

## 発声指導法研究Ⅶ：授業に於ける指導

宮下 茂

The vocalizing guide method research Ⅶ :  
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。

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17年6月2日、長崎大学教育学部附属中学校に於ける「第3学年教科探求Ⅰ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法並びに指導内容の更なる開発を行うものである。

### 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、「声の探求！歌声をつくろう」であり、23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、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。

筆者は平成15年度にも同校の音楽ゼミを担当し、発声指導の研究内容を「発声指導法研究Ⅶ（1）（2）」（註1）に表した。前回と今回の授業を比べると、生徒数に変化は無いものの、前回の授業ではグループに分かれて学習活動を行っていたが、今回は個人で学習活

動を行っていた。その為、前回の授業ではグループごとに指導を行ったが、今回はクラス全体に対して共通の指導を行うこととした。

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1】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整理すると以下の通りであった。

- 高い音（声）の出し方について……生徒7名：a, i, l, m, q, u（含低い音）, w
- 腹部の使い方について……生徒6名：m, h, n, s, u, o
- 呼吸（腹式呼吸）について……生徒5名：g, j, t, c, q
- 声の響きについて……生徒5名：b, e, o, c, p
- 音量、声質について……生徒5名：c, h, n, r, v
- 息の出し方、伸ばし方について……生徒4名：a, g, e, l
- 音程について……生徒3名：d, u, w
- 口の大きさ、形について……生徒2名：f, k
- 姿勢について……生徒1名：r
- 地声をなおす……生徒1名：q

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. 姿勢について……生徒11名：g, f, i, j, k, m, o, p, s, u, v
  - 正しい姿勢の大切さを理解……生徒 g, j, m, o, s, u
  - 姿勢をよくする努力中……生徒 j
  - 姿勢がよくなった……生徒 k, p, v
  - 姿勢をよくして～地声で歌わない……生徒 f
  - 姿勢をよくして～無理なく声のでるようになった……生徒 i
2. 腹式呼吸について……生徒9名：d, h, o, p, r, s, t, u, w
  - 腹式呼吸の理解……生徒 o, p, s, t, u
  - 腹式呼吸の方法……生徒 d, h, r, w
  - 腹式呼吸の方法は理解したが、腹式呼吸での歌唱の難しさを理解……生徒 w
3. 腹筋について……生徒7名：a, b, h, m, o, q, u
  - 腹筋力の必要性を理解……生徒 a
  - 腹筋の種類を理解……生徒 a
  - 自分の腹筋について理解……生徒 b
  - 腹筋のトレーニング……生徒 h, m, o, q, u
4. 息について……生徒3名：a, c, e
  - 高音での息の注意を理解……生徒 a

- 息の量・長さの成果……生徒 c, e
- 5. 響きについて……生徒2名：e, o
  - 響きの違い・変化を理解……生徒 e
  - 響きがついた……生徒 o
- 6. 表情について
  - 笑顔（明るい顔）で歌唱できた……生徒 e
- 7. 音域について
  - 高音を出す方法を理解……生徒 l
- 8. 声量について
  - 声が出るようになった……生徒 n
- 9. その他
  - 発声全般について学習……生徒 m

以上の内容から、多数の生徒が苦手な音域の克服を課題として挙げているが、同時に解決策となりうる腹部の使い方や息の流し方を課題としていることが分かった。そして、表現は異なるものの、多数の生徒が腹式呼吸に関する課題も挙げていることが分かった。しかし、正しい姿勢や腹式呼吸の方法について学習を行ってきたが、はっきりと成果を挙げたと答える生徒は見られず、腹式呼吸での歌唱の難しさを理解した生徒がいることも分かった。

#### 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. 声の出し方について……生徒7名：b, f, h, o, p, s, u
  - 安定した声の出し方……生徒 b, o
  - 正しい声の出し方……生徒 f, p
  - 大きな声の出し方……生徒 h, s, u
2. 呼吸について……生徒6名：a, c, g, p, q, t
  - 正しい呼吸の方法……生徒 a, c, p
  - 腹式呼吸の方法……生徒 g, q, t
3. 高音の出し方について……生徒6名：a, i, m, q, s, w
  - 高い声の出し方……生徒 a, i, m, q, s, w
4. 声の響かせ方について……生徒5名：a, k, l, o, v
  - 良い声の響かせ方……生徒 a, k, l, o, v
5. 低い声の出し方について……生徒4名：e, i, n, s
  - 低い声の出し方……生徒 e, i, n, s
6. 音程について……生徒3名：d, r, u
  - 正しい音程の歌い方……生徒 d, r, u
7. 姿勢について……生徒1名：l

- 肩が上がらない方法……生徒1
8. なし……生徒1名:j
- (空欄) ……生徒j

### 質問内容の検証

生徒が質問してきた内容から、多数の生徒が声の出し方に疑問を持っていることが分かった。この中には、呼吸の方法について同時に疑問を持つ生徒が含まれていることも分かった。また、授業での取り組みにより、腹式呼吸を理解したと感じている生徒であっても、呼吸の方法や声の出し方に疑問を持っていることも分かった。その結果、教科書や教本等を基に得た知識に関わらず、実際に行う難しさや、呼吸と歌声を結び付ける難しさに原因があると筆者は考えた。

### 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、全ての疑問に対して指導を行なうのは、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、「姿勢」「呼吸」「息の流れ」を学習し、それらにより高音域を克服する可能性が持て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、以下のステップを踏みながら、一連の指導を行うこととした。

1. 筋肉を使った姿勢作り
2. 腹式呼吸の自己確認
3. ハミングによる息の流し方
4. 手を使った息の流し方

ここから実際に筆者が行った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する与えられた指導時間が少なく、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ために、全員が歌唱可能であった「花」(武島羽衣作詞、滝廉太郎作曲)を斉唱させた。

### 姿勢作りの指導内容について

生徒のこれまでの取り組み内容から、半数近くの生徒が姿勢を良くすることの大切さを理解し、姿勢に注意を払い、努力しているのが分かった。しかし、今回の疑問点の内容から、正しい姿勢と呼吸、声の出し方に結びつきが感じられず、生徒自信も姿勢と呼吸、声の出し方を別のものとして考えていると感じられた。その為、姿勢は良くなってきたが歌

声は変わらず、呼吸の方法にも疑問が出る状態になっていると考えられた。今回の指導では、姿勢と呼吸、声の出し方を結び付けることを目標とし、まずは、正しい姿勢を作るために筋肉を働かせ、その筋肉の働きを呼吸に活かす指導を行った。また、客観的に自分の姿勢を意識できるように、姿勢のイメージを持てる指導を行うこととした。

### 指導1：姿勢作りの練習

生徒の多くが自己学習の中で、姿勢の大切さを知り、正しい姿勢で立つ努力を行っていた。それらを受け、今回の指導では客観的に自分の姿勢を意識して判断できるよう指導を行うこととした。

まず、筆者が考えたのは、「どのような姿勢で立つか」「どのように立っているか」等、クラス全体で姿勢と立つ意識への共通のイメージを持つことであった。

その為には、ファッション・モデルやバレリーナ等、誰もが良い姿勢だと感じられる職業を思い描くことが近道と考えた。

また、ファッション・モデルやバレリーナのイメージであれば、どちらも動きを伴った姿勢を作ることが可能であり、次の呼吸の指導にも繋げやすいと考えた。

動きを伴う姿勢を考えた場合、ファッション・モデルには姿勢を崩すことなく歩くイメージがあり、首筋から背中までを真直ぐに保ち、体を動かさない意識と歩く動きによる下半身の意識の指導が可能と考えられる。バレリーナには柔軟に動くイメージがあり、手足の節々から指先への動きを伝える意識と、動きながらも体全体のバランスを崩さない意識の指導が可能と考えられる。

前述の手足の節々から指先への動きを伝える意識は、正しい姿勢を保ち、客観的に自分の姿勢を意識することに有効に働くと考えられる。

その為、今回の指導ではバレリーナをイメージし、その動きを模倣しながら、各自が体の隅々まで意識しながら立てるよう、以下の指導を行った。

#### 1. 姿勢と足の動きの指導

- ① 各自が学習してきた「良い（正しい）姿勢」で立つ。
- ② 「背筋が真直ぐに伸びているか」等、確認を行う。
- ③ 片足に体重を掛け、もう片方の足を前方に置く。（前方の足は、踝を伸ばし、体重を掛けないように注意を行う。）
- ④ 前に出した足を後ろに廻す。
- ⑤ 後ろに廻した足を戻す。

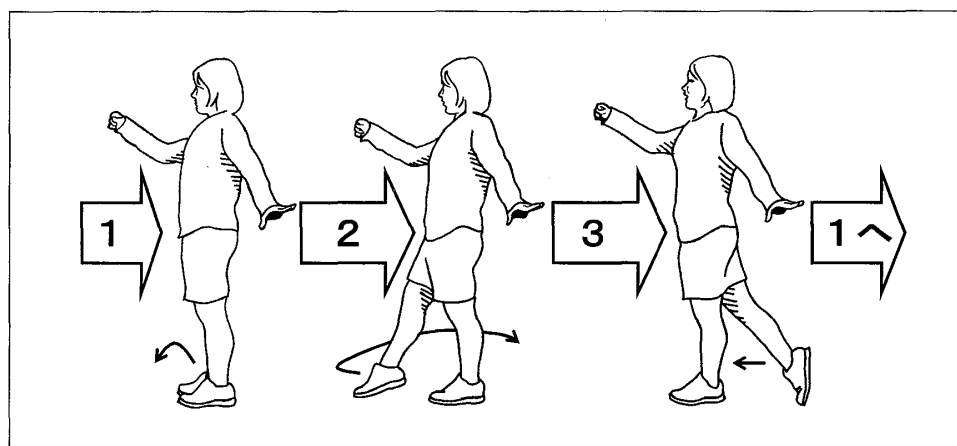
この指導により、生徒は背筋を伸ばし、足の動きによる体のバランスの崩れをカバーする為に、意識的に体に力が入るようになった。

この状態をより意識して保てるよう、手の動きも付けて動くよう、以下の指導を行った。

## 2. 手の構えを付けながらの姿勢と足の動きの指導

- ① 片手の指先で何かをつまみ上げ、目の前で確認する仕草を行う。
- ② 「嫌なものを持った。」と思い、反対の手で避ける仕草を行う。
- ③ そのまま片足に体重を掛け、もう片方の足を前方に置く。(前方の足は、踝を伸ばし、体重を掛けないよう注意を行う。)
- ④ 前に出した足を後ろに廻す。
- ⑤ 後ろに廻した足を戻す。

この指導により、生徒にバレリーナの良い姿勢の意識やバレリーナになった気分が高まり、これらバレリーナのイメージにより、自分の姿勢を見せる意識や見られる意識を持ち、客観的に自分の姿勢を意識することができるようになったと筆者は考えた。(図1)



(図1) 姿勢の意識「バレリーナのイメージ練習」

### 指導2：腹式呼吸の練習

生徒の多くが自己学習の中で、腹式呼吸についての学習を行っていた。理論的に明快にその内容をまとめている生徒もいたが、腹式呼吸が難しく、できていないと訴える生徒もいた。また、肩の上下の動きを姿勢の問題として訴える生徒がいたが、これも呼吸の問題として考えられた。

それらの内容から、各自が呼吸の確認を行い、呼吸の実感を得ることが最良の練習と考えられた。その為に以下の指導を行った。

#### 1. 腹式呼吸の確認練習

生徒のアンケートの回答から、腹式呼吸の方法と意識を持っていることは分かった。それができているかいないかの判断に繋がらない原因は、胸式呼吸も腹式呼吸も同じ肺呼吸であることによると考えられた。その為、肩の上がる胸式呼吸と腹部の広がる腹式呼吸に意識を分け、肩の上がらない状態で呼吸を行い、強制的に腹部が広がる状態を作り、各自

が体の動きを実感し、呼吸の確認と自己判断を下せるよう、以下の指導を行った。

- ① 肩を落とした状態で腕組みをする。
- ② 肩や腕が上がらないよう注意をしながら息を吸う。
- ③ 腹部（腕の触っている両脇腹）の広がりを確認し、息を細く「Sー」と吐く。
- ④ 同様に息を吸い、腹部の広がりに合わせて、広げる力を加える。
- ⑤ 広げる力を緩めないように注意しながら、息を細く「Sー」と吐く。
- ⑥ 呼吸練習を繰り返す。

以上が呼吸の指導内容である。上記のように、肩を落とした状態で腕を組み、呼吸を行うことにより、呼吸の際、肩の上下運動を抑制し、胸の必要以上の広がりを押さえ、吸気による肺の広がりを腹部で感じる取ることが可能であると筆者は考えた。

また、生徒に対して、「腹部（腕の触っている両脇腹）の広がりがあればうまくいっている。」「繰り返しにより、広げる力を入れているのか、自然と広がっていくのか区別が付かなくなれば、自然な腹式呼吸ができています。」等の助言も行った。（図2）



（図2）呼吸の確認の様子

### 指導3：ハミングによる息の流れの練習

生徒の多くが質問事項の中で高音域の歌声に関する問題を挙げていた。筆者は、その問題が息の流れ、あるいは喉の詰まりにあると予想した。その予想から、鼻腔に息を流し、その流れの延長として母音を歌唱する練習を行うこととした。その為に以下の指導を行った。

#### 1. ハミングの練習

ハミング (humming) は、「唇を閉じて歌うこと。唇を閉じても口腔は広く保って、その中でできるだけ共鳴させるようにする。」（註2）とあるように、一般的には口腔から唇への振動を意識した歌唱であるが、同時に鼻腔からの息の流れがあり、鼻腔からの息の流れを意識した練習にも効果があると筆者は考えている。特に今回のように、喉に息の詰まりが起これば、高音域の歌唱に困難さを訴える生徒の指導には効果的と考える。

まずは、ハミングを「H-u-m」で表記し、それぞれ「息の音（H）－口の尖らせた形（u）－鼻腔の振動（m）」と説明し、鼻から声を出すつもりで、鼻腔を震わせる音を出す意識を持たせた。そして、以下の指導を行った。

- ① 「指導1」「指導2」で練習した姿勢と呼吸を続けるように確認する。
- ② 口腔が広く保てるように奥歯を上下に離し、唇を尖らせるように閉じる。
- ③ 鼻から息を流すつもりで鼻腔を鳴らす。(鼻腔を震わせるつもりで振動させる。)
- ④ 2度や3度の音階でハミングの練習を繰り返す。

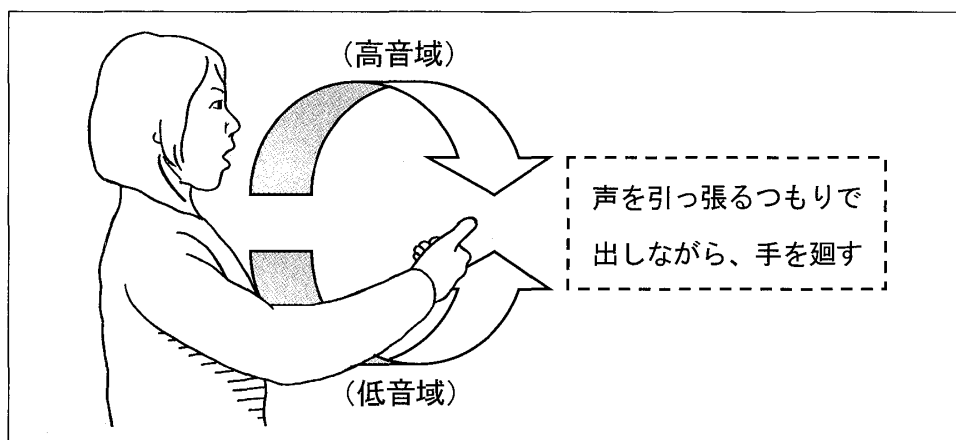
## 2. 母音への移行練習

ハミングによる鼻腔へ息を流す練習を行った後、その感覚と意識が残った状態で母音を歌唱する練習を行った。取り掛かりとしては、生徒が喉を詰まらせるように歌唱していることが予想された為、母音「ア」や「オ」等、中舌から後舌で発音される母音を避け、前舌母音である母音「イ」から練習を始め、徐々に「エ」「ア」「オ」「ウ」の順番に発音の位置を深めることとした。

- ① 再度、鼻から息を流すように鼻腔を鳴らし、ハミングの音を確認する。
- ② ハミングの音に続けて母音「イ」を伸ばす (Mi)。
- ③ ハミングの音に続けて母音「エ」を伸ばす (Me)。
- ④ ハミングの音に続けて母音「ア」を伸ばす (Ma)。
- ⑤ ハミングの音に続けて母音「オ」を伸ばす (Mo)。
- ⑥ ハミングの音に続けて母音「ウ」を伸ばす (Mu)。

## 3. 母音の跳躍練習

ハミングにより鼻腔へ息を流しながら母音を歌唱する練習を行った後、低い声(音)から練習した声(音)の高さに跳躍する練習を行った。その跳躍する感覚を理解する為には、言葉と仕草によるイメージ作りが有効であると考えた。その為、ハミングを用いて鼻腔に息を流した声を「頭声」、日頃から自然と楽に歌えている声を「胸声」と呼び、「胸声から頭声への跳躍」を意識させ、手の動きにより、跳躍の間を結び付けることとした。



(図3) 手の動きの様子



- ① 胸元から床に向けて柔らかく手を動かしながら低い声（音）を歌唱する。
- ② ①で動かした手を、目の前に廻すように動かしながら、「2. 母音での移行練習」で練習した声（音）の高さに跳躍する。（図3）

※この練習では特に音の高さを決めず、生徒の声の高さから自然な低音を選び出し、5度音程程度の跳躍を行った。また、歌唱する母音も「2. 母音での移行練習」で練習した母音をランダムに用いた。

### 生徒の感想から見た指導結果の検証

以上が今回の指導内容である。発声指導の後、指導前と同様に全員で「花」の歌唱を行った。

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。その内容を基に指導内容を検証する。尚、感想内容の集計及び分布については、【表2】を参照されたい。

#### 1. 姿勢の指導の感想について

今回の授業では姿勢の作り方に始まり、姿勢への意識を高めるよう指導を行った。

姿勢の作り方に関しては、11名の生徒が理解を示していた。また、姿勢への意識を高めるためにバレリーナを模倣した指導を行ったが、11名中6名がその指導に対し「分かりやすかった」と答えていた。

そして、13名が今後も姿勢の指導内容続ける意思を示し、その中には理解を示す感想のなかった4名が含まれた。また、バレリーナを模倣した指導内容について、8名が特に継続の意思を示していた。

姿勢の指導内容が「よく分からなかった」と答えた生徒はいなかった。

これらの感想内容から、バレリーナの模倣等、具体的なイメージと運動を伴う内容による姿勢指導が効果的であることが分かった。

#### 2. 腹式呼吸の指導の感想について

腹式呼吸を含む、呼吸指導に関しては、12名の生徒が理解を示していた。特に、「自分の課題の『呼吸』について良く分かることができました」、「それまで学習した呼吸の方法と異なり、今回の呼吸によりとても声が出ました」と感想を述べる生徒もいた。

指導内容の継続に関しては、5名の生徒が継続の意思を示すのみであった。しかし、今回の呼吸指導が、自己確認を主とした内容であったため、継続の意思の有無に関しては問題がないと筆者は考えている。

指導上の筆者の発言内容に関しては、「腹部の支え」「腹部の圧力（動き・圧迫感）」等、感覚に対する言葉の形容が理解できなかった生徒が数名見られた。

これらの感想から、呼吸指導上の自己確認を主とした指導は有効に働くが、感覚に対する言葉の形容は必ずしも全員が理解できるものでなく、より具体的な表現・方法が必要で

あることが分かった。

### 3. ハミングを含む、発声指導の感想について

ハミングを含む、発声指導に関しては、13名の生徒が理解を示していた。その内、8名が頭声と胸声の出し方の理解を表し、5名がハミングの歌い方の理解を表していた。ハミングの練習内容に関しては、『Hum』の後、『a, e, i, o, u』を続けて発声した時に、ホワイトボードの向こうに言葉や息が飛んで行く感じがすごく分かりました」のように、具体的な感想が述べられていた。

指導内容の継続に関しては、「頭声と胸声の歌い方」「息の流れ」「ハミング」等、11名の生徒が発声指導に関する指導内容の継続の意思を示していた。

これらの感想から、全体的には今回の指導が上手くいったと考えられるが、個別には「音の流れ」「息の流れ」が分からなかった生徒や、「鼻腔」「鼻腔の振動」「ハミングの歌い方」が分からなかった生徒が少数見られ、指導法の更なる研究が必要であることが分かった。

### おわりに

本論文では、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。

今回行った授業では、各指導内容を歌唱と結び付けるための時間が得られず、指導の内容や意識と感覚を覚えている間に、再度、「花」の歌唱を行うに止まった。

しかし、生徒の感想では「最後の『花』の高い音が今までよりずっと上手く歌えました。」「授業の前と後では『花』の歌声もずい分変わりました。こんな短い時間だけでもすごく変化が見られた。」「1回目に『花』を歌った時より40分程色々やった後で歌った2回目の方が声が響いていたように思います。」等、指導成果の実感を得たことが分かった。

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／「発声指導法研究Ⅵ：授業に於ける指導(2)」宮下茂，長崎大学教育学部教科教育学研究報告書，第47号，73-84，2007年3月 参照。

(註2)「音楽中辞典」浅香淳，音楽之友社，303，1979年 参照。

【表1】生徒の課題、成果、質問事項（原文）

	問1. この探求で自分が課題としていること	問2. これまで取り組んだことで、わかったことや成果が上がっていること	問3. これまで取り組んだことでわからないこと、宮下先生にぜひ教えてもらいたいこと
生徒a (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い声を出しても苦しくならないようにする。</li> <li>息をきちんと出せるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹筋をきたえなければ息をひきしめる(?)ことができない。</li> <li>運動するための腹筋と歌うための腹筋は違うもの</li> <li>高い声を出すときは、息をかすれさせてはいけない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い声をしっかりと出すためのコツ。</li> <li>息のはき方声のひびかせ方。</li> </ul>
生徒b (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>声の響きを高めよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹の動かす位置が、いままで少し低かったのに気付いた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高くも低くもない所の音が、ときどきみような声ででてしまうので、どうすれば、安定した声を出せるのか教えて下さい。</li> </ul>
生徒c (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>声の大きさ</li> <li>呼吸</li> <li>響く声</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくさん息をはけるようになった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌うときのよい呼吸の仕方(息の吸い方、吐き方)。</li> </ul>
生徒d (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>音程を正しく歌えるようになるう!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸は寝ればやりやすいということ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が歌っている時に出している声はどこの音階なのかとわかりません。どうすれば音を聞き分けることができるでしょうか。</li> </ul>
生徒e (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>低い音でも響いた歌声をつくること</li> <li>息を長びかせる“コツ”をみつけること</li> </ul>	<p>(わかったこと)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頭の上や額、鼻腔のそれぞれに声を当てるつもりで歌うとひびきが少しずつ違うこと</li> <li>笑顔で歌うと、ひびきが高くなること</li> </ul> <p>(成果が上がっていること)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>少しずつ、息を伸ばせる時間が長くなっていること</li> <li>以前より、笑顔(明るい顔)で歌えるようになったこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やはり、低い音をおしつける様に歌ってしまうクセが私にはあるので、それを響かせるコツを教えていただきたいです。</li> </ul>
生徒f (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>口の開きを意識して歌う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢をよくして地声で歌わないことを意識した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まだ、地声になっていると思うから、地声をなくしたい。</li> </ul>
生徒g (男子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>安定した声を長く伸ばそう。(腹式呼吸など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的なところの正しい姿勢についてはだんだんとわかってきたように思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸のときにおなかのほうはどのように膨らませばいいのかがよくわかりません。</li> </ul>
生徒h (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹から声を出し、大きな声を出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹から息を一瞬で出す。</li> <li>腹式呼吸の仕方。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹の力を入れて大きく声を出したい。</li> </ul>

生徒 i (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>あがらず、うらがえらないように高い声&amp;音を出したい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を直すことで無理なく声のでるようになった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い声&amp;低い声をうまく出しわけしたい。</li> </ul>
生徒 j (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸での声を出せるようになる！！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢がとても大事だという事が分かった。</li> <li>今、姿勢をがんばってなおしています。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(空欄)</li> </ul>
生徒 k (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>口の大きさを広くする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前回よりも姿勢がよくなった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>声の響きがどうしたらよくなるのか？</li> </ul>
生徒 l (男子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い声やロングトーンをきれいにし出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線を高くすると高い声が出せるようになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>どうしても肩が上がる時があるのですがどうすれば上がりにくくなりますか。</li> <li>ひびくポイントがわかりません。</li> </ul>
生徒 m (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>おなかを使って高音をきれいに歌えるようになりたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌を歌うときの姿勢や、声を出すためのトレーニングについて。</li> <li>声が出るしくみやおなかの膨らみかたについて勉強しました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌を歌うとき、よく高音がかすれて歌えないので、高い声を出すときのポイントを何点か教えて下さい。</li> </ul>
生徒 n (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>おなかから声を出し、大きな声で歌えるようになろう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発声の本を読んでみて、トレーニングを試してみても前まで歌うことがとても苦手だったけど、少し声が出るようになったと思います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>低音をだすときにどうしても地声になってしまうので低音でもきれいな声で歌えるトレーニングや歌い方を教えて下さい。</li> </ul>
生徒 o (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>響きをつくる</li> <li>声がふるえないように腹筋をつかってうたう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹筋のきたえ方</li> <li>腹式呼吸</li> <li>少し響きをつくれるようになった</li> <li>正しい姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>響きについて</li> <li>緊張して声がふるえるのをなおせないか</li> </ul>
生徒 p (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人でも堂々と、しっかりした澄んだ声を出せるようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>横から見た姿勢を意識することが、寝てみたり、カベにくっついてみたりしてできるようになりました。</li> <li>福井先生の用意して下さった資料をもとに、正しい腹式呼吸を理解することができました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハイチェストという方法では、どうしてもどこに力が入りやすいのでしょうか。</li> <li>肩式呼吸を病人だけでなく、小さい子供が歌うときにも行う場合があると思うのですが、肩式呼吸と胸式呼吸は、大きくちがいがいるのでしょうか。</li> </ul>
生徒 q (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い声を出せるようになる。</li> <li>地声をなおす。</li> <li>プレスをうまく使う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹筋運動(4パターン)</li> <li>お腹の使い方・・・「スタックカートで腹筋をきたえよう」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い声の出し方</li> <li>腹式呼吸</li> </ul>

生徒 r (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢に気を付けて大きくきれいな声で歌おう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>先週の授業で、腹式呼吸をきちんとできるようなうたい方や、きたえ方を習ったので続けていきたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手につられないように、上手くはもれるコツ。</li> <li>音をはずさないようにうたいたい。</li> </ul>
生徒 s (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹からしっかり声を出そう！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌う時の姿勢</li> <li>腹式呼吸について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹からしっかり声を出すのに、1番いいトレーニング方法はどんなのがありますか？</li> <li>どんな練習をすれば高い声と低い声がキレイに出るようになりますか？</li> </ul>
生徒 t (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸を使って歌えるようになろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸とは？上腹部が膨らみ、あたかも腹部に空気が入っている状態。歌うときは、胸部を硬くして、せり上がるように息を吸わないこと。息を吸ったときに、胸は下に(中にといい感覚でも良い)ただし猫背にならないように注意する。上腹部は大きく膨らみ、下腹部は力を入れない、もしくは中に入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸のやり方は分かって自分でもできません。</li> </ul>
生徒 u (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹から声を出したい</li> <li>音程をしっかりとりたい</li> <li>高い音や低い音を歌うときにキレイにだせるようにしよう！！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹筋トレーニングをして、姿勢、腹式呼吸。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹から声を出すことや音程をしっかりとるには！？と、その練習法</li> </ul>
生徒 v (男子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>きちんとした姿勢で、キレイな歌声になりたい！</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きちんとした姿勢になった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>声の響きがどうしたらよくなります？</li> </ul>
生徒 w (女子)	<ul style="list-style-type: none"> <li>高い音でも、しっかり音程がとれるようになりたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腹式呼吸の仕方は分かったけれど、それを用いて歌うのは、けっこう難しいとわかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地声が低い人は高い音を歌うときどうすればよいのか</li> <li>低い音から急に高い音にするにはどうすればよいのか</li> </ul>

