


#### 4.13 Opettaja antaa vinkkejä missä harjoitella



- Eri mieltä
- EOS
- Samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä

#### 4.14 Kysyn opettajalta jos en ymmärrä jotain harjoitusta



- Eri mieltä
- EOS
- Samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä