

# 発声指導法研究VI：授業に於ける指導 (1)

宮下 茂

The vocalizing guide method research VI :  
The vocalizing guide in the class (1)

Shigeru MIYASHITA

## はじめに

筆者はこれまでの発声指導法研究に於いて、姿勢と呼吸、体の力（支え）の関係や、歌唱のための理想的な状態と、その状態へ導くための方法等、発声指導上重要と考えられる事柄について述べてきた。

また、授業の中で実際に指導を行ない、指導される生徒の持つ歌唱に対する疑問や希望を聞き、指導上様々な考えを生み出せると、筆者は実感できた。

そのような中、平成15年9月22日、筆者は長崎大学教育学部附属中学校に於ける「第3学年教科ゼミⅢ期 音楽」（以下、音楽ゼミ）での授業を受け持つ機会を得た。

この授業は、必修教科の授業で学習した内容を中心に生徒自ら課題を設定し、補充的な学習や発展的な学習を行うために設けられた選択教科の一つであった。音楽ゼミを選択した生徒は、自ら歌唱に関する基礎、基本的な学習（発声）を、教科書や教本等を基に学習を行っていた。それら自己の学習により、生徒が抱いた発声に関する疑問に対し、助言や指導を行うのが今回の授業の主旨であった。

その助言や指導を行うにあたり、筆者が何を考え指導を行なったかを、今回の論文で述べることにする。それにより筆者の考えを明らかとし、発声指導に於ける指導内容開発のための助言となる事を願うものである。

## 長崎大学教育学部附属中学校での授業の主題

今回の音楽ゼミの題材名は、『徹底追及!! SINGING・“声づくり”と“鑑賞”』自分で追究してみよう』であり、24名の生徒がこの授業を選択し、福井千代教諭の指導のもと、A、B、C、D、4つのグループに分かれ、各自が課題を設けて取り組んできていた。

今回筆者の担当した授業は、そ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時間であった。

生徒の課題、成果、質問については、予め福井教諭によりアンケートが取られていた。

今回寄せられたアンケートの全ての内容は、【表】を参照されたい。

### 生徒の設定した課題と成果の検証

生徒の設定した課題の内容をグループ別に分けると以下の通りであった。

#### 1. グループA (女子)

- ・ 発声について (【表】 - (1) - 生徒①, ②, ③)
- ・ 呼吸について (【表】 - (1) - 生徒③, ④, ⑤, ⑥)
- ・ 音域 (高音) について (【表】 - (1) - 生徒①, ⑤)
- ・ 表現について (【表】 - (1) - 生徒③)
- ・ 発音について (【表】 - (1) - 生徒③)
- ・ 音程について (【表】 - (1) - 生徒⑥)

#### 2. グループB (女子)

- ・ 発声について (【表】 - (2) - 生徒①, ②, ⑤, ⑥)
- ・ 音域 (高音) について (【表】 - (2) - 生徒④)
- ・ 音域 (低音) について (【表】 - (2) - 生徒③)
- ・ 表現について (【表】 - (2) - 生徒①, ⑤)

#### 3. グループC (男子)

- ・ 発声について (【表】 - (3) - 生徒①, ③)
- ・ 呼吸について (【表】 - (3) - 生徒④)
- ・ 音域 (高音) について (【表】 - (3) - 生徒②)
- ・ 特定の曲の特徴について (【表】 - (3) - 生徒⑤, ⑥, ⑦)

#### 4. グループD (女子)

- ・ 発声について (【表】 - (4) - 生徒①, ③, ④, ⑤)
- ・ 音域 (高音) について (【表】 - (4) - 生徒⑤)
- ・ 表現について (【表】 - (4) - 生徒②)

また、課題に取り組んだ結果、生徒が成果を上げたと感じている内容は以下の通りであった。

#### 1. グループA (女子)

- ・ 腹式呼吸ができた (【表】 - (1) - 生徒①, ②)
- ・ 腹式呼吸を意識できた (【表】 - (1) - 生徒④, ⑤)
- ・ 支えと呼吸が理解できた (【表】 - (1) - 生徒③)
- ・ 腹筋がついた (【表】 - (1) - 生徒②, ④)
- ・ 高音が出せるようになった (【表】 - (1) - 生徒⑤)
- ・ 音程が正確になった (【表】 - (1) - 生徒⑥)

#### 2. グループB (女子)

- ・ 支えがついた (【表】 - (2) - 生徒①)

- ・ 上手く音が出せた (【表】 - (2) - 生徒②)
  - ・ 成果なし (【表】 - (2) - 生徒③, ④)
  - ・ 特定の曲の特徴についてまとめた (【表】 - (2) - 生徒⑤, ⑥)
3. グループC (男子)
- ・ 腹式呼吸ができた (【表】 - (3) - 生徒④)
  - ・ 腹式呼吸を意識できた (【表】 - (3) - 生徒①)
  - ・ 意識の変化 (【表】 - (3) - 生徒②, ⑦)
  - ・ 呼吸を伸ばした (【表】 - (3) - 生徒③)
  - ・ 腹筋がついた (【表】 - (3) - 生徒①)
  - ・ 成果なし (【表】 - (3) - 生徒⑤, ⑥)
4. グループD (女子)
- ・ 腹筋がついた (【表】 - (4) - 生徒③, ④, ⑤)
  - ・ 姿勢が良くなった (【表】 - (4) - 生徒①)
  - ・ 鑑賞ができた (【表】 - (4) - 生徒②)

以上の内容から、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、具体的には腹式呼吸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、腹式呼吸練習の為にスタッカートを歌う練習 (【表】 - (1) - 生徒①, ②, (4) - 生徒③, ④) を行って来た事も分かった。

#### 今回の授業に於ける生徒の質問内容について

今回の授業で生徒が質問してきた内容は、以下の通りであった。

1. グループA (女子)
- ・ 腹式呼吸の確認と指導 (【表】 - (1) - 生徒④, ⑥)
  - ・ (スタッカートを歌う為の) 速い腹式呼吸の方法 (【表】 - (1) - 生徒①, ②)
  - ・ 横隔膜の使い方 (【表】 - (1) - 生徒③)
  - ・ 息の保ち方 (【表】 - (1) - 生徒③)
  - ・ 高音の出し方 (【表】 - (1) - 生徒①, ②, ⑤)
2. グループB (女子)
- ・ 腹式呼吸 (【表】 - (2) - 生徒⑤)
  - ・ スタッカートの切り方 (【表】 - (2) - 生徒①)
  - ・ 息の保ち方 (【表】 - (2) - 生徒①, ⑤)
  - ・ 姿勢 (力み) (【表】 - (2) - 生徒②)
  - ・ 響きのある声の出し方 (【表】 - (2) - 生徒⑥)
  - ・ 声量の増し方 (【表】 - (2) - 生徒④, ⑥)
  - ・ 音程の出し方 (【表】 - (2) - 生徒③, ④, ⑥)
  - ・ 表現の方法 (【表】 - (2) - 生徒①, ⑤)

### 3. グループC (男子)

- ・ 息の保ち方 (含腹式呼吸) (【表】 - (3) - 生徒④)
- ・ 声量の増し方 (高音) (【表】 - (3) - 生徒①)
- ・ かすれない声の出し方 (【表】 - (3) - 生徒②)
- ・ 響きのある声の出し方 (【表】 - (3) - 生徒③)
- ・ 音域の拡げ方 (【表】 - (3) - 生徒③)
- ・ 高音の出し方 (【表】 - (3) - 生徒⑤, ⑦)
- ・ 特になし (【表】 - (3) - 生徒⑥)

### 4. グループD (女子)

- ・ 腹式呼吸の確認と指導 (【表】 - (4) - 生徒①, ②)
- ・ 息の保ち方 (【表】 - (4) - 生徒①, ②, ⑤)
- ・ はっきりとした声の出し方 (【表】 - (4) - 生徒④)
- ・ 声量の増し方 (【表】 - (4) - 生徒①)
- ・ 高音の出し方 (【表】 - (4) - 生徒①, ⑤)
- ・ 低音の出し方 (【表】 - (4) - 生徒④)

## 質問内容の検証

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、スタッカートに関する質問内容から、腹部を動かしての呼吸とスタッカ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。

これら生徒が質問してきた内容から、筆者は生徒の疑問を以下のように分けた。

1. 腹式呼吸の方法への疑問
2. 声量の増し方, 音域の拡げ方への疑問
3. 声の保ち方, 支え方への疑問
4. スタッカートの歌い方への疑問
5. その他

## 指導内容の検討

予め集められた生徒の質問事項を基に指導計画を立てる訳だが、グループ毎に全ての疑問に対してそれぞれ指導を行なうのは、授業の限られた時間の中では困難な作業であった。その為、今回の授業では各グループの指導テーマを1つに絞り、前述の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。

実際には、項目ごとの指導を生徒の考えと実際の歌唱から判断して道筋を立てて行く訳であるが、予め今回の指導では、以下の点に重点を置き、各グループの指導を行う事とした。

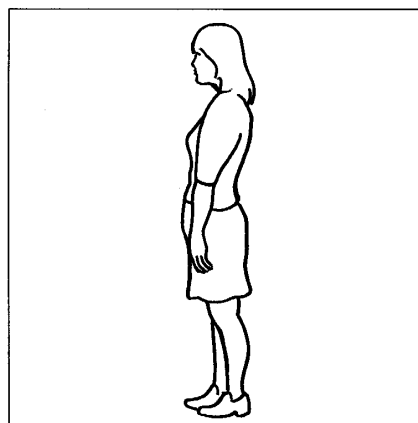
1. グループA「腹式呼吸」
2. グループB「喉を開く・胸声と頭声」
3. グループC「高音と支え」
4. グループD「スタッカートの歌唱」

ここから実際の指導内容を述べるが、今回の授業では一つの指導内容に対し、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して学習をしていなかったが、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Aへの指導内容について

グループAの生徒に腹式呼吸の方法を質問したところ、「息を吸う時にお腹を膨らませ、吐く時にお腹を凹ませる。」との確かな答えが返ってきた。また、腹式呼吸による目標を質問したところ、「息を長くしたいため。」との答えであった。

しかし、歌唱の状態を観察したところ、ほとんどの生徒が呼吸を行う前に不必要に腹部を張り出していた。加えて、肩から背中にかけて〈猫背〉の状態にもなっていた。(図1)



(図1) 生徒の姿勢

これは単なる姿勢の悪さによる、或いは腹部を動かす意識の結果によるとも見られたが、初めから腹部を張り出している為に、吸気の際に腹部をスムーズに動かさず、加えて〈猫背〉の姿勢の為に胸部が狭く窪んでしまい、肺の広がるスペースが狭く、吸気量も少ない事が見て取れた。また、熱心に学習してきた結果、この悪い姿勢に慣れ、全身に姿勢を保つための力が入っておらず、楽な姿勢、即ち悪い意味での〈リラックス〉した姿勢になっている事も見て取れた。

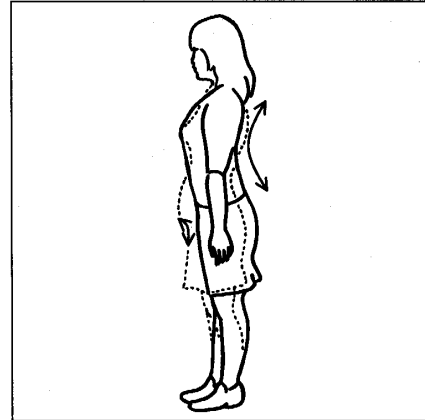
そこで、初めに全身の力を利用した、正しい姿勢を保つ為の指導を行う事とした。次に、むやみに力まず、程よい力を入れ続ける、良い姿勢を保つ為の指導を行う事とした。そして、安静呼吸を知る事により無意識で行う呼吸と、吸気量と横隔膜の働きを知り、無理に腹部を動かさない腹式呼吸の指導を行う事とした。

## グループAへの指導：腹式呼吸の練習

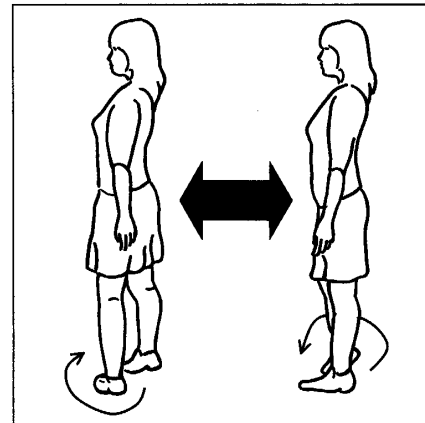
### 1. 姿勢の指導

まず、グループAの生徒には、悪い姿勢を良い姿勢に変える為の指導を行った。その手順は、以下の通りである。

- ① 背筋を伸ばして立つ。
- ② 同時に下腹を上下に伸ばしながら、胸を広々とさせる。(図2)
- ③ 背筋と下腹の力で上体を持ち上げたまま、左右交互に踵を動かし、下半身の力を抜き、柔らかくさせる。(図3)
- ④ そのままの姿勢で動きを止め、姿勢を保つ為に下腹から上半身にかけて、程よい力が入っている事を確認する。



(図2) 姿勢を変える様子

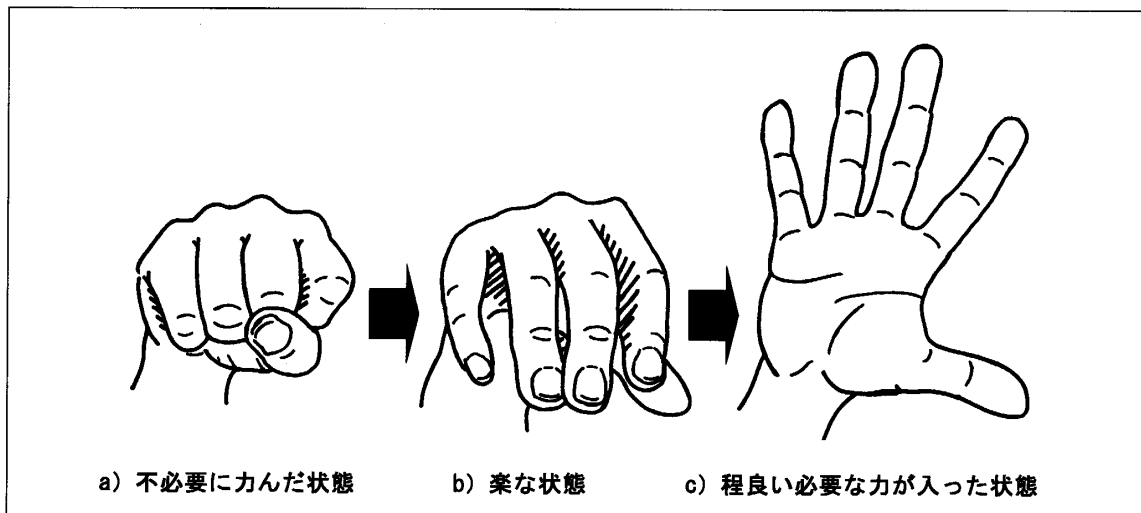


(図3) 踵を動かす様子

この指導により、生徒の背筋が伸び、先程までの腹部の張り出しもなくなったが、姿勢を保つ為に力が必要であり、生徒にとって苦痛であると考えられた。その為、必要な力を入れ続ける理由の説明を続けて行った。その説明は、以下の例えで行った。

### 2. 〈リラックス〉の説明

- ① 初めに、良い姿勢を手を開いた状態に例える。
- ② 握りしめた手を開こうと思っても、手に力が入ったままでは手は開かれない。これが、不必要に力んだ状態である。
- ③ 手の力を抜くと、少し手は開くが、指先まで手は開かない。これが、楽な状態である。
- ④ 手の平を伸ばすように力を入れると、指先まで手は開かれる。この時の手の平を伸ばす力は必要な力であり、そのまま伸ばす力を入れ続けると、力を入れ続ける状態に感覚が慣れて行く。
- ⑤ この時の必要な力を入れたまま、広々と手が開かれた状態が良い〈リラックス〉の状態であり、姿勢も同様に程よい必要な力を入れたまま保たれた状態が良い〈リラックス〉の状態であると説明する。(図4)

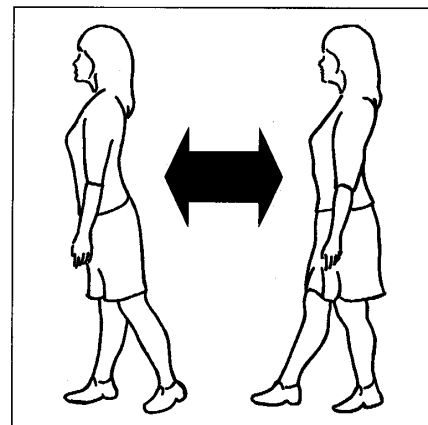


(図4) 説明での手を使った表現

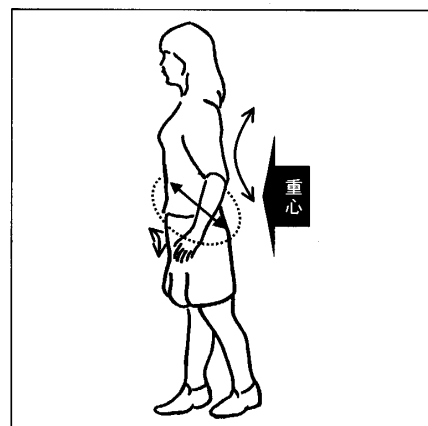
### 3. 腹式呼吸（安静呼吸）の指導

生徒は、これまでの学習で腹部を意識的に動かし過ぎていたと考えられた。その為、姿勢を変えずに腹式呼吸を理解するには、安静呼吸（註1）の理解が良策であると考えた。その手順は、以下の通りである。

- ① 「1. 姿勢の指導」で練習した姿勢のまま口を「ポカン」と開き、片足を前に出し、重心を前後に移動させる。（図5）
- ② 自然と呼吸をしている事を確認し、この呼吸が「安静呼吸」であると説明する。そのまま、重心の移動に合わせて安静呼吸を行う。
- ③ そのまま、吸気に合わせて体の両脇を拡げるように指示する。この体を拡げながらの呼吸が「腹式呼吸」であることを説明する。
- ④ 重心を移動しながら体の両脇を拡げ、息を吸ったところで息を止め、体の動きも止めるように指示する。これが「腹式呼吸」の方法であり、これにより、「横隔膜」が働くことを説明する。（図6）



(図5) 重心の異動の様子



(図6) 呼吸の様子

以上が腹式呼吸の指導である。上記のように、重心を前後に移動しながら呼吸を行う事により、重心が低くなり、腰の辺りに意識を向ける事ができ、呼吸の際に肩を上下に動かす事や、胸を拡げながらの呼吸ができないと、筆者は考えた。この指導により、生徒は姿勢を保ったまま体を拡げるように呼吸をする事を理解した。また、この呼吸を行えば、口を開いたまま息を止めていても苦しくない事が分かり、その理由が横隔膜の働きによると

の説明（註2）も理解でき、日頃よりも吸気の量が少ないが、その方が横隔膜の働きを導く事ができるとの説明も理解できたと、筆者は判断した。しかし、指導の初めに聞いた生徒の歌唱から、生徒がこの呼吸のまま日頃の歌唱を行えば、腹式呼吸で得た吸気のおとんどを吐き出してしまい、次の呼吸が胸式呼吸になってしまう事が予想された為、比較的吸気の少ない話し言葉から歌声への移行を行う指導を考えた。

#### 4. 歌唱への移行の為の指導

続けて、腹式呼吸で得た吸気を保ったまま歌唱を行う為の指導を行った。その手順は、以下の通りである。

- ① 「3. 腹式呼吸の指導」で練習した呼吸で息を吸い、そのまま口を「ポカン」と開き、息を止める。その状態が、腹式呼吸での歌唱中の状態であり、日頃の歌う状態と異なる事を説明する。
- ② そのまま、「あ、い、う、え、お」と発音を行うように指示する。腹式呼吸で息を吸った状態で、息を止めたままでも言葉の発音が可能であることを確認する。
- ③ そのまま、「あー、いー、うー、えー、おー」と伸ばして発音を行うように指示する。腹式呼吸で息を吸った状態のまま、発音した言葉を伸ばせる事を確認し、伸ばした言葉を歌に変える事が可能であると説明する。
- ④ そのまま腹式呼吸で息を吸った状態で、「浜辺の歌」を歌唱する。

以上が歌唱への移行の為の指導である。この指導により、生徒は日頃と異なる呼吸により、日頃と異なる歌唱を行う事を理解した。この呼吸と歌唱を結び付ける為に、ブレスの時に重心を前後に動かしながら歌唱の練習を行った。そして、体全体で呼吸し、歌唱する方法を確認した。しかし、重心を前後に動かしながらの歌唱のみでは指導不足であると考え、最後に、重心を前後に動かさずに歌唱する為の指導を行った。

#### 5. 重心を前後に動かさずに歌唱を行う為の指導

続けて、重心を前後に動かさずに歌唱する為の指導を行った。その為には、自分の内面での筋肉の操作、筋力の保持が必要であるが、具体的に体を働かせる方法を、短時間で理解する事は困難であると考えた。そこで、体を動かすイメージにより、その働きを呼び覚ます事を試みた。その手順は、以下の通りである。

- ① これまで練習した、重心の移動、体を上げる力、呼吸等を確認する。
- ② 次に、実際には重心の移動を行わず、頭の中のイメージで体を動かし、体全体で呼吸し、歌唱するように指示する。
- ③ 頭の中のイメージで体全体に力を加え、その力を強める為に、例として曲の強拍に合わせて水の中を歩くイメージを持つように指示する。また、全身で水の抵抗を感じ、全身で水の抵抗を表現する事を指示する。



- ④ イメージで生じた体の力を持続させるように指示する。この力の持続が「支えること」であると説明する。

以上が重心を前後に動かさずに歌唱を行う為の指導である。生徒の持ったイメージの内容は不明であるが、生徒の歌唱を聞く限り、これら力を入れるイメージにより、歌唱が安定し、歌声が伸びやかとなり、声量も増した事が分かった。

## 6. グループAの指導のまとめ

以上がグループA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 良い姿勢で腹式呼吸を行う。
- ② 程よい呼吸の量により、横隔膜を働かせる。
- ③ 体の力を持続させる事により、支える状態を作る。
- ④ 体を動かすイメージを持ち、想像だけで終わらずに、体の隅々まで筋肉の動きが生まれるように訓練をする。

## グループBへの指導内容について

グループBの生徒は、グループAへの腹式呼吸の指導を聴講しており、グループBの生徒にはグループAへの指導の延長として、声量を増す為の指導を行う事とした。

グループBの生徒の歌唱の様子を観察したところ、「声を大きく出そうとする。」、「声を響かせようとする。」等の様子が外見上見られなかった。これらの様子が見られない原因は、声を大きく出そうとする意識の弱さと考えた。その為、グループBの指導では、単純に大きな声を出す指導から始め、大きな声が出せた時点で大きな声を出す為の方法を考え、その声を歌唱の声に結び付け、音楽的に大きな声を出す為の指導を行う事とした。

## グループBへの指導：声量を増す為の練習

### 1. 大きな声を出す事の確認

まず、グループBの生徒には、大きな声を出す事と、大きな声を出す方法の確認を指導した。その手順は、以下の通りである。

- ① 普通の話し声で、母音「ア (a)」を発音する。
- ② 次に、「友達を驚かす」等のイメージを持って、母音「アー (aー)」を強く発音する。
- ③ ②の声が①の声よりも、太く、低めに出ている事を確認する。
- ④ 胸に手を当て、①と②の声を交互に出す。
- ⑤ ②の声を発音する際に、手を当てた胸に動きが生じる事を確認する。

- ⑥ ②の声を発音する直前で、口を開いたまま動きを止める。その際にも手を当てた胸に動きが生じる事を確認する。

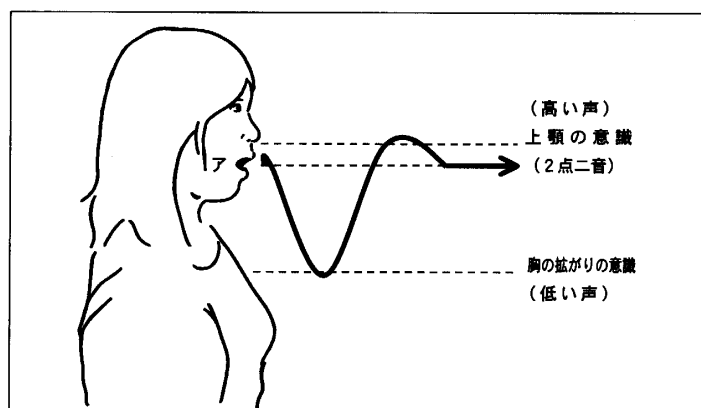
この指導により、生徒は大きな声を出そうとすると胸が動く事が分かり、大きな声を出そうとする意識により、実際に声を出さなくても動きが生じる事も理解した。そこで、この大きな声を出そうとして、口を開いたまま動きを止めた状態が、喉を開いた状態であり、その状態のまま声を出す事により、大きな声を出す事ができ、この動きにより生じた、喉から胸への拡がりにより、声が太く、低めに出るとの説明を行った。

## 2. 喉を開いた状態で声を出す為の指導

次に、喉を開いた状態で声を出し、その声を歌声に結びつける為の指導を行った。その際に、喉を開いたまま、自由な音の高さで声を出すよう指示をしたが、それは生徒にとっては難しい指示となった。その為、音の高さを決め、喉を開いた状態で声を出す指導を行った。その手順は、以下の通りである。

- ① 前述の喉を開いた状態を作り、その状態を保ったまま、2点二音で軽く、明るく、柔らかく、母音「アー (Haー)」を発声する。
- ② 前述の喉を開いた状態により、胸の中が広く開き、胸の中に空間を感じる事を確認する。
- ③ ②の空間に、①の声を落としていくように指示を行う。
- ④ ③により、軽く、明るく、柔らかく発声した母音「アー (Haー)」が、太く、大きく拡がる事を確認する。この喉から胸への広がりにより太く大きく発声された声が、胸の共鳴を利用した声、即ち胸声である事を説明する。
- ⑤ ④の声を発声しながら、口先を上下に開くように指示を行う。
- ⑥ ⑤により、④の音が浮かんでくる感触が生じる事を確認する。
- ⑦ ④の声を発声しながら、口先を上下に開き、その声を高くさせるように指示を行う。
- ⑧ ⑦の音が、上顎の歯の裏の辺りに振動することを確認する。この喉から胸への広がりにより太く大きく発声された声を、上顎の歯の裏の辺りに振動を移した声が頭の共鳴を利用した声、即ち頭声である事を説明する。
- ⑨ 発声した声を伸ばしたまま、その声の音程を自由に上下させるように指示を行う。それにより、喉を開いたまま自由な音の高さを発声できる事を確認する。(図7)
- ⑩ そのまま、「浜辺の歌」を母音「アー (Haー)」で歌唱する。

以上が喉を開いた状態で声を出す為の指導である。この指導により、生徒の歌声が力強く、大きく響くようになることが分かった。また、高音が明るく伸びやかに歌唱されるようにもなった。



(図7) 喉を開いた状態での発声練習イメージ

### 3. グループBの指導のまとめ

以上がグループB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 喉を開いた状態を作る。
- ② 胸の中が広く開き、胸の中に空間が感じられる事を意識する。
- ③ 口先を上下に開き、上顎の歯の裏の辺りに振動させる事を意識する。
- ④ それら2つの意識の間を、声を上下させ、音程に合わせながら歌唱を行うように訓練をする。

### 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。

これらの指導内容は、紙面の都合上、納まりきれなくなった為、「グループCへの指導」以降の指導内容及び指導後に調査された生徒の感想から読み取れる指導内容の結果等について、引き続き次回の論文にて述べる事とする。

### 註釈

- (註1) 「呼吸は人間が生きるために空気中より酸素を体内にとりこむ目的で営まれるものであって、この作業は胸、腹、横隔膜の共同作業によって自動的に行なわれるものである。これを安静呼吸という。」：酒井弘 新版「発声の技巧とその活用法」：p. 37「第三章 II呼吸法 1 安静呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸」、音楽の友社、1974 参照。
- (註2) 横隔膜の呼気性と吸気性による息のバランスによる結果の説明であり、フースラー氏の「対応運動」にあたり、筆者は考えている。：F. フースラー「うたうこと」：p. 49、音楽の友社、1987 参照。

【表】生徒の課題、成果、質問事項 (原文)

このゼミで自分が課題として いること	これまで取り組んだことで成果が 上がっていること	これまで取り組んだことで成果が上がらず、 ぜひ教えてもらいたいこと
① 高い音をしっかりと出せるように、また美しく響く声をつくりたい。	① 腹式呼吸をしっかりと身につけるためにスタッカートを発声のドリルでうたって練習したら前よりはやく、しっかりとできるようになりました。	① 腹式呼吸でのスタッカートは前よりは上達したけど、まだカンペキにはできないので速い腹式呼吸ができるようになりたいです。スタッカートの時の呼吸法は・・・？高い声を出すにはどんな練習をすればいいですか？
② 幅広く安定した、美しい歌声を出せるようにしよう!!!!	② 腹式呼吸の特訓でスタッカートの練習をしました。今まで全然お腹が動かなかったのですが、腹筋も使えるようになりました♪	② 長い音は腹式呼吸ができるようになったけど、スタッカートのついた音など短い音が連続すると腹式呼吸ができません。どうすれば連続した速い腹式呼吸ができるようになりますか？裏がえらないように低音から高音にうつるときには、どうすればいいんですか？(安定した声になるには?)
③ 歌う声を出すための息の使い方(息を長く続かせたい)と、表現(言葉の意味が伝わるように、声をきれいに響かせたい など)	③ おなかの支えを常に感じて歌うことと、それと息の出し方を少し理解できるようになりました。	③ おなかや横隔膜をうまく使う声の出し方と息が長く続くようになるにはどう動かしたらいいのかということを教えてもらいたいです。(ゼミのI期の時や、コーラスで教えてもらったことをもう一度教えてもらいたいです。)
④ 腹式呼吸が自然にできるようになる。鑑賞をして、どうゆう歌い方をしているのか考えよう。	④ 腹筋をきたえた。腹式呼吸を意識してうたった。	④ 腹式呼吸ができていないか分からない。自然にできない。
⑤ 腹式呼吸を意識して歌おう!高音もしっかり出せるようになろう!	⑤ 前はあまり出せなかった高音を、けっこう出せるようになった。腹式呼吸をだいたい意識しながら歌えるようになった。	⑤ 歌の中で高い音が出てきたときに、かすれてしまうことがあるのでどうすればきれいに歌えるのかを教えてください。
⑥ 腹式呼吸に気をつけて、正確な音程を出せるようにしよう。	⑥ 発声方法をいろいろ調べて、ある程度は正確な音程が出せるようになってきた。	⑥ 腹筋を鍛える運動などを取り入れているけれど、まだ腹式呼吸が完全にできていない。

(I) グループA (女子)

② グループB (女子)	① 高く響く声を身につける。歌に表情をつける。	① 前よりも支えがしっかりしてきた。	① 歌う時、単語の持つニュアンスを出したいとき、どう歌えばいいか。スタッカートで歌う時に、切ることができないので、どうしたら切って歌うことができるのか。長く伸ばすとき、最後に声がふるえてしまうときにはどうしたらいいか。
	② 広い声を美しく出せるようになろうという課題で自分の出せる音を広げて、その音を安定して出せるようになりたいと思います。	② 手をあてたり、図を書いたりしてイメージすると、上手く音を出せたと思います。	② 息を強く出すために手を下に伸ばすようにしたところ、肩など、変に力が入る感じがしました。
	③ 低い音（アルト）の高さを、安定した正しい音で出せるようになること。	③ まだ、ない。	③ 正しく音が出せない。2人で歌っていると、音がずれてしまったり、もち直せない。(音ち?)
	④ 高い声をきれいに（ふるえないように）歌えるようになる。	④ まだ、今は曲をきめて音とりをしているところなので、成果は上がっていません。	④ いつも高い声を出す時は、おなかに力を入れてある点にぶつけるような感じで歌っているけれど、ちゃんとした音程をとれなかったり、音程があっても太い声（しっかりした声）が出ません。どうすれば、音程のあっている太い声が出せるのですか？
	⑤ 曲の特徴をつかんで歌ってみる。体づくりで正しい発声法を学び歌ってみる。	⑤ 曲を聞いてみて、その特徴・自分が感じた事をまとめる。	⑤ 震えず、音を一定に保つ方法！腹式呼吸の方法を詳しく！きれいな山のつくり方
	⑥ 声のだしかたについて徹底的に追求しよう！！	⑥ 日本（主に民謡）と、ヨーロッパ（オペラ）の声の出し方について、実際に音楽を聞いて調査し追及した。	⑥ 口の中で声を響かせる。おなかからきれいな声を出す。声の幅をひろげる。(高い音をだすためにどうすればよいか?)

(3) グループC (男子)	① 声を出す時の意識をどこにもっていくかを調べる。声づくり。	① 腹筋の強化。声を出す時の意識の方向。	① 歌っている時に、歌声がなかなか大きくならないこと。(高い声で)
	② 高い声を出すと、自分の声が、いきぐるしく感じたり、低い声を出すと、声が小さくなってしまうので、このゼミで、それについて考えたい。	② 発声すると、声が出やすくなる。低い声は、気持ちを自分の頭より上にもってくと、きれいに聞こえる。	② 自分は変声期なので、声がかすれてしまう事があるので、それが、合唱コンクールの時に、どうすれば良いのか、心配です。
	③ 実際の合唱曲を鑑賞したり、訓練をしたりして、発声の研究をしよう。	③ 息があまり長く続かないので、水泳等で肺活量を増やした。	③ 歌っている間、なかなか声が入りまくひびかないので、ひびかせるコツを教えてください。自分の出せる音域が少ないので、増やす方法があれば教えてください。
	④ 声を長く出すにはどうすればいいか。	④ 腹式呼吸はできるようになっている。	④ 大きな声を出そうとすれば、あまり長く声が続きません。どのように歌えばよいのでしょうか？※腹で呼吸すればあまりたくさん息が吸えない。
	⑤ 「大地讃頌」を歌うポイントをつかもう。	⑤ 今までのところ成果なし。	⑤ 高音の響かせ方。
	⑥ みんなには、国ごとに共通のとくちょうがあるかないのかしらべよう。	⑥ 一つの国にたいして、1、2の曲しかきいていないので、成果はないと思う。	⑥ 多くの曲をきけば、自然と答がでると思うので、特にはないです。
	⑦ 合唱を聞いて、その曲のよさや唱っている人のよさを見つけ分せきしよう。	⑦ 声の出し方。発声の仕方。	⑦ 高音になった場合の声のつくり方、声の出し方を指導してもらいたい。

(4) グループD (女子)	① 広く響く声を出せるようにしよう!!!	① 独唱、合唱それぞれの歌い方。歌うときの姿勢。	① 自分は本当に腹式呼吸ができてい るかわからないので、もっとくわ しく腹式呼吸について学びたい。曲が 一番もり上がる場所 (曲のや ま?) では、自分の声量がたりず に、すぐきれてしまったり、かすれ たりしているの、声量 UP! をする にはどうしたらよいか。高い声の出 し方!!! 長く続く声の出し 方!!!
	② 曲のイメージをふくら ませながら鑑賞し、そ れを考えながら歌う。	② 歌詞、曲調、雰囲気、など を考えながら鑑賞できた。	② 瀧廉の鑑賞のポイント。瀧廉の曲を 歌うにはどこを気を付けて歌えば よいか? 言葉をはっきりいうため には?
	③ 歌う時の姿勢や声の出 し方をよく知り、おな かから声を出せるよう になろう。	③ スタッカートなどの練習 のとき、だいぶおなか が動くようになった。	③ 実際に歌うとなると、息が 続かず、妙なところで息 つぎをしてしまう。 (教えてもらいたいこと) 息を 続けるために、どのような練習 をしたらいいか。息つぎが十分 にできない場合、鼻で息つぎを するのと、口で息つぎをするの とではどちらがいいか。
	④ しっかりとした声を出 せるようになるろう!	④ 腹筋をきたえるトレー ニングで、スタッカートでは やくおなかを動かすこと がスムーズにできるよう になりました。	④ 声を遠くに飛ばすように したいのに、ノドでつか かえてもやがかかったよ うな(?) 声になってしま います。クリアな感じに ならないという、きれいに できません。また、低い 音を歌うとどうしても地 声に近くなってしまいま す。はっきり、スパー ンと声を出すにはどう したらいいか、低い音程 でも美しく歌うには どうしたらいいか教 えていただきたいです。
	⑤ 声のひびきを良くし、 高い音も出せるよう になろう。	⑤ 犬のまねで腹筋を きたえてみると、前より ネクタイが動くよ うになった。	⑤ 高い音を出すとき、どう もひびいていない気が するので、どういう風 に声をあてたらいいの か、ひびかせかたの ポイントを教 えてほしいです。高 い声を出すとき、苦 しくて精一杯に出 しているときがある ので、ラクに出せる コツを教 えてほしいです。長 く声をのばすとき、 どうも最後の方は おなかをつかっ てはいるもの、声 がふるえてしま うので、声のた もち方を教 えてほしいです。