

発声指導法研究 V : 授業に於ける指導

宮下 茂

The vocalizing guide method research V :
The vocalizing guide in the class

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。

その中で、授業の中で実際に指導することにより、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すことができることを、筆者は実感できた。

そのような中、筆者は長崎市立梅香崎中学校との連携授業を受け持つ機会を得た。

歌唱に関する基礎、基本的な学習（発声）を学ぶことを目的とした、今回の連携授業により、生徒から発声に関する疑問を直接聞き、その疑問に対して筆者が何を考え、言葉を表し、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ことを願うものである。

長崎市立梅香崎中学校との連携授業

今回行なわれた連携授業は、「平成15年度長崎市音楽部会」の研究会を兼ね、志岐寛子教諭と筆者との共同授業となった。

第2学年1組から3組までの3クラスでの授業であり、学習題材を7時間で構成している。志岐教諭の音楽科学習指導案によると、題材名は「合唱の楽しみ」である。

この題材は、以下の観点から掲げられている。

1. 第1学年から意欲的に授業に取り組んできた生徒が第2学年となり、声の響きや発声に関心を持ってきた。
2. 男子生徒の半数弱が、変声期を終えていない。
3. パートリーダーを中心に、自主的な練習ができるようになってきた。
4. 校内合唱コンクールや文化祭に於いて、3年生の合唱を聴取したことにより、声の美

しさに関心を持ち、歌唱に対する意欲を持ってきた。

また、目標を以下のように定めている。

1. 級友と協力し、積極的に発声を工夫して歌おうとする。
2. 曲のよさや特徴を感じとり、曲に相応しい歌唱表現を工夫する。
3. 曲に相応しい発声で歌うことができる。

以上の動機により、今回の授業は取り組まれた。

この題材での教材曲は、同校2学期の合唱コンクールの課題曲である「マイバラード」(松井孝夫作詞・作曲)、自由曲「明日(あした)へ」(富岡博志作詞・作曲)の2曲であった。

授業の主題

6時間目にあたる、今回の授業では、これまでの授業を通じて学んできた発声を、歌唱表現に積極的に取り入れる活動と、基本的な発声の仕方に気をつけて歌うことが目標に挙げられている。また、声楽の専門家に質問を行ない、自分たちの発声や歌い方の課題を解決する時間でもあった。

生徒からの質問は、予め前時に、パート毎にまとめられた。

今回寄せられたすべての質問内容は、【表】を参照されたい。

質問内容の検証

生徒が質問してきた内容を、原因別に分けると以下のようなになる。

1. 声の問題

- ・頭声の出し方(表(1)-③)
- ・母音の出し方/特にアの母音(表(1)-⑨⑬, 表(3)-⑦⑭)
- ・地声が出ない, 口の奥を開けて歌う方法(表(2)-⑥)
- ・柔らかい声の出し方(表(1)-⑪)
- ・きれいな声の出し方(表(2)-⑯)
- ・声の響かせ方(表(3)-⑳)
- ・喉が痛くなる(表(2)-⑤⑰)

2. 音域の問題

- ・高音の出し方(表(1)-①⑫, 表(2)-②, 表(3)-①)
- ・高音を強く(大きく)出す方法(表(1)-④)
- ・高い音, 低い音の出し方(表(2)-⑩, 表(3)-⑤⑫⑬)
- ・低い声がかすれる(表(2)-⑬)

- ・音域の移動の仕方（表（3）-④⑬）
3. 呼吸と支えの問題
 - ・長く伸ばす方法（表（1）-⑭, 表（2）-①⑮, 表（3）-⑰⑱）
 - ・呼吸の方法（表（3）-⑨）
 - ・息を深くする方法（表（1）-⑧）
 - ・姿勢について（表（3）-21）
 4. 音感やテンポ感が原因となる問題
 - ・正しい音程の歌い方（表（1）-⑩⑮, 表（2）-⑧⑩⑱, 表（3）-③⑮）
 - ・他のパートにつられない方法（表（1）-⑦, 表（2）-④⑭, 表（3）-⑥⑲）
 5. 表現上の問題
 - ・強弱の出し方／特に強い声（表（1）-②, 表（2）-③⑨⑫, 表（3）-②⑪⑭）
 - ・気迫があるように歌う方法（表（1）-⑯）
 - ・ブレスの場所（表（2）-⑲）
 - ・長く伸ばす部分のブレスの場所（表（1）-⑥, 表（2）-⑦）
 - ・柔らかな表情で歌う方法（表（1）-⑤）
 - ・表情の付け方（表（3）-⑩）
 6. その他
 - ・発声練習の方法（表（3）-⑧）

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わけだが、一つ一つに対して異なる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る。その為、今回の授業では、発声の指導に関するものに限定し、一連の発声指導を基に、これらの質問事項に答えるべく、筆者は授業に臨む事とした。

項目ごとの解決方法と、指導者の知る発声方法とを結び付けるため、生徒の考えと実際の歌唱から判断し道筋を立てて行くわけであるが、今回の指導では、以下の点に重点を置くこととした。

1. 姿勢の指導
2. 呼吸の指導
3. 体の力（支え）の指導

ここから実際の指導に入るが、今回の授業では、一つの質問に対し、与えられた時間が数分しかなく要点を絞って伝える必要があった。

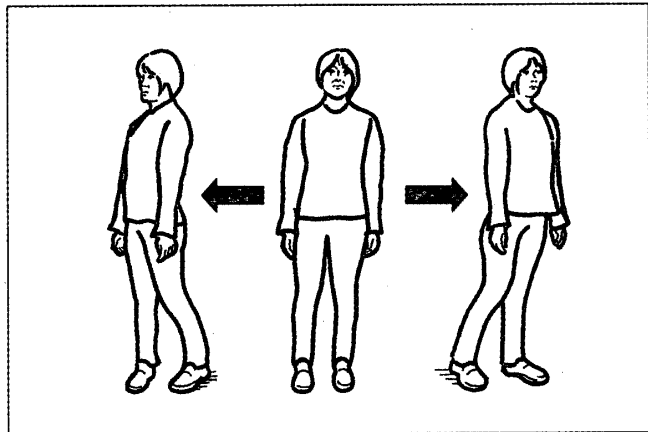
よって、以下のような指導を試みた。

発声指導 1：呼吸と体の力（支え）を使う練習

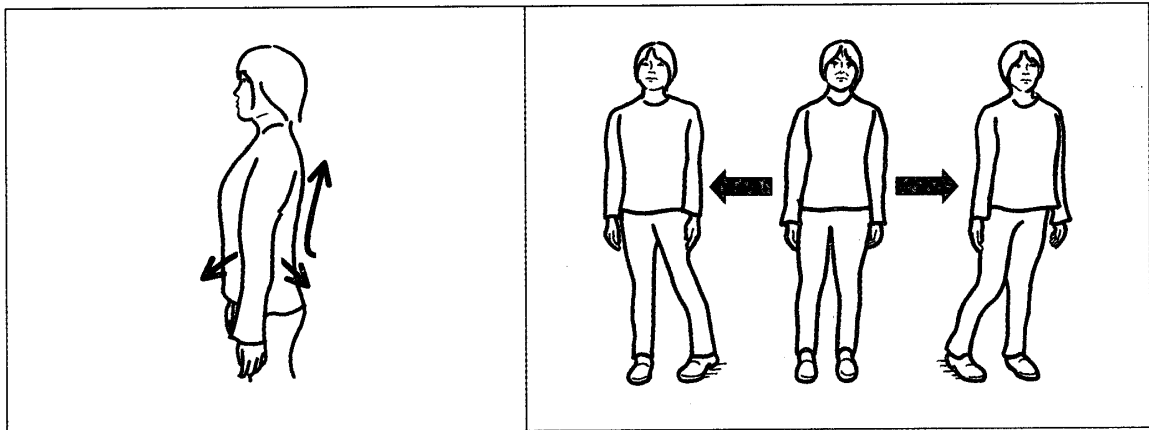
今回の生徒の質問事項の中に、姿勢と呼吸に関するものがあった。

これらの質問に短時間で答えるため、自然な呼吸運動（日常の呼吸運動）と腹筋や背筋等の意識的な運動を組み合わせて指導し、それにより、歌唱に必要な呼吸（腹式呼吸）と体の力（支え）を導き出すことを、筆者は考えた。その為、以下の手順により、呼吸と体の力を使う練習を行った。

- ① 左右の足に重心を乗せ、自然な姿勢で立つ。
- ② 左右片方ずつ、ゆっくりと踵を上げ下げする。(図1)
- ③ 背筋を伸ばして立ち、体の両側を拡げながら静かに呼吸を行う。(図2)
- ④ ③の姿勢と呼吸を行いながら、上体を正面に向ける（残す）ようにし、左右片方ずつ、ゆっくりと踵を上げ下げする。(図3)
- ⑤ ③の姿勢と呼吸を保って立つ。



(図1) 踵を動かす練習



(図2) 姿勢と呼吸の様子

(図3) 姿勢と呼吸に注意して踵を動かす練習

発声指導 1：呼吸と体の力（支え）を使う練習の考察

上記の指導に関し、筆者の考えは以下の通りである。

1. 歌唱の為とはいえ、授業中に立ち続けることは、生徒にとって疲れを伴う行為と考えられる。その為、生徒はできる限り疲れを感じずに立とうと、体の力を抜いて立って

しまう。

2. 体の力を抜いたままの上体は、どっしりと下半身の上ののっており、左右片方ずつ、ゆっくりと踵を上げ下げすると、踵の動きに合わせて左右に向きを変えることが自然であるように感じる。
3. 体の力を抜いた状態から、背筋を伸ばすことにより、背筋に力が入り、合わせて体の両側を拡げることにより、斜腹筋に力が入る。これらの力と共に安静呼吸（註1）を行うことにより、筋力を使用した腹式呼吸となり、腹式呼吸に必要な力が理解できると考える。
4. 上体を正面に残して左右片方ずつ、ゆっくりと踵を上げ下げするのは不自然な行為であり、背筋と斜腹筋の力を保つ必要がある。これにより、体を支えることと必要な力が理解できると考える。

発声指導2：声の出し方の練習（1）

声と音域に関する質問事項から、生徒は「頭声」、「胸声」、「響き」等の知識を持っているものの、実際の歌唱では、音域を無理に拡げようとして、頭声や胸声を利用した、響きのある声が出せず、且つ、喉の痛みを感じていることも解る。筆者は、喉を開いて声を出すこと知り、喉の開いた声で音域を拡げていくことを考え、以下の手順で指導を行った。

- ① 自然な声で、短く母音「ア」を発音させる。
- ② 「他の人のいたずらを、注意するように」、「びっくりさせるつもりで」、「意地悪をするつもりで」等のイメージを持たせて、太く、力強い母音「ア」を、長めに発音させる。
- ③ 自然な母音「ア」と力強い母音「アーッ」を交互に発音させ、それぞれの発音時の特徴を、体で感じられるように指導する。
- ④ 力強い母音「アーッ」が発せられる直前で、口を開いたまま、止まるように指示する。この止まった状態を、「おどかす真似」と呼ぶことを説明する。
- ⑤ 「おどかす真似」を練習させる。
- ⑥ 「おどかす真似」をしたまま、軽く、明るく、母音「ア」を発音させる。



(図4) おどかす真似での発声練習

(図4)

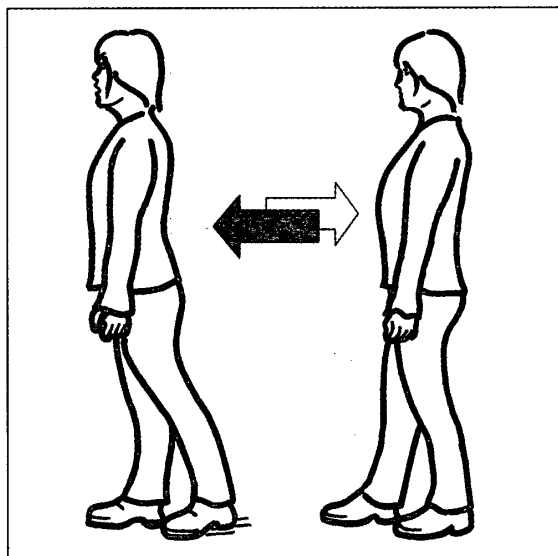
尚、自然な母音「ア」と力強い母音「アーッ」が、どのような声であるかについては「発声指導法研究Ⅳ：児童への指導（1）」（註2）を参照されたい。

発声指導 3：声の出し方の練習 (2)

発声指導 2 を行なった結果、生徒は咽頭腔（喉）を開いた状態で声を発している。また、生徒の発した声が、明るい響きを感じさせることから、鼻腔（頭部）共鳴を利用した声を発していると、筆者は考えた。（註 2 参照）

続いて、発声指導 1 によって得た、「呼吸と体の力」と発声指導 2 で得た「喉を開いた声」とを結びつける為の指導を行うこととした。この結びつけに関し、筆者はタイミングが肝心であると考えた。その練習は、以下の手順で行った。

- ① 足を前後に離して立ち、重心を後ろの足に乗せるようにする。
- ② 背筋を伸ばして立ち、体の両側を拡げながら静かに呼吸を行う。（図 2）
- ③ 重心を前の足に乗せるように移動し、同時に「おどかさ真似」を行う。
- ④ 重心を後ろの足にもどす。
- ⑤ ②から④までの動きを繰り返し、呼吸と体の力のタイミングを身に付ける。（図 5）



(図 5) 重心の移動を利用した練習

発声指導 4：声の出し方の練習 (3)

以上の発声指導により、生徒は体の力を伴った腹式呼吸を行い、同時に、喉を開いた状態で声を発していると、筆者は考えた。

続いて、これまでの発声指導による呼吸と発声の為の状態を利用して歌唱練習を行うこととした。その練習は、以下の手順で行った。

- ① これまで行った呼吸を基に、母音「ア」を長く発声し、その声が生徒からの質問にもあった、明るく軽い響きを持った、喉の開いた声であることを確認する。（譜例 1）
- ② ①で発した声を、「おどかさ真似」によって生じた胸の中の空間（註 3）に拡げるように（落とすように）して、声を発する。その声が喉の開いたまま

(譜例 1) 母音を発声する練習

(譜例 2) 「おどかさ真似」に拡げる練習

の声であり、且つ、生徒からの質問にあった、力強い声であることを確認する。また、明るく軽い声から力強い声に向かう間に音量が増加し、楽譜に書かれたクレッシェンド (cresc.) の歌唱が可能であり、その逆 (デクレッシェンド decresc.) の歌唱も可能であることも確認する。(譜例2)

(譜例3) 上顎を上げて発声する練習

- ③ ②の発声を行いながら、「上の歯の裏側を上げ、目と、目の周りを広げる」等の言葉により、上顎と鼻腔空間に意識が向くように指導する。
- ④ ②で発した声を、③で意識した、上の歯の裏側にずり上げるように発声し、その声が、喉を開いたまま、低音域から高音域(頭声)へ移動した声であり、この声を応用することにより、生徒からの質問にあった、音域の移動がスムーズにできるようになることを確認する。(譜例3)
- ⑤ 続いて、筆者の発した母音を真似て発声するように指示し、短く「ア、オ、ウ」、「ア、エ、イ」、「ア、エ、イ、オ、ウ」等、異なる母音で上記の声を発声する練習を行う。(譜例4)

(譜例4) 母音を変化させての発声練習

- ⑥ 教材曲「明日へ」の歌詞を、同様に音節ごとに短く発声する練習を行う。(譜例5)

(譜例5) 歌詞による発声練習

- ⑦ ⑥で発声した声を意識しながら、「明日へ」の旋律を歌唱する。

指導の結果

今回の指導研究では、事前の調査により、生徒は日頃の授業に於いて「頭声」、「胸声」、「響き」等の言葉を意識して歌唱していることが分かった。しかし、それらの意識に反して、満足のいく歌唱がなされていないことも理解していた。

そこで、生徒の望む発声技術を短時間で答えるため、自然な呼吸運動（日常の呼吸運動）と腹筋や背筋等の意識的な運動を組み合わせる指導し、それにより、歌唱に必要な呼吸（腹式呼吸）と体の力（支え）を導き出すことを、筆者は考えた。また、生徒が歌唱に於いて、音域を無理に広げようとして、頭声や胸声を利用した、響きのある声が出せず、喉の痛みを感じていることを重視し、喉を開いて声を出すこと知り、喉の開いた声で音域を広げていくことを、併せて指導することも考えた。

これらの考えから、一連の指導により、咽頭腔（喉）を開いた状態で鼻腔（頭部）共鳴を利用した声を発することを、呼吸と体の力をきっかけとして行えるよう試みた。

指導後に調査された生徒の感想では、「前は（声を出すのが）きついなーと思っていたのが、きつくなかった。」「前より違う感じがした。」「少し声が出しやすくなったと思う。」「高い声が出やすくなった。」「意外に簡単にできた。」等の意見が得られた。

しかし、生徒の歌唱から、歌声の変化を聞き取ることができたが、劇的な変化を得るには至らなかったと、筆者は考えている。

その原因は、生徒の希望に答えるべく、多くの発声に関する情報を与えようとしてきたが、50分間という決められた時間の制約の中では、一つ一つの指導を確実に身に付けた上で次のステップに入ることが困難であり、筆者自身、ある程度の妥協を許しながらの指導になった為である。

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）「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）「発声指導法研究Ⅳ：児童への指導（1）」宮下茂、長崎大学教育学部教科教育学研究報告、第42号、39-47、2004年3月 参照。
- （註3）「発声指導法研究Ⅳ：児童への指導（2）」宮下茂、長崎大学教育学部教科教育学研究報告、第43号、55-64、2004年6月 参照。

【表】生徒の質問事項（原文）

	ソプラノ	アルト	男 声
(1) 2年1組	<p>①くり返すところがでて出しにくいのですが、どうすればよいですか。</p> <p>②強弱をつけるには、どのように声を出せばよいですか。</p> <p>③頭声の出し方をおしえてください。</p> <p>④高いところで大きな声が出せないのですが、どうすれば出せますか。</p> <p>⑤表情をやわらかくして歌うには、どうすればよいですか。</p> <p>⑥長くのばす時に続かないことがあるので、その時、息つきをする場所がわからないので教えて下さい。</p>	<p>⑦ソプラノなどに音をつられないようにするには、どうすればいいか。</p> <p>⑧深く息をするには、どうすればいいか。</p> <p>⑨アーのところを歌う時は、どのようにすればいいか。</p> <p>⑩アルトの音を正しくするには、どうすればいいか。</p> <p>⑪やわらかく歌うにはどうすればいいか。</p>	<p>⑫高い音がでにくいのですが、どうすればできますか。</p> <p>⑬母音（ア）はだしにくいのですが、どうすればできますか。</p> <p>⑭音を長くのばせないのですが、どうすればのびますか（特に高い音）。</p> <p>⑮正しい音程で歌うには、どうすればいいですか。</p> <p>⑯p59の「みんなのいのちを～ほたるのように」もときはくがあるように歌うにはどうすればいいですか。</p>
(2) 2年2組	<p>①息が長く続くにはどうすればいいですか？</p> <p>②高い音ができるようにするにはどうすればいいですか？</p> <p>③強弱うまくするにはどうすればよいですか？</p> <p>④つられないようにするにはどうすればいいですか？</p> <p>⑤のどがいたくならないためにどうすればいいですか？</p>	<p>⑥アルトは音程が地声の高さと同じぐらいなので、地声で歌ってしまうことが多いのですが、どのようにしたら口の奥を開けて歌えるのですか。</p> <p>⑦長くのばすところの息つきはどのようにしたらいいか。</p> <p>⑧出だしの音程があやふやになってしまうのですが、どのようにしたらあいますか。</p> <p>⑨どのようにしたら強弱をうまくつけられますか。</p> <p>⑩同じ音程のところや半音上がったたり下がったりするところはどちらがいいですか。</p>	<p>⑪◎高い音、低い音の出し方</p> <p>⑫◎声の強弱</p> <p>⑬◎低い声を出すときかすれるのでどうすればいいか</p> <p>⑭◎他のパートにつられないようにどうすればいいか</p> <p>⑮◎声、息を長くするためにはどうすればいいか</p> <p>⑯◎きれいな声の出し方</p> <p>⑰◎のどをいたくしないようにするためにはどうすればいいか</p> <p>⑱音程の取り方</p> <p>⑲息つぎの場所</p>

	ソプラノ	アルト	男 声
(3) 2年3組	<p>①高い声を出すにはどうすればいいか。</p> <p>②強く歌うときの歌い方は？</p> <p>③音程を正しくとるには？</p> <p>④低い音から高い音，高い音から低い音にするときにはどうすればいいか？</p> <p>⑤低い音，高い音を出すコツは？</p>	<p>⑥ソプラノ（男声）に音程をつられないようにするには，どうすればいいか。</p> <p>⑦la・・・のところはそんなふうに歌えばよいか。</p> <p>⑧どのようにはっせい練習はすればよいか。</p> <p>⑨呼吸のしかたはどのようにすればよいか。</p>	<p>⑩表情を豊かに歌うにはどうしたらいいか。</p> <p>⑪元気に大きい声を出すにはどうしたらいいか。</p> <p>⑫◎高い声を出すにはどうしたらいいか。</p> <p>⑬低い声を出すにはどうしたらいいか。</p> <p>⑭◎アーのところを大きく出すにはどうしたらいいか。</p> <p>⑮音程を正しくとるにはどうしたらいいか。</p> <p>⑯◎低音から高音が変わるときどうしたらいいか。</p> <p>⑰◎息つぎの前に息が苦しくなったらどうしたらいいか。</p> <p>⑱息を長くつづけるためにはどうしたらいいか。</p> <p>⑲女子につられないようにするにはどうしたらいいか。</p> <p>⑳◎声をひびかせるにはどうしたらいいか。</p> <p>㉑姿勢で一番きをつけること。</p>