

発声指導法研究Ⅵ：授業に於ける指導（2）

宮下 茂

The vocalizing guide method research VI :
The vocalizing guide in the class (2)

Shigeru MIYASHITA

はじめに

筆者は長崎大学教育学部附属中学校で行われた授業「第3学年教科ゼミⅢ期 音楽」（以下、音楽ゼミ）の中で助言や指導を行った。そして、「発声指導法研究Ⅵ：授業に於ける指導（1）」（註1）に於いて、助言や指導を行うにあたり、筆者が何を考え指導を行ったかを述べた。引き続き本論文に於いて、助言や指導の内容を述べて行く。

生徒の設定した課題と質問内容について

生徒はあらかじめA、B、C、Dの4グループに分けられていた。生徒の設定した課題の内容を見ると、4グループの共通の課題として「発声」に関わる項目が挙げられ、特に腹式呼吸の学習に取り組んできた事が分かった。そして、学習により多くの生徒が腹式呼吸に関する成果を上げたと感じている事も分かった。また、腹式呼吸の練習の為にスタックートを歌う練習を行ってきた事も分かった。

しかし、生徒が質問してきた内容から、各グループ共に腹式呼吸に関する疑問を持っている事が分かった。この中には授業での取り組みにより成果を得たと感じた生徒も含まれ、教科書や教本等を基に得た知識に対する疑問が感じられた。その原因は、腹式呼吸ができるようになったはずでありながらも、実際の歌唱に於いては満足に行く結果を得られていない為と考えられた。また、スタックートに関する質問内容から、腹部を動かして行う呼吸とスタックートを歌唱する際の腹部の動きが一致せず、腹部の動きに対する方法が分からず、その目的も見えてこない生徒がいると予想された。

今回の授業では、これら生徒が質問してきた内容を整理し、生徒の疑問を4つに分類した。

そして、各グループの指導テーマを1つに絞り、4つの疑問に対する指導をそれぞれ異なるグループに行い、生徒自身の行動と想像、他のグループの観察により、全てのグループが共通の知識を得られるように計画を立てた。

各グループの指導は、以下の点に重点を置いた。

1. グループA「腹式呼吸」
2. グループB「喉を開く・胸声と頭声」
3. グループC「高音と支え」
4. グループD「スタッカートの歌唱」

尚、今回の授業では一つの指導内容に対して与えられた時間が少なく、要点を絞って伝える必要があった。また、この音楽ゼミでは共通の教材曲を設定せずに学習を行っていたが、指導を開始するにあたり、生徒の歌唱の状態を観察する為に、全員が歌唱可能であった「浜辺の歌」(林古溪作詞、成田為三作曲)をグループ毎に斉唱させた。

グループCへの指導内容について

グループCは男子生徒で構成されていた。予め寄せられた質問内容は、「息の保ち方について」、「声の響かせ方について」、「高音の出し方について」等であった。

グループCの生徒に具体的な疑問を聞いたところ、「声が出ないので出し方を知りたい。」、「息を長く続けたい。」、「いきなり高い音をどう出すか。」、「高い音をどうやって大きく出すか。」、「高い音をどうやって伸ばすか。」等の回答であった。それらの回答から、多数の男子生徒が高音に対する悩みを抱えている事が分かった。

しかし、「浜辺の歌」の歌唱を聴いた限り、音域が高くなる後半部分が歌えない、歌声が出ない等、極端な程の高音の問題は見受けられなかった。それ以上に筆者が問題として感じたのは、ほとんどの生徒の歌唱の様子から、高音に対する恐れが感じられ、その恐れが歌唱に対する恐れとなり、十分な歌唱準備ができず、消極的な歌唱に至っている事であった。

その為、グループCへの指導では、歌唱に対する積極性を持ち、高音に対する恐怖心をなくすように指導と助言を行う事とした。

グループCへの指導：高音と支え（高い声を保つ）

1. 姿勢の指導

先にも述べた通りグループCの生徒は、高音に対する恐れが歌唱に対する恐れとなり、それにより消極的な歌唱となった上に、その恐れが姿勢にも影響していると感じられた。その為、まずは姿勢を正す指導により、姿勢を保つ為に入れた体の力をエネルギーとして感じ取り、そのエネルギーを積極性に変えるように指導を行った。

具体的な指導内容は、生徒がグループAへの指導を聴講していた為、グループAと同様の指導を行った。(註2)

2. 中・低音域を豊かに歌唱する指導

グループCの生徒は、歌唱への自信を持つ必要があり、歌唱可能な音域を豊かに保ち、

その保つ為の力を〈支え〉として、高音域に臨む指導が有効であると考えられた。

その為、姿勢の指導の後に腹式呼吸の指導と中・低音域を豊かに歌唱する為の指導を行った。

具体的な指導内容は、グループAへの腹式呼吸の指導（註2）と同様の指導を行い、中・低音域を豊かに歌唱する指導は、グループBへの喉を開いた状態で声を出す為の指導（註3）と同様の指導を行った。

その中で、特に「体の伸び」を意識するように助言を行った。（図1）

また、グループCの生徒との対話の中から、高音の出し方について考え過ぎる為に無意識のうちに苦手意識や消極性が表れて来た様子が窺われた。

その為、上記の指導以上の助言は行わず、そのまま「浜辺の歌」の前半部分の歌唱を行った。

その歌唱の中で、声を出す目標を持ち、目標に向かって声が流れる（目標に声が届く）イメージを持つように指導を行った。（図2）

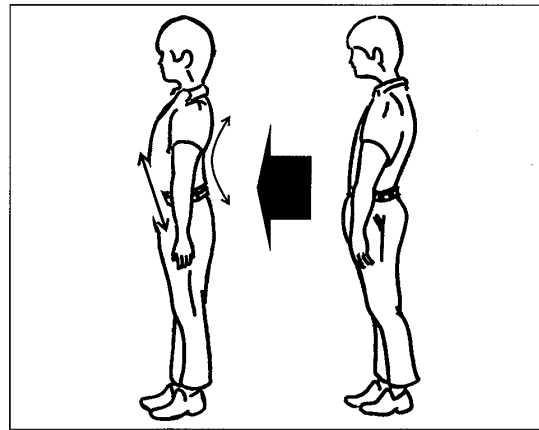
そして、「体の伸び」と目標に向かって声が流れるイメージにより、歌唱中の安定感を感じるように助言した。

しかし、十六分音符や八分音符の部分で〈声を抜いて〉しまい、歌唱中の安定感が途切れてしまう為、特にこれらの部分では、「目標に向かって手を伸ばす」動作を加えて指導を行った。（譜例1）（図3）

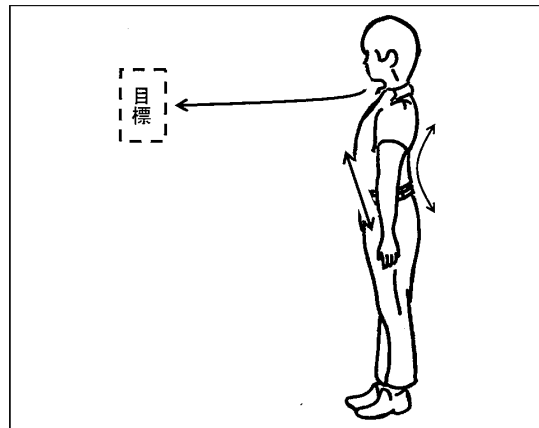
3. 高音域の歌唱指導

続いて高音域を歌唱する為の指導に入った。

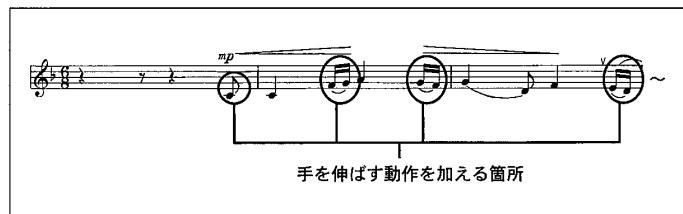
予め聞いたグループCの歌唱では、極端な程の高音の問題が見受けられなかった為、前述の「体の伸び」と目標に向かって声の流れ



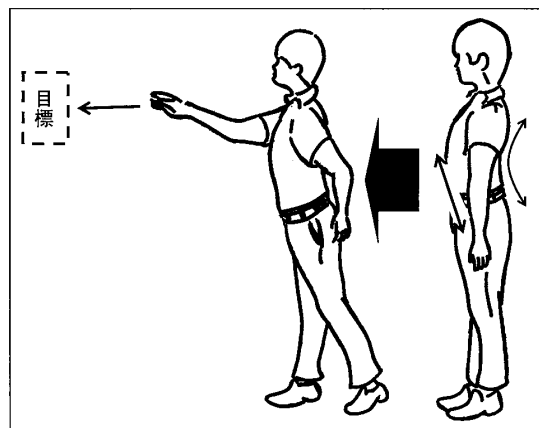
（図1）体を伸ばす様子



（図2）目標へ流れるイメージ



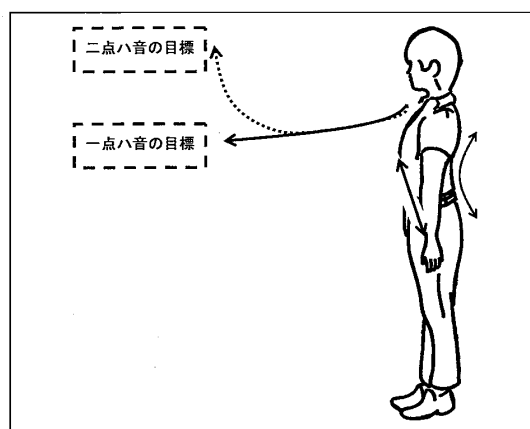
（譜例1）手を伸ばす動作を加える箇所



（図3）目標に手を伸ばす動作

るイメージにより生じる、歌唱中の安定感を保てば、後半部分の高音域に於いて体の力により歌声を保つ歌唱が叶うと、筆者は考えた。指導の手順は、以下の通りである。(図4)

- ① 予め、「体の伸び」と目標に向かって声が出るイメージを持つ。
- ② 母音「ア」を、イメージに乗せるように一点ハ音で伸ばす。
- ③ 母音「ア」を伸ばしたまま、高い位置に目標を移す。
- ④ そのまま、二点ハ音に跳躍する。
- ⑤ いきなり二点ハ音を歌うことを考えずに、一点ハ音から歌いだすイメージを持って、「浜辺の歌」の後半部分を歌唱する。



(図4) 高音への跳躍イメージ

以上が高音と支え（高い声を保つ）の指導である。

これらは、歌唱の目標を置き、体の力を保ちながら、積極的に声を出すように指導を行った。

しかし、歌唱を繰り返してみると生徒の気分によって成果が異なり、積極的になれた回では満足のいく歌唱結果が得られたが、生徒に迷いが生じて成果が得られない回もあった。それらの事から高音に対する恐れを取る等、指導が精神面に及ぶ場合の難しさを感じる指導結果となった。

グループDへの指導内容について

グループDの生徒の質問内容は、他のグループと同様に呼吸や声量、音域に関する質問も見られたが、これまでの取り組み内容から、スタッカートと腹部を動かす練習に重点が置かれてきた事が分かった。その事から、これまで行った他のグループへの指導の延長としてスタッカートの練習を行えば、クラス全体への発展した指導にもなると考えられた。スタッカートの歌唱練習として、以下の指導を行った。

グループDへの指導：スタッカートの歌唱練習

1. 姿勢の指導

先にも述べたが、グループDの生徒はスタッカートと腹部を動かす事に重点を置いて歌唱練習を行ってきていた。歌唱の様子を観察すると、額と腹部の位置が前よりに出ている姿が見て取れた。その様子から、スタッカートの練習の際、声を出す意識とお腹を動かして切る意識が強く、その意識とまじめな取り組みによって、歌唱時の姿勢を壊す結果になってしまったと考えられた。

- ② それぞれの音が鳴った瞬間に、音から逃げるイメージで歌唱する。その際に、子供の頃のいたずらや遊びのイメージを与える。(今回の指導では、ドアベルを鳴らした瞬間に逃げ出すいたずら、俗称〈ピンポン・ダッシュ〉のイメージが有効であった。)
- ③ ①, ②の歌唱を比較すると、短く切るように歌唱するよりも、音から逃げるイメージでの歌唱のほうが、明るく、力強く明快に、より短く歌唱出来る事を確認する。また、イメージにより口の中が開かれ、姿勢と呼吸の状態が保たれたまま歌唱された為であると説明する。そして、無理に腹部を動かさなくても、音の切れに合わせ、腹部が自然に動く事を確認する。
- ④ ②の音から逃げるイメージを持った、一音一音を短く切る歌唱が、スタッカートでの歌唱であると意識しながら、同様の歌唱を繰り返し練習する。

以上の歌唱練習により、姿勢と呼吸の状態を保ったスタッカートでの歌唱が、自然な腹部の動きを伴い、明るく明快な歌唱となると、筆者は考えた。

3. グループDの指導のまとめ

以上がグループDへの指導の内容である。最後に確認の意味を込め、今回の指導内容のポイントを述べた。その内容は、以下の通りである。

- ① 良い姿勢を保つ事により、腹部を動かす意識を持たなくても十分な呼吸が取れる。
- ② 姿勢を保ったままスタッカートの歌唱練習を行う。
- ③ 短く切るように歌唱するよりも、音から逃げるイメージでの歌唱のほうが、明るい明快な母音を歌唱できる。
- ④ 無理に腹部を動かさなくても、音の切れに合わせ、腹部が自然に動く。
- ⑤ 結果として、姿勢と呼吸の状態を保ったスタッカートでの歌唱が、自然な腹部の動きを伴い、明るく明快な歌唱となる。

生徒の感想から見た指導結果の検証

今回の中学校3年生を対象とした音楽授業(音楽ゼミ)では、予めA, B, C, Dの4つのグループに分かれ、各自が発声に関する課題を設け学習に取り組んで来ていた。そして、これまでの音楽ゼミを通じて取り組んできた課題に対する成果を確かめ、成果の上がない部分を声楽の専門家に質問し、自分達の課題を解決する為の時間が設けられ、その指導を筆者が行った。

指導の際、予め取られた生徒へのアンケートの内容を参考として、各グループに対し「腹式呼吸」、「喉を開く・胸声と頭声」、「高音と支え」、「スタッカートの歌唱」の4つのテーマを設定し、指導を行った。

また、指導を受けるグループ以外の生徒も指導を聴講していた為、指導テーマの内容を次のグループに引継ぐ事や、指導内容を深める為の追加や繰り返しを行う事ができた。

今回の音楽授業の後に、指導内容に対するアンケートが取られた。その内容を基に各グ

グループへの指導内容を検討する。尚、アンケートの全ての内容は、【表】を参照されたい。

1. グループAへの指導結果について

グループAへは、主に姿勢と呼吸についての指導を行った。

グループAの生徒は、腹式呼吸により息を長くする目標を持ち、息をたっぷりと吸いながら、腹部を大きく動かさず練習を行っていた。指導後の彼女らの感想から、自分の体への意識を持ち、姿勢と力との関係や姿勢と呼吸との関係が理解できた様子が窺える。そして、下腹部が伸びる感覚を特に感じた事が分かった。この「下腹部が伸びる感覚」は、6人中4人の生徒が感じており、腹式呼吸の指導に役立つ感覚であると、考えられる。また、バランスの良い呼吸を行えば、必要なだけの吸気が取れ、呼気が長く続くと感じた事が分かった。

上記の内容を理解する手段として、始めに重心の移動等、体を大きく動かさず指導を行った。次に体を動かすイメージにより同様の力と働きを呼び起こす内容の指導を行った。しかし、その指導は理解が難しかった事が感想から分かった。体を大きく動かさずに呼吸を行う指導は、筆者にとって今後の課題となったが、生徒の中で目標として理解されている事が分かり、一つの収穫となった。

2. グループBへの指導結果について

グループBへは、主に音量を増す為の指導を行った。

グループBの生徒は、音量を増す目標を持っていたが、その目標は積極的な気持ちの表れではなく、苦手意識の表れとして感じられた。その為、積極的に声を出して行く指導よりも、自然と大きな声が出てしまう指導が効果的であると考え、大きな声が出てしまう体の反応（喉が開く等）を利用するように指導を行った。

指導後の彼女らの感想から、喉を開いて音量のある「胸の声」（胸声）を出す為の指導への理解と歌唱結果への感動が感じられた。また、喉を開いたままの声で高音を出す指導も、「胸声から頭声にもっていく」と理解し、それまで無理だと思っていた音域に達した生徒もいた。

上記の高音への移行の指導に於いて、胸から上顎へ声に移すように指導を行い、その移す目標として「上の歯の付け根」を挙げたが、その際、「当てる」、「転がす」等の言葉の表現を行ったが、それらの表現の理解が難しく、感覚を言葉で伝える方法と言葉の選択については今後の課題となった。

3. グループCへの指導結果について

グループCへは、高音と支えをテーマに指導を行った。

グループCは男子生徒で構成され、高音の出し方を学ぶ目標を持っていたが、実際には極端な程の高音の問題は見受けられず、高音への苦手意識から来る消極性に問題があり、積極的な歌唱を促す指導を行った。その手段として、姿勢に関する指導を基に歌唱可能な

音域を積極的に歌い、その歌唱を基に高音域を歌うように指導を行った。その結果、満足の得られる歌唱結果も得られるが、生徒の気分により歌唱結果が異なる事も分かった。生徒の感想からも、指導の意図は理解できるが実行するのが難しい事が分かり、短時間で成功に導く指導方法については今後の課題となった。

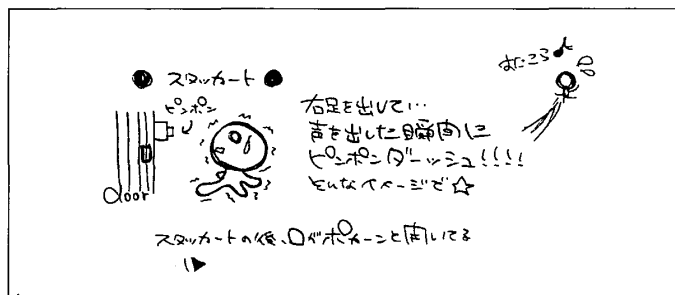
4. グループDへの指導結果について

グループDへは、スタッカートの歌唱指導を行った。

グループDの生徒は、これまでスタッカートの歌唱練習を行って来ていた。その練習の中で、「スタッカートは、お腹で切る」との意識を持ち、腹部を動かす練習を続けていた。その結果、姿勢のバランスを崩してしまっていた。その為、姿勢の指導から始め、歌唱のイメージを変える指導を行った。また、スタッカートの歌唱に関しては、腹部を動かして切る歌唱指導が一般的に多い中、短く切る歌唱によって腹部が動く意識を利用した歌唱指導を筆者は考えており、今回の指導は筆者にとって興味深いものでもあった。

今回の指導では、生徒にとって身近な行動を歌唱イメージとして与えた事が良い結果となり、スタッカートの歌い易さが生徒の理解に繋がる事が分かった。(図6)

しかし、グループAへの指導と同様に、体を大きく動かさずに呼吸を行う指導と指導の際のイメージ作りは理解が難しく、筆者にとって今後の課題となった。



(図6) 生徒の記録ノート

おわりに

今回の「発声指導研究VI」では、生徒が教科書や教本等を基に歌唱に関する基礎、基本的な学習(発声)を予め学習し、その中で抱いた発声に関する疑問に対し、筆者が助言や指導を行ってきた授業内容等を述べた。

筆者は、今回の指導研究を基に、更なる研究を試みる所存である。

註釈

(註1)「発声指導法研究VI：授業に於ける指導(1)」宮下茂，長崎大学教育学部教科教育学研究報告書，第46号，103-117，2006年3月 参照。

(註2)「発声指導法研究VI：授業に於ける指導(1)」宮下茂，長崎大学教育学部教科教育学研究報告書，第46号，108，2006年3月 参照。

(註3)「発声指導法研究VI：授業に於ける指導(1)」宮下茂，長崎大学教育学部教科教育学研究報告書，第46号，112-113，2006年3月 参照。

2. グループB (女子): 喉を開く・胸声と頭声

(1) あなたのグループで教えてもらったことで「なるほど!」と、よくわかったこと
<ul style="list-style-type: none"> ① 胸声から頭声にもっていくところ。まわして声を出すこと。 ② 胸に手をあてると、体の動きの違いがよくわかりました。これからは、その違いをもう少しはっきりできるようにしたいと思います。 ③ 先生のご指導はとても的確で指導された通りにしてみると、先生がおっしゃったような声が出ました。特に胸声を教えてもらった時が特にそうで、よくわかりました。 ④ 胸をあけて声を出すと、震えないで一定に保つことができました。 ⑤ 分かりやすいご指導により、私が疑問としていたことがよくわかりました。イメージすることによって、今まで無理だ!!と思っていた音域まで声が出せ、びっくりしました。
(2) あなたのグループで教えてもらったことで、よくわからなかったこと
<ul style="list-style-type: none"> ① のどを下げるということ。 ② 頭声に変わった時に、うまく上の歯のつけ根にあてられませんでした。 ③ よくわからなかったことではないけど、頭声の時の「上あごの歯のつけねのあたりで声をころがすように」と言われた時のイメージはできたけど、いい声がなかなか出ませんでした。 ④ スタッカートは、なぜ口の中をポカンと開けるといいのか。 ⑤ (記入無)
(3) 他のグループで教えてもらったことでよくわかったこと
<ul style="list-style-type: none"> ① 呼吸の続けせ方(腹式呼吸の仕方)。スタッカートのコツ。姿勢。 ② 前後に開いた足の間での体重移動をすると息を長くすることができるということ。バレリーナのようになると全身を意識できたと思います。 ③ 歌う時の頭の骨と首の骨の位置が胸より前に、おでこが出てはいけないということ。 ④ 腹式呼吸の詳しい事。高い声を保つ。 ⑤ 体を使ってうたうの意味。息の流れ。姿勢について。リラックスにも力が必要。声を響かせる。空気をつかむイメージ。腹式呼吸のやりかた。高い声の保ち方。スタッカート。
(4) 今から、具体的に実行したいこと
<ul style="list-style-type: none"> ① 姿勢を正す(おでこが前に出ないように)。下腹部に力を入れてリラックスする。息を必要以上に吸わない。 ② 下腹に力を入れて、体をリラックスさせた状態をすぐにつくれるようにしたいと思います。 ③ 声量を増す方法と高い声を保つ方法は、ぜひ今後実行したいです。 ④ 高い声も胸をあけて、きれいに一定に保つのを実行してみたい。 ⑤ 先生から教えてもらったイメージを頭にうかばせながら、声を出していく!! (・大小・高低)
(5) その他
<ul style="list-style-type: none"> ① 宮下先生のご指導がとてもわかりやすく、わからなかったことが解決できたし、知らなかったことを沢山知ることができて楽しかったです。 ② イメージをして声を出すことが大切だということがわかりました。 ③ 先生の御指導はとても分かりやすかったです。 ④ 知らなかった意外な声の出し方など、とてもおもしろかったです。早く実行してみて、身に付けて行きたいです。 ⑤ 自分だけではわからなかったコトが、この授業をうけてとてもわかりました。

3. グループC (男子)：高音と支え

(1) あなたのグループで教えてもらったことで「なるほど!」と、よくわかったこと
<ul style="list-style-type: none"> ① 歌を歌う前から、自分の心の中で低い声を歌うこと。 ② 遠くの物を取ろうとすると、声が大きく、いきおいよくなったこと。 ③ 高い声を保つには、高い部分の前が大切であるということ。 ④ 前の方へ飛ばす(声を)。 ⑤ 高音を出す前のじゅんぴの方法。 ⑥ しせい。胸骨等のいち。 ⑦ 発声の仕方がよく分かりました。それと、体を使って唱うという事や体重の移動の仕方までよく分かりました。
(2) あなたのグループで教えてもらったことで、よくわからなかったこと
<ul style="list-style-type: none"> ① なし ② なかったです。 ③ 特になし。 ④ 理屈ではわかるのだが、実行はむずかしい。 ⑤ 腰の骨とろっ骨を近づけてからまっすぐのばすということ。何に対してまっすぐにのばせばよかったのかがわかりませんでした。 ⑥ Nothing ⑦ 頭声という言葉の意味があまりわかりませんでした。
(3) 他のグループで教えてもらったことでよくわかったこと
<ul style="list-style-type: none"> ① 下腹を伸ばして、リラックスして歌うと腹式呼吸になること。 ② 横かく膜を利用して、息をつづかせるために、あまり大きく空気をすわない。 ③ Bグループの音量の増やし方が、わかりやすかった。 ④ 脅しの声のこと。ピンポンダッシュ。 ⑤ スタッカートの歌い方。ピンポンダッシュ。 ⑥ Aグループの下腹の伸ばしかた。 ⑦ のどをあけて歌う。
(4) 今から、具体的に実行したいこと
<ul style="list-style-type: none"> ① 歌う前から、自分の心の中で歌いだすこと。 ② 息を口からはきながら、鼻から息をすう事。 ③ 胸声、頭声の使い分け。 ④ Aグループが教えてもらったこと。 ⑤ 高音の前のじゅんぴ。 ⑥ 下腹。しせい。 ⑦ 高音の練習。
(5) その他
<ul style="list-style-type: none"> ① 先生から習ったことすべてが、今、僕に必要なことでした。先生から習ったことは、これからの練習で活かしていきたいと思います。 ② 先生のおかげで、「歌う」という事は、体やイメージにもよくかかわっているという事が分かりました。 ③ 本当にためになりました。 ④ (記入無) ⑤ (記入無) ⑥ Nothing ⑦ (記入無)

4. グループD (女子): スタッカート歌唱

(1) あなたのグループで教えてもらったことで「なるほど!」と、よくわかったこと
① 首のつけねと頭のつけねを一直線にすると、姿勢がよくなり、自然に下腹に力がはいった。スタッカートでピンポンを押すイメージですと、とても歌いやすかった。
② 姿勢の確認方法。スタッカートのイメージ(ピンポンダッシュ)。波に立ち向かって行くように歌う。
③ スタッカートのやり方に、なるほどと思えた。教えてもらったようにやれば今までよりもはるかに出しやすいし、イメージもつきやすい。首の位置で姿勢の悪さを知るなど。
④ (未回収)
⑤ 首の位置と、姿勢のことについて。歌は、スタッカートのつながりだということ。
(2) あなたのグループで教えてもらったことで、よくわからなかったこと
① 空気を持ち上げるというのが、いまいちイメージできない。
② (記入無)
③ まわりの空気をかきわけるようなイメージをしながら、歌うところがよく分からなかった。拍をつかんでうたうこと。
④ (未回収)
⑤ スタッカートの口をポカンと開けて歌うのがよくわかりませんでした。
(3) 他のグループで教えてもらったことでよくわかったこと
① A) プレスをするときにうしろにふみこむことで、体全体を使って歌うことができるということ。B) 胸声と中声と頭声の使い分け。C) 声をとばす目標をきめると、よい!!!
② 声の目標を遠くにする(中間から低い音の出し方)。
③ 体重移動をしながらすることで体全体を使いながら歌う、ということを知った!!! 姿勢。
④ (未回収)
⑤ 高い音から低い音まで、スムーズに出す方法で、胸におしこめるということ。想像することが大切なんだということ。
(4) 今から、具体的に実行したいこと
① 姿勢のきょう正。
② イメージして歌う。
③ 首の位置を保ちながら歌うこと。Aグループの腹式呼吸マスター!についてノートを見ながらやる。拍をつかんで歌う。
④ (未回収)
⑤ 驚いたときの状態をつくり、音を胸におしこめて、高い音、低い音を出す!
(5) その他
① 初めてする練習ばかりで、とまどったけど、たのしかった!!!
② 先生の授業は、私たちにもすごく分かりやすかったです。体を使って表現してくれるので、大変分かりやすく、またおもしろかったです。
③ 分かりやすい授業で、楽しかったです。なるほど!と思うことが多かった。
④ (未回収)
⑤ 初めて知ることが多く、とてもいい勉強になりました。自分が教えてもらわなかったところは、そのグループの人に教えてもらってやりたいです。