

## 発声指導法研究Ⅷ：授業に於ける指導

宮下 茂\*

(平成 21 年 10 月 30 日受理)

The Vocalizing Guide Method Research Ⅷ :  
The vocalizing guide in the class

Shigeru MIYASHITA \*  
(Received October 30, 2009)

### 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実感できた。

そのような中、平成 21 年 7 月 2 日、長崎大学教育学部教育支援の派遣教員として、長崎市立式見中学校での音楽授業を受け持つ機会を得た。

当日は、第 2 学年の合唱授業と第 3 学年選択音楽の合唱授業を担当した。生徒の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とする。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法並びに指導内容の更なる開発を行うものである。

尚、今回の論文では第 3 学年の生徒に行った指導内容を取り上げている。

### 長崎市立式見中学校での授業の主題

第 2 学年の授業の題材名は、「合唱の楽しみ」であり、20 名の生徒（男子 8 名、女子 12 名）が志岐寛子教諭の指導のもと、合唱の楽しさを感じ取り、表現を可能とするための声作りを学習していた。今回筆者の担当した授業は、それまでの授業を通じて学んできた発声に関する疑問を、声楽の専門家に質問し解決する時間であった。

第 3 学年選択音楽の授業では、29 名の生徒（男子 17 名、女子 12 名）が、1 年次に「合

---

\*長崎大学教育学部

唱の喜び」、2年次に「合唱の楽しみ」を学び、3年生になり合唱コンクールへの参加を視野に入れた学習を行っていた。

生徒の質問については、予め志岐教諭によりアンケートが取られた。全ての質問内容は【表】を参照されたい。

## 生徒の質問内容の検証

生徒の質問内容を整理すると以下の通りであった。

1. 呼吸と息の流れ(裏返り)について
  - ・「上手にプレスをするにはどうしたらよいですか？」(Alt)
  - ・「声がよく裏返るのですが、どうすれば裏返らずにしっかり声を出せるのか」(Bass)
2. 声の響きと音量について
  - ・「きれいで大きな声はどうすると出ますか？」(Alt)
  - ・「声を響かせるにはどうしたらいいですか」(Ten)
  - ・「どうしたら響きがあり大きな声をだせるのか」(Bass)
  - ・「低い声で歌うと声量を上手く出せないのですが、どうすればよいのか」(Bass)
3. 高音の出し方について
  - ・「高い音をしっかりと太く出すにはどうすればよいですか？」(Sop)
  - ・「いきなり高音が出た時はお腹に力を入れるのですか？」(Sop)
  - ・「高い音はどうすると出ますか？」(Alt)
  - ・「高い音があまりでません」(Ten)
  - ・「少しずつ音程が上がっていくのは歌えるんですが、いきなり高くなったらあまり上手くいきません、どうしたらいいでしょうか」(Ten)
  - ・「バスなりに高い声を出す時どうすればよいのか」(Bass)
4. 低音の出し方について
  - ・「低い音が出しにくいのですがどうすればよいですか？」(Sop)
  - ・「低い音はどうすると出ますか？」(Alt)
5. 音程について
  - ・「アルトは音程が難しいが上手になれる方法がありますか」(Alt)
  - ・「他のパートにつられないように音を取るにはどうしたらよいですか？」(Alt)
6. 特定の部分の歌い方について
  - ・「『讃えよ、讃えよ、土を』の所がうまく歌えないのですがどうすればよいですか」(Sop)
7. その他
  - ・「日頃、声を出すためにされていることはありますか」(Sop)

以上の内容から、生徒は響きと深みのある大きな声での歌唱を目指しているのが分かった。また、音域の変化への対応が上手くいかない。音程の取り方も上手くいかず、回りの音につられてしまうことも分かった。

呼吸については、「声を大きく出したい」「声が裏返る」等の希望と現状から判断をすると、

それらが歌声を<押し出す>歌唱のきっかけになり、結果として呼吸も上手くいかなくなっていると予想された。

筆者が特に興味を抱いたのは、第3学年の生徒の質問内容から「表現したものをよりよくさせたい」という欲求が感じられたことであった。

### 授業観察（生徒の演奏）の内容

今回の2つの授業における生徒の演奏の中で、筆者が特に興味を抱いたのは3年生による演奏であった。

29名の生徒がソプラノ、アルト、男声の3パートに分かれて演奏を行っていたが、男子17名に対し、ソプラノ、アルトの2パートを担当する女子12名は、半数に分かれ、人数的にも、演奏的にも男声パートとのバランスを欠いていた。

男子生徒の多くは、積極的に歌唱していた。残念ながらそれが逆効果となり、女声2パートの人数に対し歌声が大き過ぎる上に、歌唱に対する緊張感の不足が感じられ、歌声が散漫する傾向にあった。

女子生徒の多くは、楽譜通りに歌唱しようとしているものの、人数が少ない上に、声量も不足していた。加えて男声の声量に威圧されながら歌唱していることと、音域が高過ぎるためか、体の力みと歌声の細さが特に目立ち、いわゆる〈胸の硬さ〉を感じさせる歌唱であった。

また、人数を基準としてのパート分けのためか、ソプラノ、アルトの2パートの歌声に、パートとしての歌声の個性や特徴が感じられなかった。

このような編成での合唱演奏は、他の音楽授業でもあり得ると考えられた。

そのため今回の授業では、男子の積極性を残したまま、女声とのバランスが改善できるよう、指導を試みることにした。

### 指導内容の検討

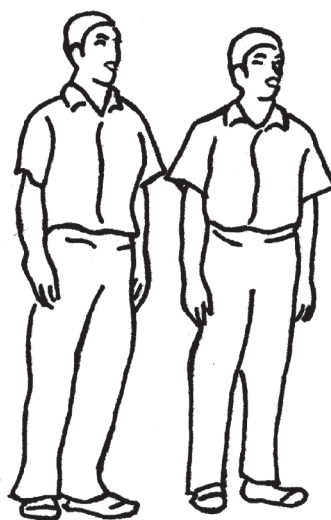
前述の通り、男子の演奏は女声2パートの人数に対し、歌声が大き過ぎる上に、歌唱に対する緊張感が不足し、歌声が散漫する傾向にあった。

歌唱改善の目標として、積極性は残したまま、一人一人の歌声を集め、パートとして散漫とまらない方法を考えた。

歌唱時の男子の姿勢は、緊張感を感じさせず、特に下半身に「緩み」が感じられた（図1）。

そのため、歌唱とは意識的に結び付かせない「歩行練習」により、姿勢に緊張感を持たせ、下半身の<引っぱり>の力を無意識のうちに持ち、歌声を集めさせることとした。

また、女子の演奏は声量が不足し、体の力みと歌声の



（図1）生徒の姿勢〔指導前〕

細さが特に目立つ上に、ソプラノ、アルトの2パートの歌声としての個性や特徴が感じられない傾向であった。

歌唱改善の目標として、歌声を出すための不必要な力みを取り、柔らかな息の流れを感じさせる歌声に、ソプラノ特有の明るい響きとアルト特有の深みのある響きを加える方法を考えた。

そのため、〈胸の硬さ〉が取れるように体を動かし、胸を柔らかくさせながらも体に力を入れ、鼻腔の響き（明るさ）或いは胸の響き（深さ）を感じさせるよう、指導を行うこととした。

### 指導1：歩行練習

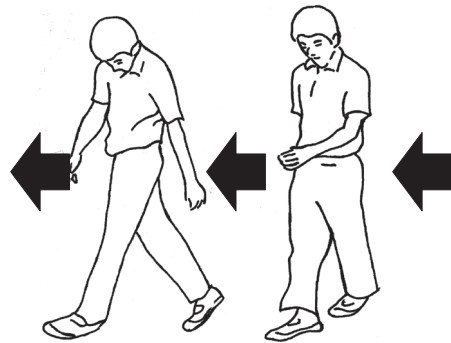
男子は積極的に歌唱している半面、歌声が散漫となる印象があり、その印象から歌声が大き過ぎると、より感じさせていた。歌唱の様子を観察した結果、その原因が姿勢、特に下半身の緩みにあると、筆者は考えた。しかし、姿勢に注意を払い、緊張感を持たせただけでは散漫な歌声に変化は期待できず、姿勢を正す筋緊張と歌唱のための呼吸を結び付ければ、〈引っ張る〉効果をもたらし、歌声が集まった印象に変わり、バランスも保てると考えた。

その指導は、以下の手順で行った。

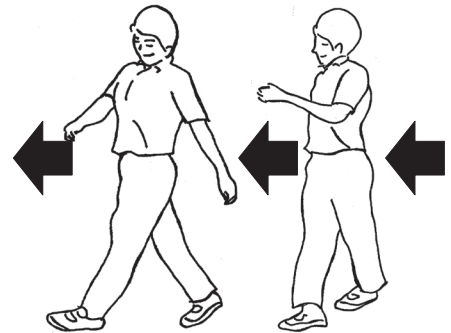
- ① 教室の端から端へと数名ずつ歩き、日頃の自然な歩き方を確認する。
- ② 腰（骨盤）から足先へ、下半身の意識を持つように、足を左右に交差させながら歩く（図2）
- ③ 歩いている最中に、〈腰が引けている〉ことを指摘する。
- ④ 腰を入れて（骨盤を前方に回転させて）、腰が引けないように注意しながら、同様に足を左右に交差させながら歩く（図3）

以上が歩行練習の内容である。

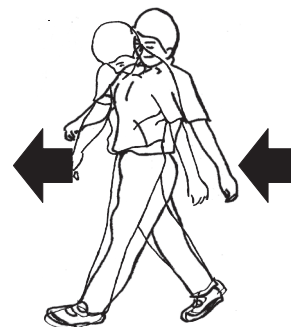
この指導により、歩行時の姿勢に変化が見られ（図4）、歩行練習後の姿勢に程よい緊張感が現れ、特に下半身から上体への伸びが感じられた。（図5）



（図2）足を左右に交差する歩行練習

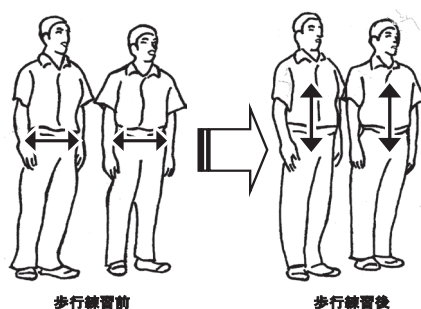


（図3）腰を入れながらの歩行練習



（図4）歩行練習の比較

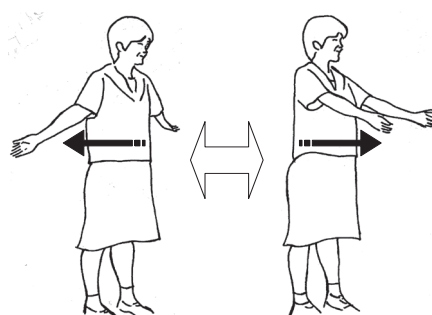
この姿勢での歌唱にも変化が現れ、散漫に聞こえていた歌声は＜ピンと張り詰めた＞歌声に変わり、パートとしてのまとまりを感じさせた。



(図5) 生徒の姿勢 [歩行練習前後の変化]

## 指導2：胸の緊張を取り除く練習（羽ばたき運動）

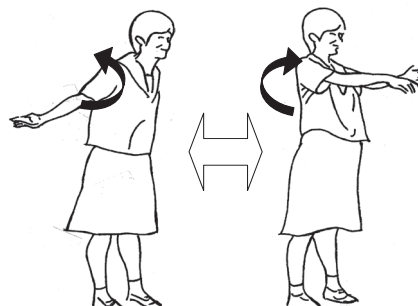
女子生徒の歌唱は、声量が不足し、体の力みと歌声の細さが目立ち、いわゆる＜胸の硬さ＞を感じさせていた。歌唱改善の目標として、歌声を出すための不必要な力みを取り、柔らかな息の流れを感じさせる歌声になることと、息を強めるための力を入れて声量を増すことを、筆者は考えた。そして、3つの段階を踏みながら体を動かし、胸を柔らかくさせながらも体の力を入れて歌唱されるよう、以下の手順で指導を行った。



(図6) 羽ばたき運動 [ステップ1]

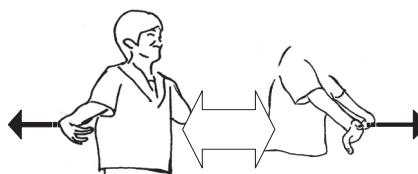
① [ステップ1]: 左右の手を前後に繰り返し動かしながら、＜羽ばたく＞イメージを持つ (図6)

② [ステップ2]: 手を後ろに動かしながら背中を反らせ、手を前に動かしながら背中を丸める。背中中の力を利用して胸が大きく動くようにし、羽ばたきを大きくしていく。(図7)



(図7) 羽ばたき運動 [ステップ2]

③ [ステップ3]: 手首から柔らかく動かすように大きな羽ばたきを続け、動きに＜ねばり＞を付け、背中中の力と胸の動き（胸の広がり）を持続させる。(図8)



(図8) 羽ばたき運動 [ステップ3]

以上の運動を行った後歌唱すると、運動前よりも歌声に柔らかさが加わると共に、声量が増した。その歌唱から、胸の柔らかな動きの持続が吸気に働き、背中中の力の持続が呼気に働き、その持続の拮抗が声質と声量を変えたと筆者は考えた。

### 指導3：パートの音色を意識させる指導

女子生徒の歌唱は、ソプラノ、アルトの2パートの歌声としてパート特有の個性や特徴が感じられなかった。彼女たちの歌声にソプラノ特有の明るい響きとアルト特有の深みのある響きを加える指導を行う予定であったが、授業時間の都合もあり、助言のみを与えるに留まった。

その助言は、以下の内容であった。

「指導2」の不必要な力みを取り、柔らかな息の流れを感じさせる歌声を出す動きは、2パート共通の「呼吸の動き」とし、呼吸後の歌声に対して、ソプラノは明るさを、アルトは深さを感じさせるようにイメージする。

具体的には、ソプラノは呼吸の動きの前に鼻筋を高くさせ、鼻腔の明るい響きが生まれるよう歌唱する。アルトは呼吸の動きの際、肋骨（両脇）を広げ続ける力を入れ、胸の響きが逃げないように保つように歌唱する。

その助言の後に歌唱を行うと、それぞれのパートの特徴が聞こえ始めた。

### おわりに

本論文では、歌唱の意識に反し、人数的にバランスが取れない合唱に対し、筆者が助言や指導を行ってきた授業内容等を述べた。

合唱でのパート同士の歌唱に関して、歌唱している本人達に声量やバランスがどうか判断を求めるのは難しく感じられる。

今回行った授業でも、「自分たちでは、声量の変化などには全然気づかなかったけど、聞いている人にははっきり分かるんだということに少し驚いた。」というソプラノパートからの感想があった。

「いかにして、歌唱している本人に変化を理解させるか。」、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。

【表】生徒の質問内容（原文）

パート	質 問 内 容
ソ プ ラ ノ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高い音をしっかり太く出すにはどうすればよいですか？</li> <li>・低い音が出しにくいのですがどうすればよいですか？</li> <li>・いきなり高い音が出た時はお腹に力を入れるのですか？</li> <li>・「讚えよ、讚えよ、土を」の所がうまく歌えないのですがどうすればよいですか</li> <li>・日頃、声を出すためにされていることはありますか。</li> </ul>
ア ル ト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・他のパートにつられないように音を取るにはどうしたらよいですか？</li> <li>・上手にプレスをするにはどうしたらよいですか？</li> <li>・低い音はどうすると出ますか？</li> <li>・高い音はどうすると出ますか？</li> <li>・きれいで大きな声はどうすると出ますか？</li> <li>・アルトは音程が難しいが上手になれる方法がありますか</li> </ul>
男 声 (テ ノ ール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少しずつ音程が上がっていくのは歌えるんですが、いきなり高くなったらあまり上手くいきません。どうしたらいいでしょうか。</li> <li>・声を響かせるにはどうしたらいいですか</li> <li>・高い音があまりでません</li> </ul>
男 声 (バ ス)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声がよく裏返るのですが、どうすれば裏返ずにしっかり声を出せるのか。</li> <li>・低い声で歌うと声量を上手く出せないのですが、どうすればよいのか。</li> <li>・バスなりに高い声を出す時どうすればよいのか。</li> <li>どうしたら響きがあり大きな声をだせるのか。</li> </ul>