

## 発声指導法研究Ⅹ：授業に於ける指導

宮下 茂（長崎大学教育学部）

### Ⅰ 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 23 年 10 月 3 日、長崎大学教育学部教育実践総合センター教育支援の派遣教員として、長崎市立梅香崎中学校での音楽授業を受け持つ機会を得た。当日は、3 年 3 組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。

### Ⅱ 長崎市立梅香崎中学校での授業の主題

3 年 3 組の音楽授業では、女子 18 名、男子 13 名、計 31 名（授業当日は女子 2 名、男子 1 名欠席）が加藤賢紀教諭の指導のもと、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。

指導の行なわれた時期は、9 月に校内合唱コンクールで金賞を受賞し、その達成感を感じている最中であった。そして、生徒の多くが次の学習発表会に向けて意欲を高めていた。

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や演奏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。

### Ⅲ 授業観察（生徒の演奏）の内容

授業では、ソプラノ 9 名、アルト 7 名、テノール 6 名、バス 6 名の 4 パートに分かれ、混声四部合唱「信じる」（谷川俊太郎作詞・松下耕作曲）を演奏していた。

演奏を聞いた第一印象では、授業での合唱と思えないほど声が良く出た、質の高い演奏ができていた。しかし、歌声に注目してみると、立派な声に聞こえては

いるものの、横に広がり気味の平たく硬い印象の声であった。その声を曲の最後まで一様に頑張っ出し続け、それが曲全体に対し、盛り上がり欠ける印象を与えてしまっていた。(図1参照)



【図1】演奏の様子

#### Ⅳ生徒への質問

まずは生徒に質問を行い、授業の中で何を身に付けたいと考えているか探った。生徒の希望を整理すると以下の通りであった。

- 伸ばした同じ音の音程をそろえたい。
- 発音を注意して、その音をしっかりと出したい。
- ソプラノの高い音が出せるようになりたい。
- 男子の低い音が出せるようになりたい。
- 楽しい合唱にしたい。

以上の内容から、生徒は現状でもしっかりと良く出る声で演奏できているが、更に正確な音程での合唱を目指しており、苦手な音域を克服しようとする意欲もある。但し、合唱活動を楽しみたいという希望も持っていることが分かった。音程に関する希望は、日頃の授業の中で音を吊り上げて歌わないように先生から注意を受けることが多く、その注意された意識から考えが出た様子であった。

#### Ⅴ指導内容の検討

今回の授業時間は校時の50分間であるため、その内の30分程度を指導に充てることとした。その短時間の中で複数の指導を行い、達成する必要があった。その為の手立てとして、生徒の希望にあった「楽しい合唱」の発想を利用し、練習の意欲を高めることを考えた。

また、全体で同じ音をそろえる指導では、歌声を集めることにより、音程をそろえられるよう目標を定めた。更に、発音をはっきりとさせる意識を、言葉の意識と音楽の表現の意識へと広げ、演奏全体が盛り上がるような、スケールの大きな演奏に結び付けることを考えた。そして、その手段を持って高い声と低い声の出し方を指導することとした。

## VI 「楽しい合唱」について

生徒の「楽しい合唱にしたい」という希望に対し、「歌う人が楽しむ合唱」と「聴く人が楽しむ合唱」のどちらを希望するのか聞いてみると、答えは「聴く人が楽しむ合唱」であった。そこで、生徒に「楽しい合唱」について、更に考えてもらった。その要点は、以下のような内容である。

授業での合唱は、自分たちが歌うだけのものであるが、校内合唱コンクールのように、聴かせるための合唱もある。「楽しい」という点で言えば、自分たちが楽しく歌えばそれでよいが、聴いている人が楽しめない合唱を楽しい合唱とも言いにくい。加えて、上手な演奏ができていても、楽しめない場合もある。今歌っている曲が、はたして「楽しい」内容の曲か。単純に演奏を楽しむにしては、少し難解で考えさせられる、深刻な内容の曲に思える。

しかし、「楽しい」という感情を、「嬉しい」等、「喜び」の感情に置き換えてみると、曲の内容に縛られずに、目標を持って演奏することもできるかもしれない。

では、この曲をどのように歌うと、演奏を聴いている人が喜べるか考えてみる。

この曲は大まかに3つの部分に分けることができる。最初に「あなたは自分を信じられますか？」と、問いかけられているような印象の部分。中間の「地雷の…」という部分では、言葉による衝撃的なイメージから受ける恐怖感を、音楽から更に与えられる。最後の部分では、壮大で重厚な音楽、音の積み重なりが聴かれ、心が洗われてゆくような、解放的な気持ちになれる。

これらの違いを聴いている人に伝えられるとよいが、全ての部分を同じようにしっかりと歌い続けると、歌っている自分たちには曲の変化が分かるかもしれないが、聴いている人達には、あまり変化が伝わらなくなってしまう。

しかし、最初の部分の「心への問いかけ」から「恐怖感」に移り、最後に「心が解放される」ような演奏の変化、変化に富んだ＜メリハリのある＞表現ができれば、聴いている人は、「今日、みんなの歌を聴けてよかったな」「心が救われるよう」「嬉しいな」「楽しいな」等を感じることができ、結果として、演奏者と聴衆の双方が感じあえる、「合唱の楽しさ」に結び付くことができると考える。

今回の指導を、そのような演奏に結び付けたい。

その為に必要なのは表現するためのテクニック、声を出すためのテクニック。いわゆる＜息を流す＞テクニックである。そのテクニックを使うと、みんなが同じ音を歌うと歌声が集まってくる。歌声や音程をそろえることが可能になる。使い方によっては、言葉がはっきりし、発音も伝わってくる。その上、集まった息や歌声を流すことによって、高い音も低い音も出せるようになる。

以上が「楽しい合唱」「喜びのわく合唱」についての考えである。それらの達成を目標とし、指導を進めて行くと説明した。

## VII 歌声を集めるための指導

まずは、伸ばした同じ音の音程をそろえて歌いたいという生徒の希望を汲み、歌声を集めるのが先決と考え、それを指導の目標とした。歌声を集められれば、演奏曲の最後の部分の壮大な音の重なりが、より広がりを持って歌うことができるようになる。そして、生徒自身が「歌声を集めた後に、音楽を広げられる」という、イメージを持って歌えるように指導を行いたいと考えた。

手始めに、姿勢の練習から入ることとし、以下の手順で指導した。

### 指導1 《よい姿勢の作り方練習》

#### ① 教室いっぱいに広がって立つ。

演奏を聞く限り、自分の左右の空間の広がりや、自分の左右に仲間がいる意識を持って歌唱できる様子であった。更に、前後の空間の広がりや前後の人への意識が持てるよう、それら前後への意識と、自分の立ち位置への意識を持ちながら立ち、練習を行うよう指示した。

#### ② 歌唱時の立ち方から、更に爪先に重心をかけ、踵を軽く浮かすように立つ。背筋を伸ばしながら（人によっては背中を反らすように）立ち、＜ピョン、ピョン＞と踵で体を軽く弾ませる。＜背中を反らす＞＜お尻を持ち上げる＞＜腰（重心）を高くさせる＞等、姿勢を工夫して変え、踵が弾み易くさせる。

#### ③ 体を伸ばした姿勢で立ち続ける。

踵が浮いたまま止まると、体が伸びた状態の姿勢ができるので、そのまま伸ばしておく。その状態で立ちにくい場合は、膝を押し込むよう、足に力が入れると腿に力が入り、踵が浮いた状態が続き、立ちやすくなることもある。

### 指導2 《息を集める練習：子音「S」を伸ばす練習》

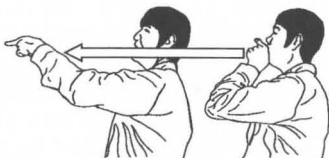
#### ① そのままの姿勢で、子音[S]を「S—」（スー）と長く伸ばす。

舌先の緊張が緩み、舌の真中に幅広の溝ができてしまうと「f—」（シュー）の音が聞こえ、口蓋と舌背、舌根の距離が狭くなり、息や歌声が集まりにくくなる。その為、自分の伸ばす音を聞き、周りの伸ばす音とも比べ、できるだけ澄んだ[S]の音になるよう工夫する。それにより、＜舌先の緊張＞と＜息を集める＞意識を学習する。

#### ② 続けて視線を遠くに置き、舌先で鳴った子音[S]が視線の先に伸びて流れるよう意識して想像する。

＜舌先の[S]の音＞と＜伸びて行った[S]の音＞の2点を意識しながら、子音を伸ばす練習を行う。それにより、＜息が通る＞意識を学習する。（図2参照）

- ③ 続けて子音[S]を伸ばしながら、  
 <鼻の頭>と<眉間>を意識し、  
 <鼻が高くなる>意識を持ち、  
 鼻筋を伸ばす力を顔に入れる。  
 この練習により、子音[S]の音色  
 に<柔らかな音色>が加わる。



その音色の変化を聞き、<舌先 【図2】[S]音を使った息を通す意識の練習  
 から息を通す><息を強く流す  
 >だけでなく、<鼻腔から息を通す><息を柔らかく流す>意識も学習する。

- ④ 続けて子音[S]を伸ばしながら、無声音で「イ」に近い息の音[fɪ]（シー）に  
 音を変化させ長く伸ばす。

舌先の位置はそのまま、ゆっくりと舌を前方に移動させながら無声音で「イ」  
 に近い息の音[fɪ]（シー）に変え、口先から息を漏らさないように伸ばす。  
 この練習により、舌を<息の通りやすい>位置に置いたまま、<鼻腔に息を  
 送る（息をまわす）>ことも学習する。

以上の息を集める練習を行った後、舌の位置はそのままに残し、顔の角度も変  
 えないう注意し、最初の部分「わらう、ときには〜」（10 小節〜）を歌唱し、  
 歌声の変化を確認する。

生徒の歌声から、<明るい響き><歌声の重なり><歌声の伸び>と<息を集  
 めるための（良い意味での）緊張感>が感じられた。その歌声から、子音[S]の音  
 を参考として<息を集める>ことや<息を通す>ことができるようになったと判  
 断した。そこで、更に<強い息と柔らかな息>  
 の使い分けを学習することとした。その為には、  
 体の力を使うことが必要と考えた。

続けて、体の力の入れ方を指導した。

### 指導3 《体の力を入れる練習》

- ①手の甲を外に向けて手を組み、組んだ手を上  
 下に振る。

肘の関節が自由に動き、手、手首、前腕がバ  
 ラバラに振れることを確認する。（図3）



【図3】手を振る練習①

- ②組んだ手を裏返し、手の平を外に向け、組ん  
 だ手を上下に振る。

肘の関節が固定され、上肢がまとまって振られることを確認する。

- ③更に上腕に力を入れ、組んだ手を上下に振る。

肘の関節とともに肩の動きも固定され、上体が揺さぶられることを確認する。

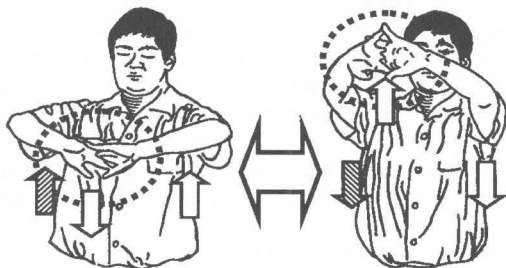
④そのまま組んだ手を大きく、力強く振る。

上体が大きく揺さぶられ、姿勢反射により、姿勢を保つ力が背筋や外腹斜筋等に入ることを確認する。(図4参照)

⑤スムーズに腕を振れるように姿勢を整える。

続けて、スムーズに腕を振れるよう、背中を反らせるように背筋を伸ばし、踵を軽く浮かせ、上腹部を持ち上げながら肋骨に拡げる力を加え、姿勢を整える。

その後、腕を振らずに姿勢を整える力を入れ、そのまま歌唱するよう指示した。生徒たちは、体に力を入れて歌唱しているため窮屈そうな様子であるが、歌声を変えずに声量が増して聞こえ、力強さが感じられる歌唱となった。



【図4】手を振る練習②

以上の練習から体に力を入れることを学ばせ、体の力を入れることにより、＜息を保つ＞＜息を支える＞＜歌声を支える＞等を知り、歌唱の最中でも部分的にこの力を使い、＜メリハリのある＞演奏に結び付けることを考えた。特に最後の部分でこの力を基に歌声を開放し、壮大な音楽に任せて歌唱できるようになりたいと考えた。その為には3つの指導内容を整理し、いつでも力を使える姿勢で立つ、準備の工夫が必要であった。

## Ⅶ 練習の整理

ここで、以下の3点に絞って練習内容の確認を行った。

- ①集まった息の音（S——）を伸ばす練習の確認
- ②体の力を入れ、同様の息を強めて伸ばす練習の確認
- ③息を流すことと、体の力を入れることを、同時に行う意識の確認

続けて、演奏中の選択方法を指導した。

## Ⅱ演奏中の選択方法

歌唱のための体の力の入れ方、技術的な選択を容易にするため、大まかではあるが演奏曲を3つの部分に分け、以下のような指示を行った。

- ①演奏曲の最初の部分（10 小節～）：集めた息で歌唱する意識のまま、息や歌声を上げたくなるのを我慢して歌い続ける。

すると、合唱の歌声が良い意味（＜平たい＞印象ではない）で＜薄く＞感じられ、歌声の中の同音の音程の幅も、それまでの歌唱よりも＜狭く＞感じられた。その結果、音程がそろって聞こえた。全員合唱での歌唱であっても、集まった歌声の印象で緊張感の高まった、上質の歌唱になった。これで、生徒の「全体で同じ音をそろえたい」という希望の歌唱ができた実感した。更に、この成果を参考として、楽譜の中で音程をそろえたい部分を見つけたら、「みんなで息を集めよう」の合言葉のもと、息を集める練習をするように指示を行った。

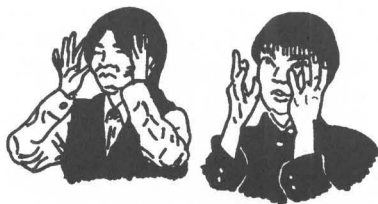
- ②演奏曲の中間部分（26 小節～、30 小節～）：そのままの歌声で体に力を入れ、「しんじる～」（26 小節～）を *f*（フォルテ）で歌う。もう一度体に力を入れ、続けて「しんじる～」（30 小節～）を *f*（フォルテ）で歌い出す。

歌声の集まった印象や音程はそのまま変わらず、フレーズのきっかけがはっきりと聞こえ、強い印象を与えることができるようになった。

- ③演奏曲の最後の部分（66 小節～）：最後まで体の力を入れ続け、音楽を盛り上げていくように歌う。

## Ⅲ高い音、低い音の歌唱方法

息についての指導が予定よりも長くなり、時間が不足した。そのため、高い音と低い音の歌唱方法について、声を出す前の構え作りと、構えの利用方法の助言のみ行った。



【図5】息が通る構えの練習

- ①手で頬を持ち上げ、目の周りに力を入れ、持ち上がった頬が下がらないよう保つ。

- ②そのまま口を小さく開き、自然な呼吸を行う。その呼吸によって、上顎や鼻腔に息が通るのを感じる。すると、＜目が乾く＞意識が起こる。
- ③その意識を利用して、呼吸の流れる感覚を＜鼻腔に息を通す＞意識に変える。
- ④できるだけ＜鼻腔に息が通る＞ように構え、高音（低音）を歌唱する。

以上が構えの指示内容である。

高音でも低音でも同様であるが、苦手意識の強い生徒の歌唱では、声が詰まって聞こえることがある。その様子から、声を鳴らそうと、息を流さずに歌唱してしまっていることが見受けられる。息が流れない結果、声が詰まってしまい、思い通りに歌えていないと筆者は考える。それらを説明し、出したい音の直前でなく、出したい音の出るフレーズの少し前で構えを作り、フレーズの間に息が止まらず流れるよう、構えて歌唱することを助言した。（図5参照）

## おわりに

本論文では、声のよく出る質の高い演奏ができる生徒の合唱に対して、歌声を集めることにより、その印象を変え、演奏に変化を与え、音程もそろえられるよう指導を行った。更に、発音をはっきりとさせる意識を、言葉の意識と音楽の表現の意識へと広げ、演奏全体が盛り上がるような、スケールの大きな演奏に結び付けるため行った、助言や指導、授業内容等を述べた。

また、それらの手段を使って、高い声と低い声の出し方を指導することも考えていたが、予定外に息の指導に時間をかけてしまったため、最後の指導は助言のみに止まってしまった。

指導による変化や指導の成果、生徒の実感について、以前発表した論文（註1）でも歌唱している本人に変化を理解させることの難しさとして述べたが、今回の授業ではそれぞれの指導（練習）の合間に歌唱を行い、できる限り歌声の変化や練習の成果を実感できるように、様子を伝える努力をした。

生徒の歌声の変化について、指導前の歌唱を良く知る加藤教諭も授業の最後に、「すごくキレイ」「今まで感情的に歌ってしまい、声が変わってしまっていた部分も、キレイなまま『しんじることは〜』を伝えてる」「いいなそれ、覚えられるといいね」等のコメントを、生徒に述べていた。その発言の様子から、指導の成果を窺うことができた。

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）宮下茂「発声指導法研究Ⅶ：授業に於ける指導」：長崎大学教育学部教科教育学研究報告 第50号、平成22年3月