

小学校教員養成における歌唱指導の考察 (1)

坂本久美子

A Consideration of Singing Instruction in Elementary Teacher Training Course

Kumiko SAKAMOTO

1. はじめに

本学は教育学部教育学科のみの単科大学であり、学生の多くが教育者・保育者を目指している。筆者が担当している「初等音楽Ⅰ」は、小学校の教員免許取得の必修科目として、1年後期に開講されている。授業では一人ひとりの歌唱力の向上を目指し、様々な教材にできるだけ多く触れることができるよう歌唱指導に取り組んできた。日本では古来より、わらべうたや民謡、箏や琵琶に合わせて歌われる邦楽の歌物や謡曲など、日本人の声による日本語の語感を活かした旋律を一人または少人数で歌う歌唱が主流であった。しかし、明治以降、学校教育のために西洋音楽の音階によるメロディーに日本語を付けた唱歌が生まれ、それらを教材として集団で歌うようになった。嶋田・小川・安田¹ (2006) は、明治期の洋楽導入後の日本人の歌声の変化について、主に宣教師を中心とした歌唱指導が行われた「ミッションスクール系」と音楽取調掛を中心とした「官立学校系」に分け、分析を行っている。当時の録音から、「ミッションスクール系」の発声は「官立学校系」に比べ、美的で非金属的印象であり、外国人による響きに重点をおいた歌唱のトレーニングが行われていたからではないかと考察している。現在まで、音楽教育において歌声に響きが求められているのは、ハーモニーを生み出す集団での歌唱に必要な要素だからであろう。小学校において、歌唱活動は音楽科の授業だけでなく総合的学習や学校行事等の様々な活動に用いられており、コダーイ・ゾルターンの音楽教育理念にもあるように、歌うことが子ども達にとって最も身近な音楽活動であることは誰もが認めるところであろう。

平成29年告示の新学習指導要領(音楽)²では、目標や内容において子ども達が身につけるべき能力が、「技能」として表記された。

改訂（平成 29 年告示）	現行（平成 20 年告示・道徳改訂反映後）
<p>第 2 各学年の目標及び内容 〔第 1 学年及び第 2 学年〕</p> <p>1 目標</p> <p>(1) 曲想と音楽の構造などとの関わりについて気付くとともに、<u>音楽表現を楽しむために必要な歌唱、器楽、音楽づくりの技能を身に付けるようにする。</u></p> <p>(2) 音楽表現を考えて表現に対する思いをもつことや、曲や演奏の楽しさを見いだしながら音楽を味わって聴くことができるようにする。</p> <p>(3) 楽しく音楽に関わり、協働して音楽活動をする楽しさを感じながら、身の回りの様々な音楽に親しむとともに、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものにしようとする態度を養う。</p> <p>2 内容</p> <p>A 表現</p> <p>(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。</p> <p>ア <u>歌唱表現についての知識や技能を得たり生かしたりしながら、曲想を感じ取って表現を工夫し、どのように歌うかについて思いをもつこと。</u></p> <p>イ 曲想と音楽の構造との関わり、曲想と歌詞の表す情景や気持ちとの関わりについて気付くこと。</p> <p>ウ 思いに合った表現をするために必要な次の<u>(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。</u></p> <p>(ア) <u>範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりする技能</u></p> <p>(イ) <u>自分の歌声及び発音に気を付けて歌う技能</u></p> <p>(ウ) <u>互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌う技能</u></p>	<p>第 2 各学年の目標及び内容 〔第 1 学年及び第 2 学年〕</p> <p>1 目標</p> <p>(1) 楽しく音楽にかかわり、音楽に対する興味・関心をもち、音楽経験を生かして生活を明るく潤いのあるものにする態度と習慣を育てる。</p> <p>(2) 基礎的な表現の能力を育て、音楽表現の楽しさに気付くようにする。</p> <p>(3) 様々な音楽に親しむようにし、基礎的な鑑賞の能力を育て、音楽を味わって聴くようにする。</p> <p>2 内容</p> <p>A 表現</p> <p>(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。</p> <p>ア 範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりすること</p> <p>イ 歌詞の表す情景や気持ちを想像したり、楽曲の気分を感じ取ったりし、思いをもって歌うこと</p> <p>ウ 自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと</p> <p>エ 互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと</p>

(文部科学省ホームページ)

小学校学習指導要領（平成 29 年 3 月 31 日告示）比較対照表より 一部抜粋）

歌唱に関る一部を、現行と改訂後で比較すると、現行に比べ技術面の向上が重要視されている印象を受ける。子ども達がこれらの技能を身につけられるよう指導するには、まず教員自身がこれらの技能を習得していること、または完全でなくともその原理や習得するための過程を知っていることが必要であろう。そのためには、基礎的な歌唱力の獲得が不可欠である。

現在「初等音楽Ⅰ」では、授業で扱った共通歌唱教材を無伴奏・暗譜により歌うことを実技試験として課している。授業では斉唱や合唱で歌うことがほとんどであり、実技試験は学生一人ひとりの歌唱力を確認できる貴重な機会である。それは、学生にとっても自分の歌唱と向き合う機会であり、その取り組み方は様々であった。そこで本研究では、学生の歌唱に対する意識を調査

し、そこから得られた歌唱技能の向上のために必要な課題に対し、先行研究を踏まえ、現在の指導の改善点を明らかにしたい。

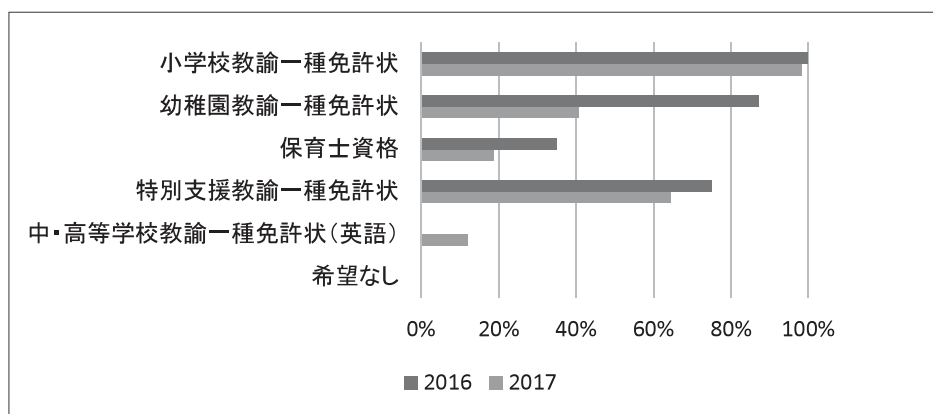
2. 歌唱に関する学生の意識調査

1) アンケート結果及び分析

(1) 対象者

初等音楽Ⅰの履修生は、2016年度59名、2017年60名で、有効回答はそれぞれ55名、59名であった。男女比は、33%・67%（2016）36%・64%（2017）とほぼ同率であった。

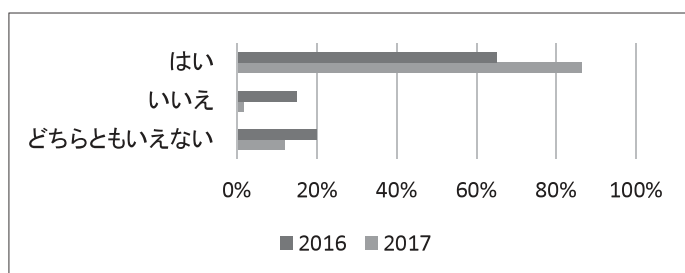
(2) 取得希望資格



初等音楽Ⅰは小学校教諭一種免許状取得の必修科目であるため、2017年の1名を除き、回答者全員が取得を希望している。本学は、0歳から12歳までを子どもと捉え、3つの資格（小学校・幼稚園の教員免許および保育士資格）を同時に取得できることを大きな特徴として2007年に開学した。しかし、2014年度から特別支援教諭一種免許状が、また2017年度からは中学・高等学校教諭一種免許状（英語）の取得が可能となり、小学校教員を目指している学生が複数の免許取得を希望する場合、その組み合わせが多様化してきた。2017年度に幼稚園教諭一種免許状や保育士資格の取得希望者が減少しているのはこのためではないかと推察される。一方、特別支援教諭一種免許状の取得希望者の割合が75%（2016）64%（2017）と高いのは、保育や教育の現場で支援を必要とする子どもへの対応が求められていることが要因として考えられるだろう。

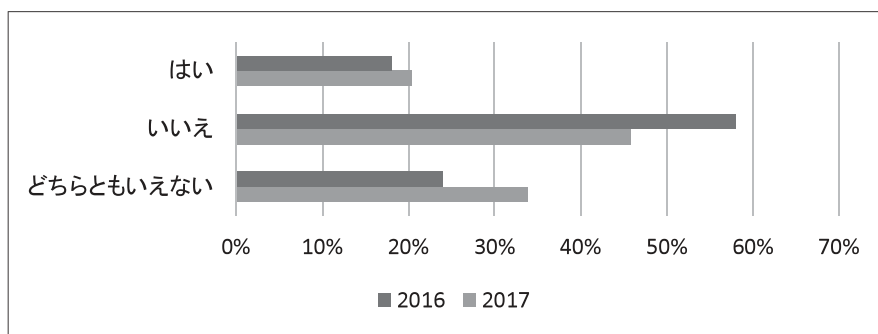
(3) 設問への回答

問1. あなたは歌うことが好きですか



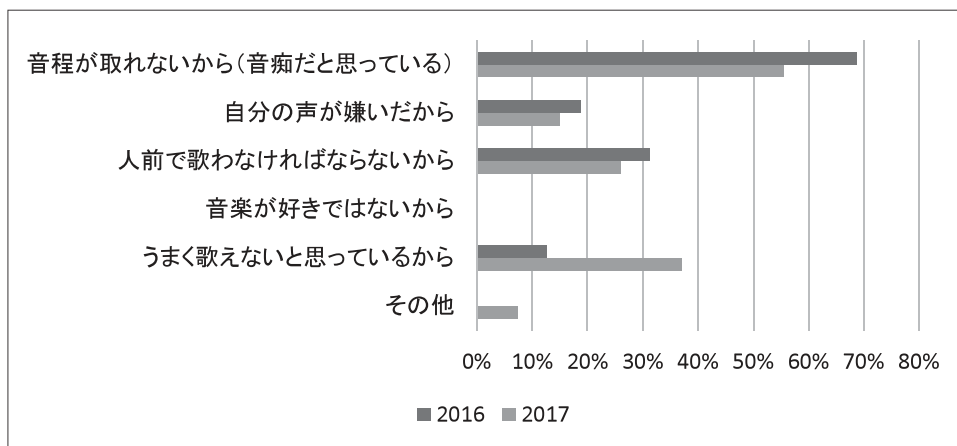
65 % (2016) 86 % (2017) といずれも歌うことが好きな割合が高かった。「中学で合唱が盛んだったので歌うことは好き」「合唱は自分の声が浮かずに大きな音として歌えるので好きだ」など、授業やクラブ活動、学校行事での合唱から、歌う楽しさを感じてきた学生が多い。2017年度の方がより高いのは、後の音楽経験に関する質問で、ピアノや合唱、その他の項目について高いことから、音楽に対する興味関心が幅広いことと関係しているのではないかと考えられる。「いいえ」15 % (2016) 2 % (2017) の中には、「2年生の歌の発表で、下手だと友だちに言われ、音楽（合唱）などが苦手になった」「きちんと歌っていたのに、「歌っていない」と怒鳴られ、過呼吸になった」「歌うことは好きだが、親や妹に下手と言われ、あまり人前で歌わなくなった」など、自分の歌唱を否定された経験を挙げる学生が目立つ。このことは、周囲の人の評価によって、子どもが歌を嫌いになる可能性を示している。子どもたちに歌うことの楽しさを伝えるためには、子どもたちの歌声を認め、歌唱に対して前向きに取り組める言葉かけが大切である。

問2. あなたは歌が得意だと思いますか



「はい」と回答した学生は、18 % (2016) 20 % (2017) にとどまっている。歌が好きだと回答した学生は60 %を超えていたが、得意だと感じる学生が少ないのは、得意であるとの判断基準が主観的であるため、得意であると言い切れる自信がないためであろう。一方、「いいえ」は58 % (2016)、46 % (2017) であり、質問1で歌うことが嫌いと回答した学生が15 % (2016) 2 % (2017) だったことを考えると、歌うことは好きだが、歌うことに何らかの問題を感じている学生が多いのではないかと考えられる。

問3. 問2. でいいえと答えた方 それはなぜですか



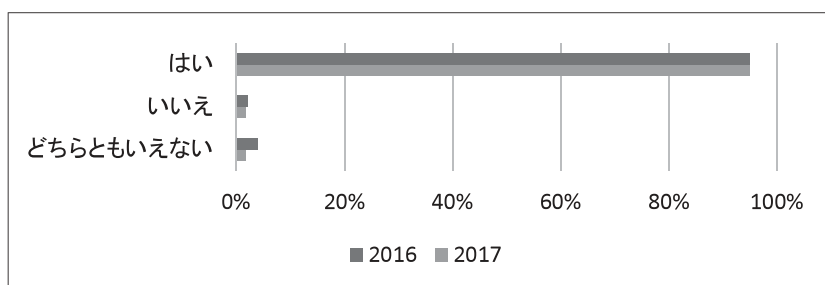
「音程が取れないから」69 % (2016) 56 % (2017) が最も多く、半数を超えている。器楽の演奏では、鍵盤を弾いたり弦楽器の弓を引いたりする動きや、打楽器のバチを振り下ろす動きを自分で見る事ができる。これらを、音という聴覚からの情報と合わせて、意識的な筋肉運動としてフィードバックさせ、演奏技術を修正・改善していくことができる。一方、歌は、楽器が身体内部にあるため、声が出る様子や、歌い方の調整を視覚的にとらえることが難しく、修正・改善は聴覚からの情報に大きく頼ることになる。しかも、声帯等をコントロールする筋肉群は不随意筋であるため、歌い手の思いを意識的に筋肉運動に反映させることが難しい。根気よく何度も声を出すことを繰り返し、他者からの助言を試行しながら、経験的に身体が覚えていく地道な練習が必要となる。歌う場合、音程が取れないことを「音が外れる」「調子外れ」「音痴」などと言う。小畑(2015)は、音痴をまるで病気や生まれながらに決められた能力であるかのようにとらえる風潮が問題であり、音程を正しく歌うことは、歌唱のひとつのスキルとしてトレーニングさえすれば、克服できるものだとして述べている。また、その原因の一つが、小・中学校の音楽の授業を担当する教員が、音程を著しく外す子どもに対する指導スキルを知らないことだとも指摘している³。このように、音程を正しくとる歌唱技術やその指導法は、小学校教員を目指す本学の学生には修得すべき重要な技能であるといえる。

「人前で歌わなければならないから」は31 % (2016) 26 % (2017) であり、他の楽器に比べ、聞き手と向き合う演奏スタイルが影響しているとも考えられる。思いを伝える歌唱には、聞き手に視線を向けながら歌うことが重要であると考えられる。楽譜を見ながら歌うよりは、暗唱(覚えて歌うこと)のほうが、自分の声や言葉(歌詞)に集中し、思いが込めやすいからである。このため授業では、繰り返し覚えるまで歌いこむことにも意味があると指導している。しかし、暗唱する場合、視線をどこに向ければよいかわからず、きょろきょろしたり下を向いたりして歌う学生が多い。視線を交わしながら歌えるよう、筆者自身が学生の顔をしっかりと見ながら歌うよう心がけている。

「自分の声が嫌いだから」19 % (2016) 15 % (2017) には、声の聞こえ方が大きく関わっていると考えられる。歌い手は自分自身の声を、空気の振動と骨伝導の両方で聴いている。空気の振動のみによって他者が聴いている声とは異なる。そのため、自分が理想とする他者の歌声と自身の

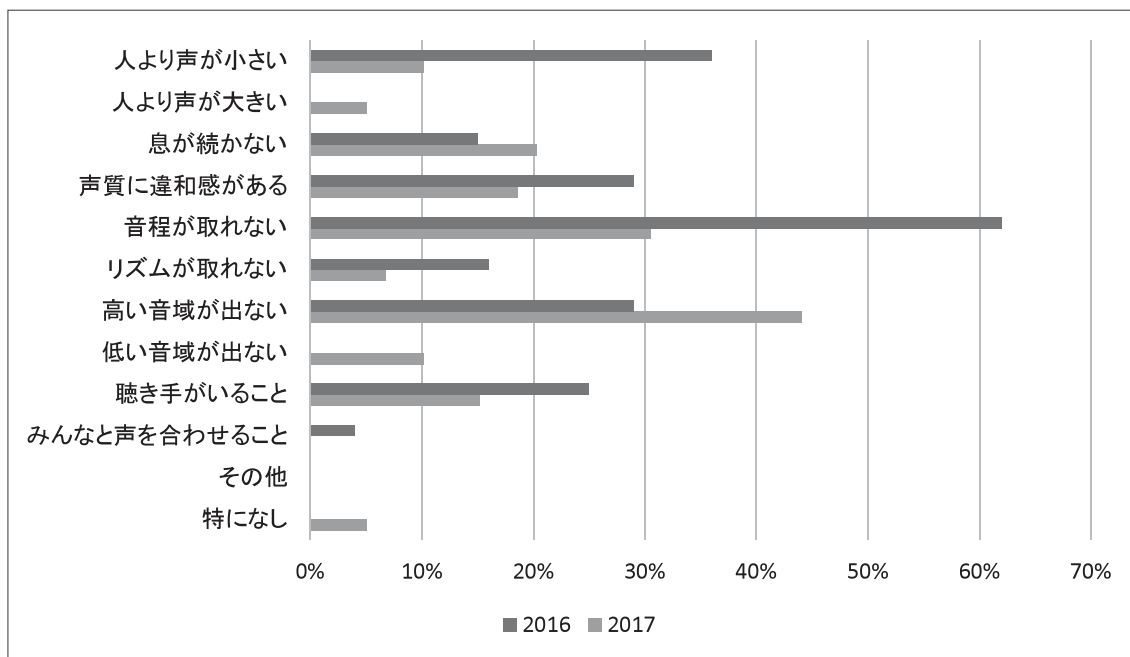
声を比較し、「自分の声はよくない」と判断してしまう恐れがある。声は他の楽器等に比べ、適切な自己評価が難しいのではないだろうか。歌唱指導においては、個人の声を認め、それを伝えることで本人が自分の声を好きになり、適切に自己の歌唱について評価できるようになることが必要であろう。

問4. あなたは歌が上手になりたいですか



95% (2016) (2017) の学生が「はい」と回答している。「一人でもみんなの前に立って恥ずかしながら歌うためにはどうしたらよいか」「これから人前で歌う機会が多くなると思うので慣れていきたい」など、学生達は将来小学校教諭として歌唱力が求められていることを十分理解し、必要性も感じている。また、「幼稚園の時の先生がとても上手だったのでうまくなりたい」といった、先生の歌唱に心を動かされ、その思いが教員を目指す動機になった学生もいた。その他に、小畑（2015）は、調子外れの改善を目指す人たちのレッスンを通して、その向上心をカラオケの普及と関係づけて述べている⁴。調査の自由記述で見られた「地声と裏声の境界線がはっきりしすぎている気がする。」「ビブラートの付け方がわからない」「裏声の出し方がよくわからない。」等は、カラオケの歌唱でも、よく取り上げられる悩みである。現代社会においてカラオケは老若男女を問わず浸透しており、学生たちも日常的に使っている。友達だけでなく、職場やサークル仲間などとのレクリエーションとしてもカラオケはしばしば用いられている。人前で歌うことを求めるこのような社会と、長く付き合っていかなければならないことが、歌の上達を強く望む要因の一つではないかと小畑は述べている。学校での歌唱指導と比べ、音程の正確さやビブラートのかかり方、声の伸びやかさなどが点数化・可視化される仕組みは、歌手の向上意欲を高める要因の一つであろう。

問5. 歌うときに気になることは何ですか



「特になし」はわずか5%（2017）であり、ほとんどの学生は、何らかの課題を抱えていることがわかった。

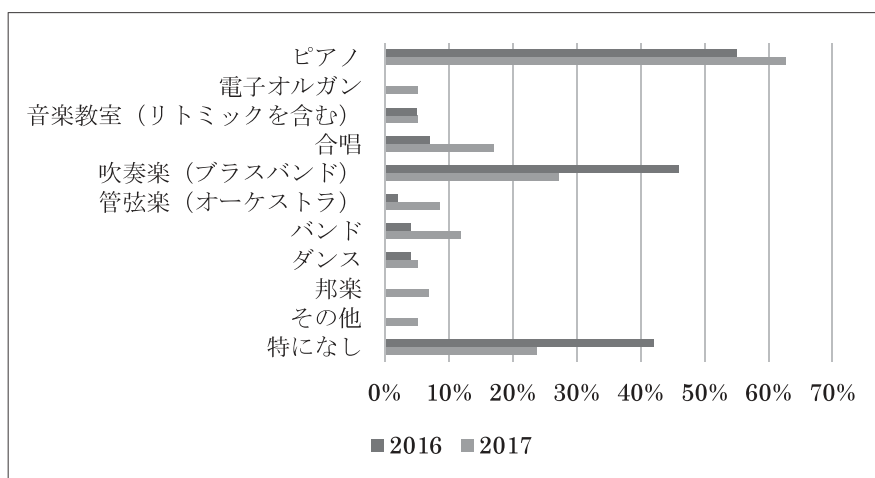
総合的に最も高かったのは「音程が取れない」で、62%（2016）31%（2017）であり、問（3）の自己評価の低い理由と合致している。「リズムがとれない」と回答した学生が16%（2016）7%（2017）であることに比べ、音程を取ることにむつかしさを感じる学生が多いことがうかがえる。「高い音域が出ない」も29%（2016）44%（2017）と多かった。「カラオケだと出る高さの音が、子どもの歌みたいで歌だとななくなってしまっているので悩んでいる。」「高い声を出せるようになりたい。」「高い声が出にくい。」「なかなか高い声が出ないので、困っている。」「よくカラオケに行くが、高い音がとりにくい。」など、自由記述では高音に関するものが男女共に最も多かった。「高い声が出ないのですが、それはもうどうにもならないことですか。練習次第で変えることはできますか。」や「高い音域が出せるようになることがあれば、教えて欲しい。」など、どうにかして改善したいと思う気持ちが読み取れる。歌には、作詞・作曲家が思いを込めた山場があり、音楽的エネルギーの高まりによって、音域も高まる傾向がある。歌が上手であることは、高い音を歌えることだけではないが、重要な要素であることは確かであろう。

「低い音域が出ない」が10%（2017）と少ないのは、低い声が話し声、いわゆる地声の発声の延長線上ととらえ、出しやすいと感じるからではないだろうか。一方、高い声は声帯を引き伸ばす筋肉群や呼吸をコントロールする技術が必要であり、むつかしいと感じるのではないだろうか。「息が続かない」15%（2016）20%（2017）、「人より声が小さい」36%（2016）10%（2017）はいずれも息の量の不足が考えられ、呼吸法と関係している。「声量が少ないから、もっと声が出るようになりたい。」「とにかく声が小さいことと、のどが弱いので、大きな声で歌うことに不安がある。」「声を大きくするにはどうしたらよいか知りたい。」「息漏れが激しくうまく声量を出

すことができない。」など、自由記述では声量を高めたいと思っている学生が多く見られた。声は息の流れによって生まれることを理解させ、深い吸気と、豊かな声を安定的に持続できる呼吸の支えを指導したい。

「聴き手がいること」25 % (2016) 15 % (2017) では、「緊張で声が出ない」「テストなどで緊張すると声が震えてしまう」など、声に注目される緊張感で、思うように声が出ない学生がみられた。緊張は心身ともに大きく影響を与えるため、身体が楽器である歌唱には他の楽器以上にその影響が出やすいものと思われる。

問6. あなたが今までに経験した、音楽系の部活動や習い事は何ですか（複数回答可）



ピアノが55 % (2016) 63 % (2017) と圧倒的に多かった。本学では、「芸術を基盤とした教育」を特徴としており、入学試験にも音楽実技が選択課題として設定されている。開学当初は入学者の70 %余りがピアノ経験者であったが、ここ数年減少傾向が続いている。「特になし」が2016年の42 %に比べ2017年が24 %と低いのは、音楽経験が多様化していることとも関係があるだろう。合唱や管弦楽、バンド、ダンスの他、2016年には見られない電子オルガン、邦楽、その他にも分布が見られる。「邦楽」では箏、尺八、三味線、和太鼓、「その他」では声楽やバレエが挙げられた。合唱や声楽、吹奏楽では、歌唱の基礎である呼吸法や発声法を、また、ダンスやバレエなどでは、身体の動きや表現を通して音楽を感じ取る経験をしている。小学校音楽科の指導の際に、邦楽器の演奏経験も含めこれらは役立つと思われる。

3. 歌唱指導の取り組み

第2章では、歌唱に対する学生の意識調査から、ほとんどの学生は歌がうまくなりたいと考えていることが明らかになった。具体的には、①音程がとれない、②高い声が出ない、③息が続かない、④声が小さいなどについて悩んでいる学生が多いことが判った。①が最も多かったが、声で音程をとるためには発声法の他に聴覚と発声器官との連携によるピッチマッチング能力が必要となる。そのため、本研究ではまず②・③・④に対応する基礎的な発声法について、先行研究を参考に、授業での今後の指導のあり方を考える。

1) 豊かな声量を出すために

(1) 姿勢

筆者は、川井弘子氏⁵の発声指導を受けた際に、アレクサンダー・テクニーク⁶を基にしたボディ・マッピング⁷に初めて出会った。歌う際に自身の身体器官の位置や大きさ、動きやその働きをイメージすることが、自然な発声の手助けになることを学んだ。そこで、授業の初回には簡単な身体図を配布し、声の出る仕組みをイメージし、身体図に書き込む活動を取り入れている。客観的に身体器官を捉えた後に、自分の身体に触れたり動かしたりしながら、発声に関する諸器官を知る。

楽器を演奏するには、演奏者の動きや力が最も効率よく楽器に伝わるような構え方があるが、身体そのものが楽器である歌の場合は、他の楽器に比べその影響は大きい。歌を歌う際のよい構えとは、立位の姿勢そのものである。米山⁸は著書『声の呼吸法』で、声を作る原点は複雑な神経支配を受ける息のコントロールであり、その調節には身体全体の各部分が効率よく動くための姿勢が重要だと述べている。耳鼻咽喉科の医師でもある米山は、身体を横から見て耳の孔、肩関節の中心、骨盤と大腿骨のつなぎ目、膝関節前角、第五中足骨底の五点が垂直に一直線になっているのが立位として最も安定し、疲れにくい姿勢だとしている。⁹ (図1) 頃安¹⁰ (2016) は、歌うことだけでなく、朗読や子どもへの語りかけで声が必要な役割を果たすため、教師としての声の育成について特に姿勢と呼吸に着目して研究を行っている。姿勢の改善に用いられたのは、ボディ・マッピングや、野口体操¹¹の理論である。ボディ・マッピングでは、骨格が身体を支え、土踏まずのアーチで身体の重さを受け止めて立つことを基本としており、不必要な緊張から解放された姿勢に導くため、6箇所の関節が緩んだ状態で一直線上につながるのが望ましい立位だとしている。¹² (図2) 野口¹³は、ある働きが最高に発動できる身構え(からだの状態)が、それぞれの活動にとってのよい姿勢であるとし、立つことにおいて一番楽な在り方は、体の軸が重さの方向にまっすぐにつながった在り方であるとしている。歌を歌う基本の姿勢が立位であることか

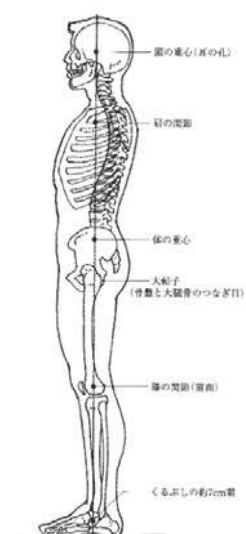


図1. 米山による立位

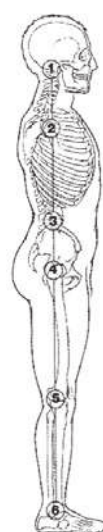


図2. ボディ・マッピングによる立位

ら、いずれも姿勢を考える上での手がかりとなる。

頃安¹⁴ (2005) は、重さがある初めて動きが成り立つとの野口の考えを基に、バランスボード上に立ち歌うことで、重力を意識し安定して立つための上半身の脱力と下半身の重心が感じられるとしている。これは動きを通して、歌唱時の姿勢の感覚をつかませようとするものである。

松本・栗栖¹⁵ (2011) も、現職教員のための発声指導プログラム開発にあたり、アレクサンダー・テクニックの有効性を述べている。松本らは、小学校教員が子ども達に歌唱指導する際、身体の構造と機能を理解することが不可欠であると考え、立位を保つ際の脊椎について重点的にボディ・マッピングを行っている。背骨の形や長さ、背骨と頭との関係、背骨の動きや伸縮を知ること、柔らかく立つことを目指している。背骨が物差しのように真っ直ぐではなく、S字に緩やかに曲がり、頭をバランスよく支える様子をイメージしやすいように、骨格標本を提示しながら、硬直した姿勢を見直す手がかりとしている。虫明・黒井¹⁶ (2013) の、合唱指導者への聞き取りでも、多くが野口体操を活用していた。両足を開き上体は真っ直ぐのまま深くしゃがむ動きは、身体を固めず力まず、鉛直方向が実感できる身体のあり方を探ることに有効だとしている。また、脊椎一つ一つが上から崩れていくようなイメージで、上半身を脱力し折り曲げる上体のぶら下げにより、身体の余分な力を抜き、それを立て直すことでまっすぐ立ち上がる感覚を意識させることができるとしている。諏訪¹⁷ (2015) は発声指導における姿勢について、リラックスして立ち、頭部・首・胴部の軸を真っ直ぐにし、足の親指の付け根と踵でバランスをとるとしている。肩を後から回しておろすことで方の力を抜き、大木を抱えるように上げた両手をゆっくり下ろすことで、胸郭を広く保持したまま両腕の重みを感じる脱力につなげ、上体のあり方を具体的に示している。立っている静の状態ですリラックスを促すと、意識することで逆に力んでしまう恐れがある。むしろ、動きを使って一旦力を入れた状態を感じることで脱力する感覚をつかめるとしている。

筆者が授業で学生に「よい姿勢」で立つよう促すと、胸を張り、腰を反らせることが多い。脊椎は身体を中心ではなく後部に位置していること、各関節は固まっていないこと、頭部は小さな2点で脊椎に支えられているなどのボディ・マッピングを行うことで、改善を促している。次に、脱力を促すために、立った状態で両腕を頭上で組み、踵を上げながら伸びをした後、両手と踵をストンと下ろす様に指導している。両手は前にも後にも組まず、体側に降ろす。その際、胃が落ち込み骨盤が後に傾き、顎がやや前に出る学生が多いため、骨盤の傾きに注意するよう促している。歌う姿勢における脱力とは、関節を硬くせず、骨格が体重を支えている感覚を持つことである。単純に力を抜いた楽な姿勢とは異なることを十分に伝える必要がある。また、姿勢は習慣に追うところが大きく無意識であることから、自分で改善するのはとても難しい。声を出すためにはその身体を拓く必要があると説く竹内¹⁸ は、前述のような学生の姿勢を1980年代初めにすでに指摘しており、その一つの要因として、彼らが小学校・中学校等で「三角座り」に馴染んできたことを挙げている。いわゆる体育座りである。竹内は、自分の手で膝を縛り、身体を折りたたむこのような姿勢に慣れ親しむと、立位で気持ちよく声をだすための身体の使い方ができなくなるのではないかと警鐘を鳴らしている。¹⁹

以上のように、歌うための姿勢へのアプローチは研究者によって様々であるが、地面に対して鉛直方向に身体の重心が真っ直ぐ降り、ねじれやゆがみのないバランスの取れた安定した立位で

あることは共通していた。また、そこに到達するためには、

- ① 他者からの指摘や録画の視聴などから、自分の身体を客観的に捉える。
- ② ボディ・マッピングなどを手がかりに、よい姿勢へのイメージを持つ。
- ③ 力の加わった動きを用いて、脱力した静止状態である姿勢を作る。
- ④ その姿勢がよい姿勢であると再認識する。

の一連の流れを繰り返すことが有効だと判った。①の他者には、よい姿勢を理解し対象者の修正点を正確に指摘できる力が求められ、学生同士では難しいと思われる。条件を整えば、鏡の使用や録画・録音等の視聴によって自分自身の姿勢を客観的に見ながら指導を受けることが望ましい。②では視覚的教材があればいっそう効果的であろう。③は頭の揺らしや肩の上げ下ろし、上体の折り曲げとぶら下げ、だるま落としのような膝の曲げによる上体の落とし込みなど、身体の重さを感じられるものがよい。③から④への繰り返しが、歌うための最適な姿勢の定着を促すために重要な過程である。

(2) 呼吸

呼吸について授業では、まずボディ・マッピングにより肺の大きさをイメージし図に書き込ませている。ほとんどの学生は、実際よりかなり小さいイメージを持っている。本当の肺の大きさを知り、自分の身体でその位置や大きさを確かめると、想像していたより大きいことに大変驚く。息は声の源であり、豊かな声量を出すためには、豊かな息の量が必要である。自分の身体を知ることが、自ら無意識に限界を決めていた息の量を、変える手立てになると考える。呼吸は、生命維持のための無意識呼吸（安静時呼吸）と使用目的に合わせて意識的に行われる意識呼吸（随意呼吸）に分かれる。歌を歌う場合は意識呼吸である。肺は心臓のように自力で収縮したり拡張したりする能力がないため、ヒトは身体の様々な部分を使い、肺に空気を取り込んでおり、その取り込み方の違いで、胸式呼吸と腹式呼吸とに大別されている。肺を取り囲んでいる胸郭のスペースを拡大するために、胸骨や肋骨等を筋肉によって左右上下に拡げるのが胸式呼吸であり、胸郭と腹腔の境である横隔膜を下げ、胸郭のスペースを拡大するのが腹式呼吸である。音楽の個人レッスンでは、生徒に指導者の後から脇腹に両手を当てさせ、吸気時のわき腹のふくらみと呼気時の収縮から、横隔膜の働きを感じさせることも可能であるが、集団では指導する際の言葉かけが重要となる。胸式呼吸と腹式呼吸のいずれも、肺に空気を取り込むことに違いはなく、「お腹に息を入れる」「お腹から声を出す」といった表現は、誤った身体感覚を与える恐れがある。渡邊²⁰ (2017)は、ヒトは日常から胸式呼吸と腹式呼吸を両方使って自然に呼吸しており、歌う際も両方の呼吸法をバランスよく使うことが望ましいとしている。佐々木²¹ (2010)は、腹式呼吸が非日常的運動のため、強調するとかえって発声を困難にすることが多く、音楽愛好心を育むことを目指すのであれば、歌うことに抵抗感を持ってしまうのは本末転倒としている。腹式呼吸を専門的に指導することには固執せず、発声器官を痛めるような呼吸法には注意しながら、息の自然な流れを意識させる指導を心がけるべきだといっている。諏訪²² (2015)は、胸腔は一つであり胸式呼吸と腹式呼吸と明確に分けることは難しく、二つの呼吸の調和と融合が求められるとしている。米山は呼吸について、胸式・腹式いずれも鼻や口から強制的に吸い込むのではなく、吐ききった後に大気が自動的に流れ込んでくるものと認識することが大切だとしている。『初等科

音楽教育法』(音楽之友社)の中で志民²³は、腹式呼吸の言葉のイメージからお腹を動かしたり力を入れたりすることが、不自然な呼吸になる危険性を指摘している。まず息を吐き切り、口と鼻から息を静かに入れるとお腹が膨らむことを腹式呼吸として感じ取らせることが大切だと述べている。頃安²⁴(2005)は、バランスボールの上に座って、弾みながら息を吐くことで、自分の重さが横隔膜に伝わり、そのエネルギーが息を生み出している感覚を捉えさせている。

腹式呼吸を理解するために、肺に続いて横隔膜をボディ・マッピングし、身体図に書き込ませている。図は平面であるため、ドーム型の横隔膜は表しにくいこともあるが、学生の多くは〈膜〉という言葉から、薄い1枚の皮のようなものを想像している。横隔膜はドームのような筋肉できっており、その深さを変えることで胸郭のスペースを変えていることを説明する。その後、肋骨下に指を揃えてもぐらせるように指し込み、咳をするように「ハッハッ」と短く息を吐き、横隔膜の動きを手で感じる活動を取り入れている。下腹部に手の平を当て呼吸するだけでは、横隔膜の認識は難しく、できるだけ身体内部の感覚を捉えたいからである。次に、決まったテンポで呼吸の練習をする。吐き切った状態から3拍で口と鼻から息を入れ1拍保ち、口から「スー」と細く息を吐く。その時、16拍で吐き切るよう呼気を調節することが、歌う際の支えになることも伝える。吐き切ることで空気が自然に入り、意識して吸い込むのではないことを目指している。息を長く吐き続けるための身体の使い方を自分で知るためには、歌唱時のよい姿勢は保ったままであることが前提となるので、身体のみやゆがみには注意が必要である。筆者はこれまで腹式呼吸を強調してきたが、「歌唱中の呼吸と、普段の生活の中での呼吸との間の重要な違いは、歌唱時の呼吸が、両方の肺をいっぱいにして、それでやっと満たされる一定した圧力源を必要としている、という点だけです。」²⁵とリードが述べているように、今後は腹式呼吸を特別な呼吸として意識させるのではなく、息を十分に吐くことを体験させながら、胸式・腹式のバランスが取れた深い呼吸を促したい。

2) 高い声を出すために

高い声を出す場合、いわゆる地声では限界があり、歌声としての声に切り替える必要がある。そのため、地声から切り替わった裏声の感覚をつかむことが第一であろう。地声とは会話する時の声の出し方であり、声帯全体が強く振動する。一方裏声は、引き伸ばされた声帯の周辺部分のみが振動する。筆者の授業では裏声について、地声のまま低音域から徐々に音を上げ、そのままでは出せなくなる高さを換声点として認識させることから始めている。換声点を越え裏声に変った後、ピッチを合わせながら出し続け、高音域を安定して出せるように促す。高い音を出す感覚をつかんだ後、息の送り方や共鳴について徐々に指導し、安定した呼気によって響きのある頭声へつなげるよう試みている。アンケートの自由記述にもみられた「地声と裏声の境界線がはっきりしすぎている気がする」という学生には、高音部の裏声の状態から下降し、裏声のまま換声点を過ぎ低音部へ歌い続けるよう指導している。低音部から上行し換声点を越えるパターンは、呼気の量を減少させることなく共鳴腔も保つ必要があり、スムーズに行かないことが多い。高音部から裏声の状態、息の流れや勢いを止めず下降しながら、共鳴腔を維持する方が、換声点を感じさせない滑らかな地声への移行が可能になると考える。しかしこの方法は、頭声的発声で歌

う女子学生には有効であると思われるが、頭声を使わない男子学生の歌唱にはどうであろうか。ベル・カントの発声についてリードは、地声（胸声）と裏声（頭声）は声種や声質に関係なくあらゆる声に存在し、機能的な相違は全くないとしている。その二つの声を発達させ、調和的に融合させることが各声種において重要であるとしている²⁶。男声の歌唱時の声域は裏声の音域より下であるため、通常の歌唱で裏声を使うことはほとんどないが、声のメカニズムとして知っておくことは高い声を出す上で無駄ではない。地声と裏声を意識的に使い分ける力を身につけるためにも、男子学生への、地声と裏声に関する指導は意味を持つと考えられる。ボイストレーナーの羽鳥は、声の可能性を知るにはいろいろな物まねに取り組むことが有効だとしている²⁷。例えば、犬の遠吠えのように裏声を遠くに飛ばしたり、サイレンやヨーデルのように地声と裏声を素早く交互に使ったりする。ボールが落下するような裏声から地声への滑らかな下降や、空手家のかけ声のような地声から裏声へ滑らかに上昇する発声で、喚声点を目立たなくしようとの狙いがある。形式的な発声練習とは違った楽しさや面白さがあり、ウォーミングアップとして取り入れれば、地声と裏声の使い分けや、換声点を滑らかに行き来できる声の使い方を体験できるのではないだろうか。

歌と同様に、声を表現手段として用いる演劇でも、発声レッスンは欠かせない。演劇では誰に、どのような感情で台詞を発するのが厳密に問われる。また、場面によって求められる声は多種多様であり、声を自由に操れることが求められる。演出家の鴻上²⁸は、演劇が視覚ではなく聴覚のメディアであると捉え、演技における声の重要性を強く訴え、これまでとは違う発声レッスンを確立させようとしている。声の響きをつかむ鴻上のレッスン²⁹では、①鼻、②唇、③頭頂、④喉、⑤胸のいずれか一つに手を当て、口を閉じハミングをする。自分の体が楽器であり、楽器を鳴らすイメージを持つためである。手を当てている部位を振動させるように意識してハミングする、または逆に、ハミングする音の高さを変えながらよく振動する部位を探すことで、声の高さと共鳴する場所の連動をつかむのである。自分で手を当てるほかに、二人組になり、手を当て合うことも有効としている。人の振動を感じることで響きの実感をさらに高めることができるという。フースラーはアンザッツ（響きの焦点）として、①上の門歯、②胸骨の最上部、③ a) 鼻根部、b) 歯列上方・硬蓋前部、④頭頂部・軟口蓋、⑤前頭部、⑥首の付け根、の6箇所を挙げ³⁰、リードは、母音や音程の変化に伴う喉頭の形状や広さに、共鳴腔を対応・調整することで共鳴を保持するとしている³¹。初回の授業で学生たちは、声が生まれる際の首から頭部にかけてのボディ・マッピングにより、声帯で生まれた音声原音が、咽頭や口腔、鼻腔などに共鳴することを学習している。イメージはつかめていても、リードやフースラーが定義する声の響きや焦点を、学生達が声のみで自覚することは難しい。鴻上氏の響きの捉え方のほうが、具体的に分かりやすいのではないかと考える。授業で実践してみると、学生達は唇や鼻、喉の振動は感じとりやすく、胸や頭頂部は難しかったようである。高音部での振動の望ましい箇所は、鼻や頭頂部といった声帯から遠い部位である。鼻の振動を手がかりに、頭頂部へハミングを移動させ、鼻腔を広げながらハミングから母音唱に移行させ、歌声につなげたい。高い音域では、声帯から遠い鼻や頭頂部に呼気を送り続けるイメージが特に重要であるが、「高い」という意識が身体を緊張させ、息を送り続けることができなくなってしまう学生が多い。しかし呼気を送り続けることに集中することで、

身体各部や共鳴腔の硬さを引き起こすことなく、高音を歌えるようになった学生もいた。このことから、高音の響きのポイントを維持することは、息を送り続けることによって可能になることをしっかりと伝えることが重要である。息の流れを止めないためには、息の支えが重要である。呼吸の項で述べたように、安定した呼気は歌唱の基本であるだけでなく、高音部の音を導くための重要な要素であるといえる。

渡邊³² (2017) は、身体の共鳴だけでなく、教室（音楽室）の響きについても注意を払うよう指摘している。床がカーペットで覆われていたり、壁に吸音材が張られていたり、防音されている教室では気持ちよく歌えないという。教室を変えることができない場合も、並び方や立ち位置を変えるなど、声ができるだけ響き合い、自分や他者の聞こえる態勢を作ることが大切であると述べている。

以上のことから、高い声を出すためには、次のポイントが助けになると考える。

- ① 様々な声を出すことを通して、自分の声の可能性に気付く。
- ② 地声と裏声の換声点をスムーズに移行し、裏声から頭声発声へ響きを広げる。
- ③ 響きの焦点を頭頂部に感じながら、息の流れを止めないことに集中する。
- ④ 場所や並び方などに配慮し、響きのある環境で歌う。

新学習指導要領にある「呼吸及び発音の仕方に気をつけて、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う技能」(高学年) には、頭声発声による高音だけでなく、一人ひとりが持っている地声を響きのある歌声として磨くことも含まれている。学生達が自分の声の可能性に気付ける指導を心がけたい。

4. おわりに

今回歌唱に関する意識調査を実施し、音程を正しく取れるようになりたい、豊かな声量を出したい、高い声が出るようになりたいなどの、上達のための課題が明らかになった。これまで授業で行ってきた発声指導を、先行研究と比較しながら改善点を探った。

姿勢や呼吸については、楽器としての身体をほぐすだけでなく心もほぐせるように、リズム運動や体操を音楽とともに取り入れた活動から、脱力した身体で立つことへと導きたい。高い音は、安定した呼気を送り続けられるよう息の流れを止めないことを意識し、身体に触れながら声の響きのポイントを感じると理解しやすいことがわかった。今回の調査で、「音程がとれない」学生が大変多く、発声指導と共にピッチマッチング能力を高める指導が今後の課題である。

声は、子ども達と関わる際の重要な情報伝達手段であると同時に、豊かな表現手段でもある。コミュニケーションでは「何を伝えるのか」と同様に、あるいはそれ以上に「どのように伝えるか」が重要である。声の調子や話す速度、抑揚の付け方などによってニュアンスが微妙に変化し、その伝わり方は大きく変わる。言葉が理解できない乳児がマザーリーズ（母親語）に特別な関心や注意を向けるのは、母親の声の調子によるメッセージを、強く感じるからだといわれている。このように、声は心を反映する表現手段であり、話す・読む・語るなどの延長線上に歌唱があると筆者は考えている。教育者・保育者の歌唱力の向上は、歌うことだけでなく声を使う活動すべてにつながり、子ども達への発信力・伝達力を高められると考えている。発声や歌い方などの技術

的向上は、楽しさや喜び、感動や意欲といった心情的な要因に支えられていることを忘れず、これからも学生達の心が動く歌唱指導を心がけたい。

注及び参考文献

- 1) 嶋田由美、小川容子、安田 寛「洋楽導入による異文化適応としての日本人の歌声の変化」和歌山大学教育学部研究紀要 人文科学 第56集 (2006)
- 2) 文部科学省ホームページ小学校学習指導要領比較対照表より一部抜粋
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afeldfile/2017/05/30
- 3) 小畑千尋『オンチは誰がつくるのか オンチ克服への第一歩』 星雲社 (2015) p124
- 4) 同上 p61
- 5) 声楽家 (ソプラノ)、音楽教育家。ボディ・マッピングを指導するアンドーヴァー・エデュケーターの資格をアメリカにて取得。
- 6) F・M・アレクサンダー (1869～1955) が考案した心身技法のひとつであり、自己の不必要な身体的反応に気付き、演技や演奏を妨げるそれらを取り除き改善する方法。
- 7) アレクサンダー・テクニクの教師で、オハイオ州立大学のチェロ教師でもあるW・コナブルによって生み出された、自分の身体を正確に認識するための身体論。
- 8) 米山文明『声の呼吸法』 平凡社 (2003)
- 9) 同上 p106
- 10) 頃安利秀「教員を目指す学生の『声』を育成する授業の開発」学校音楽教育研究 (2016)
- 11) 野口三千三 (1914～98) の考える、動きの実感を手がかりに「ゆるめる」「ほぐす」「身体感覚を拓く」ことを重視した体操理論。
- 12) バーバラ・コナブル著 小野ひとみ訳『音楽家なら誰でも知っておきたい「呼吸」のこと』 誠信書房 (2010) p3
- 13) 野口三千三『原初生命体としての人間 野口体操の理論』 岩波書店 (2015)
- 14) 頃安利秀「教員養成のための発声指導のあり方—重力とバランスから生まれる声—」学校音楽教育研究 (2005)
- 15) 松本 正、来栖由美子「姿勢と呼吸法のためのプログラム「自然な歌声で」」大分大学教育福祉学部研究紀要 (2011)
- 16) 虫明眞砂子、黒井かおり「合唱のウォームアップに緘する考察Ⅱ—身体のリラックスの観点から—」岡山大学大学院教育学研究科研究集録第153号 (2013)
- 17) 諏訪才子「発声法についての実践的・教育的考察—姿勢、呼吸法、共鳴を中心に—」東北女子大学・東北女子短期大学紀要 No.54 (2015)
- 18) 竹内敏晴 (1925～2009) 演出家。演劇的レッスンを基にした独自の「からだことば」のワークショップを主催。
- 19) 『教師のためのからだことば考』 ちくま学芸文庫 (1999)
- 20) 渡邊寛智「小学校教育に必要とされる歌唱指導力」 島根県立大学・短期大学部 研究紀要

〔人間と文化〕(2017)

- 21) 佐々木直樹「教員養成課程における発声指導の考察 (1)」島根大学教育学部 教育臨床総合研究9 (2010)
- 22) 注17) に同じ
- 23) 初等科音楽教育研究会『初等科音楽教育法』音楽之友社 (2012) p54
- 24) 注14) に同じ
- 25) コーネリウス・L・リード著 渡部東吾訳『ベル・カント唱法 その原理と実践』音楽之友社 (1987) p168
- 26) 同上 p79
- 27) 羽島 亨『物まねボイストレーニング』情報社 (2014)
- 28) 鴻上尚史 (1958～) 作家・演出家
- 29) 鴻上尚史『発声と身体のレッスン』白水社 (2016) p65
- 30) フレデリック・フースラー/イヴォンヌ・ロッド=マーリング『うたうこと』音楽之友社 (1987) p89
- 31) 注25) に同じ p41
- 32) 注20) に同じ