

小学校音楽科授業に於ける歌唱の基礎とその意義

“The significance and the basics of singing for music education in elementary schools”

大元 和憲

OMOTO Kazunori

(和歌山大学教育学部)

【抄録】

本研究では、教育現場に於いて見落とされがちな、歌唱表現に不可欠な技術について再確認すると共に効率の良い指導法を模索したものである。「ホンモノ」とは一体どういう事なのか、またアウトリーチなどで演奏披露する機会の多い二つの異なるタイプの楽曲を取り上げ、歌唱表現について考察し、小学校指導要領の表現することに見落とされがちな、基礎事項の確認と技術の体得について、指導者を対象として声楽家の立場から述べた。

キーワード：日本語歌唱、表現、歌唱基礎技術

1. 研究背景及び目的と方法

近年、アウトリーチやミニ・コンサートなどで学校に赴く機会が多く、演奏を終えた後、「やっぱりホンモノは違いますね。」と云われるが、この時、奏者と聴き手の認識にズレが生じているように感じる。子ども達はこちらの思惑通りの反応だが、問題は大人の方である。「ホンモノ」とは「生演奏」ということらしい。多くの場合、体育館で演奏することが多いが、カーテンが閉じられていたり、窓が解放されていたりと音響は悪く、しかもピアノの調律は狂っている。そのような環境の中で、ホンモノは存在するのだろうか。「ホンモノ」とは、一体何であろう。また、「ホンモノ」である為には具体的に何が必要なのだろうか。

聴く力の向上の為には、自身が歌唱表現テクニックの体験学習者であることが望ましい。そして、より良い表現の為に基礎技術を習得する事も重要である。しかし、2010(H22)年度改訂小学校学習指導要領では「情景や気持ちを想像したり、楽曲の気分を感じ取ったりし、思いをもって歌う」「呼吸及び発音の仕方を工夫して、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う」というように、歌唱指導内容の基準は示しているものの、基礎部分である歌唱技術については具体的に触れていない。

それでは、現場の教員は歌唱についてどう思っているのだろうか。杉江淑子先生は教科「音楽」の授業内容と学力に関する調査を全国の小中学校の教師を対象に行い、その調査報告書を2007年に出している¹⁾。アンケート、問4の「音楽の授業を通して身につけてほしい力²⁾」では、「簡単な旋律を聴いて、模倣して歌う力」

「心地よい発声で歌う力」「正しい音程で歌う力」という項目を大半の教員は小学校卒業時まで「是非とも身につけてほしい」「できれば身につけてほしい」と考えている。しかし、アンケート内の自由記述によると、「音楽の時間数が減り、音楽とふれ合う機会が少なくなったために、音楽の技能や感受が低下している」「音楽の得意な子は、やはりピアノなどをならっている子がほとんどで、授業だけで身につけていく子はあまりいない」「音楽の授業数は大幅に削減され、音楽を愛好する心情や感性・基礎的な能力を育てていくことは、以前より難しくなっている」「やたら難しい必要のない知識をあたえすぎると音楽嫌いが増加してしまう」「基礎学力をしっかりと身に付けさせたい。教師が基礎基本を再確認すべきである」など³⁾、基礎能力の重要性と、一方で授業時数の削減や指導方法の迷いなどでその指導が十分に出来ていないと考えている様子は窺えるものの、歌唱についての基礎技術習得の問題点や意見などの記述は特になかった。アンケートでは4分の3の教師は「すべての子どもに基礎的能力をつけることを重視すべきである⁴⁾」と回答しているが、実際にアウトリーチや投げ入れ型の授業で現場に赴くと歌唱指導、特に発声がわからないという声を多く聞く。

そこで、声楽家としての経験から、歌唱表現に於ける基礎技術に関する曖昧な部分を明らかにし、具体的提案をすることを本稿の目的とし、体と連動させた基礎歌唱技術により、歌唱指導に対する苦手意識が改善することを願うものである。これまで、声楽の立場から小学校の歌唱指導或いは、授業者に向けた基礎的内容とその方法について論じた研究は少なく、関連した研究としては寺尾正が教員養成課程での歌唱の基礎的

技能と指導のあり方について論じているものがある位である⁵。基礎的技能を構成するものとして、「声を出す技能」「音楽の諸要素を正確に表す技能」「音楽的意味をイメージをもって読み取る能力」を挙げている⁶。声楽の立場からみた歌唱の基礎は、小学校の音楽の授業に於いてもその本質はかわらない筈であり、基礎技能に必要な「基礎技術と方法」を具体的に示すことは重要なことと考える。

研究方法として、第1にタイプの異なる声楽作品を2曲挙げ、歌唱に於ける「表現」について考察する。

第2に小学校で求められる歌唱に関する事柄を学習指導要領によって確認し、授業に活かしていくための歌唱の基礎論と指導上の基礎技術のあり方と留意点を具体的事例を含めながら提示及び解説を行いたい。

2. 1. 歌唱に於ける表現とその根底にある基礎技術

これまでに音楽のアウトリーチ活動や演奏会などで、タイプの違う二曲、《九十九里浜》北見志保子作詩／平井康三郎作曲、《サッチャンの家》畑中良輔作詩／大中恩作曲を多く演奏して来た。前者は日本歌曲の定番的な楽曲で、響きのある声と想いを聞かせ、後者はストーリー展開が面白く、言葉をメロディにのせて表情豊かにお話しているような楽曲となっている。少し楽曲について触れておく。

《九十九里浜》は、作曲者が海に関する短歌3首を選択し一つの楽曲にまとめたものと云われている⁷。それでは実際に詩をみてみよう。

九十九里浜 ⁸	北見志保子
沖はるかに 荒れて (6・3)	
浪たち 水平線 (4・6)	
日の出近くして (8)	
海鳥飛び (7)	
沖つ浪みるに はるけし (8・4)	
思ふこと (5)	
五百重へだてて (7)	
わがなりがたし (7)	
わだつみの (5)	
太平洋に まむかいて (7・5)	
砂濱白し (7)	
九十九里なり (7)	

第一聯では一見短歌とかけ離れた音節に見えるが、「荒れて浪たち(7)」を一括りにすると、(6・7・6・8・7)の字余りの破調とも考えられる。第二聯では「沖つ浪 みるにはるけし(5・7)」と区切ると、短歌の定型が見て取れる。作曲者の平井氏は東京音楽学校本科器楽部に在籍しヴァイオリンを専攻し昭和9年3月に卒業している⁹。これは当時作曲部がな

かった為だと推測される。

昭和10年の『草の実』創刊十周年記念として平井康三郎に作曲を依頼し、《平城山》《甲斐の峽》《九十九里浜》などが発表された。その際の試みとして、同一の対象を詠んだ和歌数首を作曲者が選び、これを音楽的構成に合わせて配列し1曲にまとめ上げたことで、1首1曲にありがちな短すぎる物足りなさは解消され、従来の短歌の曲とは異なった新しい作曲法となった¹⁰。3首からなり、それぞれ、2分の2拍子、4分の3拍子、4分の4拍子と変化しテンポは急緩急となっている。

次に《サッチャンの家》についてみてみよう。この曲は、4つの風刺歌の4曲目にあたる¹¹。大中によると畑中は東京音学校時代の先輩にあたる。大中恩は1924年東京に生まれ、父は作曲家・オルガニストの大中寅二で《椰子の実》などを作曲している。1945年に東京音楽学校作曲科を卒業し、1955年に中田喜直ら5人で「ろばの会」(民主主義時代の子供にふさわしい子供の歌)を創造しようとする作曲家が集結した会)を結成し、2000年3月の解散まで子供の為の音楽の創作と発展に尽くす。《いぬのおまわりさん》《サッチャン》など数多くの子供の歌が創られ、1958年・1961年に文化庁芸術祭賞を受賞している。「ろばの会」では、詩人に「こんな感じの詩をつくってください」という依頼をすることもあったそうである¹²。

大中恩歌曲作品の特徴として、童謡の影響が挙げられる。それは、言葉と音楽の関係が、子供にお話するような旋律であり、話し言葉とほぼ合致したアクセント・音型となっている。その為、多連符や細かいリズムを譜面上に見る機会も多い。《サッチャン》は阪田寛夫の詩による。大中恩と阪田は、いとこ同士にあたる。大中は避暑のため大阪の阪田のところに訪れている。阪田にとってはいわゆる兄貴的存在だったようである。《いぬのおまわりさん》は、さとうよしみの詩による¹³。

サッチャンの家 ¹⁴	畑中良輔
犬のおまわりさんが 恋におちた	
相手は“サッチャン”という	
自分の管轄区域ではないが 公園で見初めてしまった	
サッチャンはね その時 バナナを貰えずに泣いていたのが なんともイジラシイ	
犬のおまわりさんは 勤務中も しばしば サッチャンの家のまわりを ぐるぐるぐるぐるまわったが	

サッチャンは 一向に
出てくる気配もなかった

こうなったら
ほかの犬が来ないように
強烈に ぼくの“しるし”を
のこしておこう
犬のおまわりさんは
そう思って 片足を あげた
とたんに玄関があいて

サッチャンが現れた

まァ お家のまえで!

なんだかこのごろ くさいと思ってたら
アナタが犯人ね

おお
なんと運のわるい!

一週間たって 犬のおまわりさんは
おそるおそる
サッチャンの家のまえを窺ったが
どうやらお家は引っ越したらしく
人の気配が
全くなかった

そして 何年かのち
犬のおまわりさんも 昇進し
県警となって ヨコハマへ
近々また
ニイガタへ 転勤になるらしい

いまでも 犬の県警さんは
勤務中にも
所轄区域以外のところで
サッチャンの家を
探し回っているのです

サッチャーん!

アウトリーチでの演奏は《九十九里浜》《サッチャンの家》の順で行う。2曲の特徴を表1に整理した。

〔表1〕 楽曲の特徴

	九十九里浜	サッチャンの家
言葉	文語	口語
音楽	重厚	軽妙
音色	暗い	明るい
イントネーションと音楽	合致している	合致している
リズム	シンプル	複雑
音程	旋律的	話し言葉的

演奏時間	2分10秒	4分35秒
難易度	難しい	難しい
発声	声楽的	登場人物によって変化
言葉の発話	語りの	おはなし
曲調	抒情的	コミカル
表現	劇的	シンプル

《九十九里浜》は古風な言葉で、圧倒的な声量と「声」を聞かせ語りの、劇的な伴奏を伴い2分間という短い時間に終わりをみる。《サッチャンの家》は、物語要素が濃く、お話を表情豊かに聞かせる。

この2曲の演奏に対する受け止め方は環境によって異なるものであった。保育園・幼稚園では、声の表現や物語に興味を示し、こちらの意図することが感じられているようである。しかし、小学校では生演奏としての意味合いの「やっぱりホンモノはいいですね」との評価に留まることが多い。本当の意味での「ホンモノ」とは何か、実際に演奏をした幼・保育園での感想を基に考察してみる。初めて聞くバリトンの声に歌い出したとたんざわめきが聞こえるものの、意外にも最後まで静かに聞いている。その理由の一つに、保育園や幼稚園では会場が狭いこと、へき地の小学校では児童数が少ないことが挙げられる。2011年3月7日に大阪府の某保育園でこの2曲を演奏した時の感想は「いろんな声が出ていてすごかった」「表情が豊かだった」「ストーリーがおもしろかった」などで、難しい言葉が出てくるにも関わらず楽曲の内容を理解しながら楽しんでいる様子が窺える。このような素直な感想は「ホンモノ」たる効果であろうか。演奏者として留意していることは、詩及び楽曲の理解・解釈が十分になされ、その表現の為に必要な歌唱技術を体得し、安定した高いレベルを保持した演奏をすることである。

2. 2. 表現について

ここでは、歌唱に於ける表現のあり方について「気持ちを込めて歌う」と「心を込めて歌う」という二つの解釈の比較から考えてみたい。

「気持ちを込めて歌いましょう」という言葉を耳にする機会が多いが、「詩や楽曲から読み取れる或いは感じられる様々な感情や思いを旋律に載せて歌う」という認識ではないだろうか。

それでは、「心を込める」とどうなるのだろうか。「振る舞いが丁寧になる」や「相手のことを思いやる」などが挙げられる。

そもそも「心」とは何であろう。広辞林¹⁵(三省堂出版)によると、「①人間の知・情・意の働きの総称。意識。精神作用。②思い、考え、こころ。③自分の気持・考えのいちばん深い所。真心。④ある行動に対する考え。意志。気。⑤情け。思いやり。人情。⑥胸先。胸。⑦文章やことばなどの持っているほんとうの意味。意義。⑧物の中心。軸。」とある。では①の知・情・意の内容を具体的に見てみよう。(表2参照)

[表2] 知・情・意¹⁶

知	知ること。 物事を見分けたり、判断したりする精神の動き。
情	感じて起こる苦・楽・好・悪などの心の動き。
意	心・気持ち、考え。意志。意味。

ここで注目して欲しいのは、「知」に含まれる「精神の動き」、「情」に含まれる「心の動き」の「動き」である。

「精神」とは人間の肉体に対してのところであり、心の持ち方や気力、たましいや靈魂である。これらは「意志」によって「動かす」ことができる。そしてもう一つ、精神とは物質を超越した靈妙な作用の主体である。「靈妙」とは神仏の不思議な力の働きという意味がある。これは自らの「意志」ではどうすることもできない。

「歌」には、「たましいの叫び」とも思える心や精神の動きがあり、時に靈妙な作用が働き全身全霊で言葉・音楽を感じる事がある。この不思議な力は、歌手とピアニストとの音楽での対話によるが、芸術歌曲と云われる楽曲に於いてもその体験は希少である。

そもそも芸術とは何であろう。芸術とは作品や演奏が芸術であるか否か、必ずしも誰もが共感するとは限らない。演奏者は言葉と音楽が解釈や表現により十分に提供できていること、聴き手はその働きかけによって何らかの作用を受けることなどが芸術が成り立つ要件とされる。それ故、演奏者の一方通行では成り立たない。しかし、受け取り手側からの一方通行の場合、言い換えると、発信側が駄作として処分しようとしたもの、或いは演奏が想い通りに運ばなかったにも拘らず、受け取り手がそこに何らかの価値を見出してしまった場合、芸術となってしまうのかは判断が難しいところである。その場合、作者（または演奏者）の思いは複雑であるが、歌手として自身に置き換えると答えは「ノー」である。

2. 3. 基礎技術について

人前で演奏するという事は、必ず聴き手が存在する。その聴き手に大切な言葉を旋律に載せてお伝えする、或いはお届けするという心の持ち方、「精神」が必要であるように思う。その為には、詩人が生み出した言霊を大切に、作曲家の音を感じ、それらを忠実に現すためには、呼吸（息づかい）・言葉（発語）・リズムや音程の正確さは最低限のマナーである。この必要最低限なことすら欠けてしまえば、その先の多彩な表現、ましてや芸術には決して結びつかない。以下に歌唱の楽しさを3段階に示した。

第一段階、楽曲が楽しい。

（正しい音程やリズム、発音は必須）

第二段階、曲調に応じた声のコントロールが自在となる。

第三段階、楽曲の解釈により、表現法が異なる。

表現としては、第一段階の後に「気持ちを込める」、第二段階の後に「心を込める」、第三段階の後に「全身全霊を込める」と位置付けしてみた。

歌うきっかけは、人によって様々である。例えば、ある演奏会で歌を聴いて衝撃が走り鳥肌が立った、という経験から歌を始めた場合でも、基礎部分である正しい音程やリズム、発音が発点となる。

それでは次に、小学校学習指導要領解説に基づいて歌唱についてみていきたい。

3. 小学校学習指導要領での表現

2010(H22)年度改訂小学校学習指導要領音楽科の内容は「A表現」「B鑑賞」「共通事項」で構成されている。「A表現」と「共通事項」を表3にまとめてみた¹⁷。

表3を見てみると、歌唱に際して、表現の工夫や詩から読み取れる気持ちや情景を感じ、呼吸や発音の仕方を工夫して、自然で無理のない響きのある声で歌うなどが示されている。しかし、学習指導要領の性格は具体的な指導内容、方法ではなく、あくまでも基準を

[表3] 小学校学習指導要領歌唱について

共通事項	歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。 ア 聴唱・視唱すること イ 音楽を感じ取って歌唱の表現を工夫すること ウ 楽曲に合った表現をすること エ 声を合わせて歌うこと
低学年	ア 範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりすること。 イ 歌詞の表す情景や気持ちを想像したり、楽曲の気分を感じ取ったりし、思いをもって歌うこと。 ウ 自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。 エ 互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。
中学年	ア 範唱を聴いたり、ハ長調の楽譜を見たりして歌うこと。 イ 歌詞の内容、曲想にふさわしい表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。 ウ 呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌うこと。 エ 互いの歌声や副次的な旋律、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。
高学年	ア 範唱を聴いたり、ハ長調及びイ短調の楽譜を見たりして歌うこと。 イ 歌詞の内容、曲想を生かした表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。 ウ 呼吸及び発音の仕方を工夫して、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌うこと。 エ 各声部の歌声や全体の響き、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

示すものである。従ってその具体的方法は現場教員に託されることになる。

ところが、教育現場や大学内教員養成課程の学生指導をしていて感じることは、「自然で無理のない声」一つを取り上げても、その理解はなされていないようである。つまり、「自然に出る地声で無理しない声」となっているのである。その結果、全体的に浅い声で、音が高くなると顎が出てしまう、いわゆる「ノド声」である。

教員養成の歌唱の授業でも多くの学生は地声に依るところが大きい。初心者にありがちなノドを締めてオペラ歌手の真似をするという「詰めた声」を出す学生もいるが、声の形成までの過程を実演を交え説明しても、そのノドを締めたような声で歌うのをやめない者もいる。因みに、この時のノドの状態は嘔吐する時のノドの奥の開きに似ている。物事の神髄を極めるのは容易なことではないが、入り口を間違ってしまうのは一生、「真の歌の楽しみ」に触れることは決してない。ちなみに、某小学校6年生での歌唱指導の際、そのような生徒は、「その発声は違うから。」と声掛けし、声の形成過程を説明すると、ピタリとその不適切な歌い方をやめてくれた。変声期に於いて不自然な発声は、過度な負担となり、また今後の歌唱にも悪影響である。従って、指導者はその声が如何にして発せられたかを見抜き適切な指導が出来るよう、自らが体験学習者であることが望ましい。

さて、「自然で無理のない声」であるが、楽曲の特徴を捉え、無理がなく伸びやかな発声で歌唱することが望まれる。歌は体が楽器となる。他の楽器と大きく異なるのは、楽器が出来ていないということが挙げられる。「楽器づくり」と「演奏テクニック」を同時に考え、訓練しなければ、その先の豊かな表現には結びつかない。

それでは、その為に必要な基礎的な事柄を提示してみる。

4. 1. 歌唱に於ける基礎論

「歌」は大儀で、「旋律を伴った言葉」と云えよう。

「歌」には、大きく二種類の作曲方法がある。一つは詩からインスピレーションを受け、後から曲を付ける方法と、曲が先に完成した後から言葉を付ける方法で、前者は「作詩」、後者は「作詞」と区別され、前者は歌曲に多く、後者は歌謡曲に多い。

昭和29年「東京毎日新聞」に作曲家の山田耕筰の歌についての記述がある¹⁸。

歌曲は「詩人」という父親に「作曲者」という母があってはじめて生まれるのです。いくら白萩が愛唱に適する詩を書いても、耕筰なしには「からたち」も「この道」も生れてはこないのです。

このことから、詩も音楽も重要であると云える。し

かし、詩人（プロ）が書いたものすべてが、作曲に値するものとは云えない。先に挙げた大中恩は、一般人（素人）の詩にも多く作曲している。刊行された詩集という限られた場所から詩を探すだけでなく、詩人よりもはるかに人口の多い一般人の中にも心動かされる言葉があればプロアマ問わず作曲する、作曲家の貪欲な姿が見える。本年（2012年）米寿を迎え、88歳にして現役の作曲家として新たな作品を生み出し続けている。山田耕筰は、そういった意味では白萩の詩（言葉）に心動かされていたと云えよう。

それでは演奏者としての「歌」を整理してみたい。

「歌」は、メロディで情景や心情などを伝え、言葉を伴うことによって、より具体的な内容を伝えることが出来る。但し、これら情景や感情などを増幅させる音楽は、作曲者が詩から感受し発展したものであるから、詩によりすぎてしまうと、楽曲中の詩の扱われ方に、自身の詩から受けた感覚の相違に苦しむこともある。

言葉と音楽と演奏者の想いが重なり演奏されるのではあるが、その配分は単純に1/3ではない。一つの作品の中には、「ことば」が重要になる部分、音楽や感情を優先する部分など様々である。また、人の感情にはムラがありコントロールすることが難しい。だが、声楽家としてムラのある演奏ではプロとは云えない。その為には、演奏とは関係のない日常的なことに惑わされることのない「強い信念」ではなく、揺ぎ無い「歌唱テクニック」が必要となってくる。これは、「基礎技術」の応用により、不調やムラなどを解消していくものであり、この基礎部分の習得は小学校での歌唱活動に於いても不可欠なものと考えられる。それでは、次に「歌うこと」について見てみよう。

4. 2. 歌唱の基本事項の確認

歌唱時に於いて、姿勢・発声・発音などを楽曲と切り離して考えてしまっていないだろうか。しかし、前述したように、歌を歌うためには、「楽器づくり」と「歌唱テクニック」を同時に考え、習得しなければ、豊かな表現には結びつかない。この項では、これから小学校教員を目指す学生、また現職教員で歌唱指導に苦手意識を抱いている方々に「歌うこと」について、指導の指針となる考え方の一例を紹介したい。

まず、前提となるのは、「楽譜」である。それはテストでいう解答用紙とも云える。正解を見ながら歌っているハズなのだが、外れてしまうことが多い。それは答えであると同時に、問題も兼ね備えているからである。従って、次に必要なのは、楽譜を忠実に再現できる歌唱力と解釈である。それでは、「歌唱時のマナー」とも云える最低限の基礎事項について、考察を交え見ていきたい。

正しい姿勢とは何のために必要なのであろうか。当然、楽器づくりの為である。最近の教科書には具体的に、声楽家を志す者が留意する内容に近い指示も見られる。

ここで歌唱に関して再確認してみる。「歌」が他の楽器と異なるのは、「自分自身が楽器であること」「言葉を伴うことにより具体的な情報を伝える」という、この二点が挙げられる。そして音楽（メロディ）により、感情や情景などを伝えることが出来る。以上の事をいつも念頭に置き、言葉と音楽を聴き手に届ける為には何が必要であるか確認し、自分の体を使って自分の思い通りに表現できる楽器づくりと演奏法を習得しなければならない。次の項では、その為に必要な事柄を挙げてみる。

4. 3. 歌唱時の基本事項と基礎技術について

言葉を歌として表現する以上、12音階により作曲された正しい音程やリズムと正しい発音は必須条件である。言い換えると、歌は制限された音の高さ、リズムで表現しなければならない。その制限から解き放ってくれるのが、「息づかい」ではないだろうか。感情と結びついた呼吸法は不可欠である。歌唱に於ける基本事項と現状を表4に整理した。

〔表4〕 歌唱時の基本事項と現状

基本事項	現場で見られる姿
立ち方	肩幅位に開いた並行立ちをしている。メリットは安定感。一見しっかりと立っているように見えるが、前後の動きには弱い。
上体	胸を張る。結果、肩に力が入る状態となってしまう。
口の開け方	口をあまり開けない。言葉が不明瞭、声量も小さい。
発音	口の形や舌の位置など明確でない。また、口をあまり開けさせたがらない指導も見受けられる。
鼻濁音	あまり意識されていないことが多い。
撥音「ん」	つまって聞こえる。
呼吸	腹式呼吸と云われているが、具体的な体の使い方の確認は難しいようである。
プレス	単なる息づきとなっている。
音程	速いテンポで音の跳躍があると、音程・リズムとも曖昧になっている。例として《まちぼうけ》の「木の根っこ」
リズム	感覚的に歌っている。

以上、表4での現状から、基本事項の確認及び考え方や今後の発展について指導実践から得たことを交えてみていきたい。

立ち方では、肩幅に開いた立ち方（重心が体の真下にあり安定感がある）に対し、つま先を少し外向きにして前後に足を開いた立ち方を紹介したい。メリットは前後の動き、つまり「重心移動」によって得られるメッサ・ディ・ヴォーチェ (<>) である。考え方として、体重移動時にかかる腹圧が声の安定につながり、呼吸（息づかい）と連動した表現に繋がる。

「上体」に於いて、胸を張るということは、楽器という共鳴体の形成にあたる。豊かな響きの為には安定したボディが必要である。しかし、単に姿勢を良くし

ただけでは力みの原因となってしまう。竹内秀男は合唱指導書¹⁹の中で「両腕を高く上げて横からゆっくりと下ろす。」と云っている。子どもたちにはこれだけでも十分であるように思う。しかし、指導者としては更に知識を深める必要がある。「手を前から真上に挙げ、鼻から胸に空気を入れ、静かに真横に手を下ろす。」この時、楽器づくりのためには胸式呼吸を用いる。そうすることで、胸部を十分に広げることが出来る。考え方として、楽器の安定の為には、今の状態を力で安定させるのではなく、体を広げることによって安定させることである。そしてこの時に、脱力した状態で胸が張れていることがポイントである。

口の開け方であるが、大きく口を開けると単純に声量が増し、言葉が聞こえやすくなる。しかし、発音をしっかりとしようとすると、口の形が変わり旋律線に段差が生じ円滑さに欠けてしまう危険性がある。また、頬を上げない場合、口は大きく下に開く。その場合、響き（ピッチ）も下につきやすい。対策として、「ニッ」と笑い頬を上げ、その状態をキープしながら口をゆっくり開ける。すると、ある所まで開くと下に開きにくくなるので、その位置で止める。このまま声を出すと浅い響きとなってしまうので、口内にゆで卵を入れるイメージで、口の形はアルファベットの「o」のように縦長になるようにし、唇は僅かにラッパのベルのように外向きに開く。また、ノドの奥を開けることは必要だが、開けすぎてしまうと息洩れや声が前に飛ばない傾向にある。

発音に関しては、明確な母音と子音が求められる。その為には、調音点（音を出す場所）を明確にする必要がある。但し、明確な発音を求めすぎると口の形が変化しすぎると不自然になってしまう。円滑な発音移行が必要である。その練習方法として、「あえいおう」、「いえあおう」というように、割と近い口の形に響きをキープしながら移行する方法と、「あ」の口のままで「あえいおう」、「い」の口のままで「いうえおあ」というように5母音どの口の形でも明瞭な母音を発音する方法が挙げられる。前者はゆっくりと口を動かすようにすると響きが継続でき、後者は舌の位置と僅かな唇の動き（各母音を明確に発音しようとする意志）により継続される。また、先に挙げた「立ち方」で紹介した「重心移動」と併用すると声の安定に効果的である。子音に関しては、次の項「歌唱の物理的応用」で触れる。

鼻濁音は、「～が」という助詞と「小学校」のように語中で「が」が入る場合は鼻濁音で、「学校」と冒頭に来た場合は普通（破裂音）に発音する。美しい日本語で歌うために鼻濁音は必要である²⁰。破裂音の「が」はノドの奥で発音するのに対し、鼻で「が」を発音するような感じである。旨く発音出来ない生徒の対策として、「が」の音量を前の言葉に比べ小さくすると目立ちにくくなるので、合唱など大勢で歌唱する時には効果的である。

撥音「ん」では、表記が同じである為には発音の仕方の区別が認識されていない傾向にある。「でんでんむ

し」を例に挙げると、初めの「ん」は口を閉じず、後の方は閉じる。これは次に来る子音で唇が合わさるか否かで異なる。また、調音点の意識として、「な na」を発音する時の「n」、「ま ma」を発音する時の「m」の位置を留意すると、つまって聞こえるという問題が改善される傾向にある。

呼吸は基本的に腹式呼吸を用いるが、具体的な体の使い方の確認は難しいようである。実践から得た方法を簡単に説明すると、お腹を引っ込めながら息を吐き、息がなくなったらお腹を引っ込める力を抜いてやる。ここで、脱力すると息が入ってくることを確認する。次のステップとして、お腹及び胴まわりを外向きに拡げキープしながら息を吐く。同様に息がなくなったら脱力すると自然に息が入ってくる。拡げる意義は楽器の安定である。呼吸の度に楽器の形状が変わってしまえば、音の安定も望めない。その為、歌唱時には外向きに拡げることと、先に挙げた「重心移動」を併用すると、呼吸と相俟って声の安定、将来的には声(息)のコントロールに繋がる。

ブレスは単なる息つきではなく、感情や表現と結びついた、「息づかい」として言葉に則した自然な呼吸となるよう留意する必要がある重要である。

正しい音程での歌唱は最も重要である。多くの楽曲は平均律に基づき作曲されており、その音階から外れると調和しなくなってしまうからである。音程が定まらない時の対策として、階名唱により音の幅を確認。次に母音唱、その際、心の中で階名唱していること。母音唱で歌えるようになったら歌詩をつける。まだ不安定なようであれば、もう一度、階名唱に戻り、更に歌詩を歌いながら、心の中で階名唱する。音程が安定するまで、これらを反復すると良い。

また、日頃から階名での音階練習や階名唱をしておくこと音の幅の感覚を捉えやすくなる。また、音程を正しくとるために手を伴って音高を示し、もう少し高めのピッチが必要なら、それを基準として反対の手で少し高めの位置に手置くというように、視覚的にすると音の高さをイメージしやすいようである。

リズムは感覚的に歌う傾向があるので、音符の長さや休符を正確にカウントする癖をつける必要がある。対策として、手拍子と「1 2 3…」の声掛けは譜読み段階では有効的である。しかし、本来音楽の持っているリズムを生かす為には、この縦刻みではなく、指揮による視覚的動きが有効である。この場合も、先に挙げた「重心移動」を併用すると言葉が横に繋がりがやすくなる。また、正確にリズムや音の長さに留意して歌唱すると、作曲者の想いが音符に込められていることがわかる。特に長い音価や音程では感情の高揚や想い、また心の動きなどがみてとれる場合が多いので、まずは楽譜を忠実に再現してみる事が重要である。

4. 4. 歌唱の物理的応用

作曲の問題として、音節が挙げられる。多くの場合、

一音対一音節である。一つ一つの発音を明確にすることは大切であるが、そのために旋律線が壊れてしまう危険性もある。立ち方で挙げた、重心移動を用いる。小学校の歌唱教材ではないが、音楽の息づかいが見えやすい、滝廉太郎作曲の《荒城の月》を例に見てみよう。

山田耕筰編曲に際し、「春高樓の花の宴」という歌詩の上に<>が付けられている²¹。この事を忠実に守ればフレーズはつながるが、更に安定した音質の為に、大切にしたい言葉、或いはそのフレーズの最高音に向けて前後の「重心移動」をする。こうすることにより、曲中に含まれる想いを表現しやすくなると共に、声も出やすくなる。これは前に体を傾けることにより、倒れまいとして下腹に圧力がかかり、それが声楽でいう支えに近い働きをし、声の安定に繋がっていると考えられる。

また、言葉は子音と母音によって構成されている。メロディラインを奏でているのは母音である。子音は言葉を伝えるために不可欠であるが、その子音を発音するために、旋律線が途切れたりムラがあっては、情景や感情などの想いが伝わりにくくなってしまふことに繋がってしまう。そこで、物理的に必要な事として、子音も母音と同じ高さで発音することが求められる。実際には限界があるのだが、その音程を出そうとすることが子音から母音への円滑な受け渡しとなり、いわゆる段差が軽減される。母音始まりの時は、息の高さをその音程で準備する必要がある。

母音始まりの場合、アプローチとして二種類挙げられる。1つは声帯をしっかり閉じておいてから爆発的に空気を送り発音する「ぶつけ型」と、息を先に出しておいて次第に声帯を近づけ発音する「息先行型」である。日本古謡の《うさぎ》は「息先行型」が適当であるように思う。また、息を歌い出しの音程に設定することにより、「ぶつけ型」に見られがちな乱雑さや音はずれの危険性が激減する。《もみじ》の歌い出し「あきのゆうひに〜」にも効果的である。

その他に、助詞は少し小さめに歌う事。また、「〜は、」「わ」「を」の前に小さい「う」を入れて「〜うは、」「うわ」「うを」とし、「や、ゆ、よ」の前に小さい「い」を入れて「いや、いゆ、いよ」と発音すると、言葉を大切に歌うことが出来る。但し、やり過ぎては音楽が流れなくなるばかりでなく、品が損なわれる事にもなり兼ねないので、過剰な発音は避けるべきである。

声楽家として繰り返し演奏する際に求められるのは、高品質を維持することではないだろうか。感情表現に頼りすぎてしまえば演奏にムラが生じる危険がある。「自分の出した音に責任が持てる」または「コントロール出来る」事は最低限のマナーであると思う。

5. まとめ

声の安定には基礎的な音階練習、階名唱での音幅の確認や呼吸の仕方が重要である。また日々の訓練に

よって声は変わってくる。危険なのは、良し悪しに拘らずである。良い方向に向かっていけば3週間で声が出やすくなり、次第に共鳴もつく。悪い方向の場合もそれなりに発展してしまうところに問題がある。指導者は、その間違いに直ちに気づき軌道修正する義務がある。

体を使って歌うという事は難しく感じている人も多い。その理由は体の内部は目に見えない事による。重心移動は心の動きを目に見える形に転化したものであり、また手振りにより音の方向性や表現は単純に向上する。何れの手法も、練習時に於いては効果的だが、人前での歌唱時までにはその動きなしで同様の効果が得られるよう反復練習が必要である。

人はなぜ歌うか。ある想いがいっぱいになって溢れてくる。どこから？口から言葉となって。音楽がつくことによって、その想いはより拡張されている。但し、音楽は基本的に音の高低・リズム・強弱・長短・音色・テンポなどで構成される。その制限された中で存分に表現するためには基本となる音程やリズム、安定感のある声と想いが最低限必要である。歌唱指導する側としては、漠然とした楽曲の印象で臨むべきではなく、言葉のイントネーションと旋律の関係、音の高さやピアノパートなどからその楽曲が「どう歌われたがっているのか」追究する必要がある。「言葉、音楽、想い・情景」を大切に育み、聴き手に届けることが出来るようになったとき、「ホンモノ」が単なる生演奏でないことに気付く筈である。「ホンモノ」は、人の心に訴え、響く「ホントウに良いモノ」なのだ。

こちらが難しく感じていることはそのまま伝わり、どんなに難しい内容でも伝導者が熟知していれば難しくない。

歌は言葉を伴っており、その内容は様々である。楽曲に応じた演奏は、動機・感情・表現・音程・テンポなどの考察もさることながら、感情と呼吸とは密接な関わりがある。「今から歌うから吸う」「息が足りないから吸う」というのではなく、息づかいとして、その場に相応しい、表現としての呼吸法を是非追究して欲しい。

最後に、「全身全霊を込めた演奏」に到達するためには、まず初めに、基礎部分「正しい音程・リズム、明瞭な母音と発音、その為の体の使い方」の習得が重要であることを再確認し、本稿を終わりたい。

注

- 1 杉江淑子『教科「音楽」の授業の内容と学力に関する調査』平成18年度日本学術振興会科学研究費補助金 基礎研究B (18330190)「音楽科における教育内容の縮減と学力低下の様相」〈研究代表 小川 容子〉教師調査班調査報告書、滋賀：滋賀大学教育学部、2007年。
- 2 同上書「表2-3 音楽の授業を通して身につけてほしい力 (問4) 小学校」
- 3 同上書「附録1問7自由記述欄の回答 (全文記載) (1)小学校教師」、31～48頁。
- 4 同上書「音楽科の学力の捉え方と教育内容」、18頁。
- 5 寺尾正「教員養成大学に於ける歌唱の基礎的技術の捉え方とその指導方法」『日本学校音楽教育研究会紀要』4号、2000年、114～123頁。
- 6 同上書、115頁。
- 7 畑中良輔監修『日本名歌曲百選 詩の分析と解釈』東京：音楽之友社、1997年、67頁。
- 8 同上書、67頁。
- 9 伊東屋編集『同声会会員名簿』東京：東京藝術大学音楽学部同声会、2002年、63頁。
- 10 高知県立文学館『「平城山」の歌人 北見志保子』高知：高知県立文学館、2006年、20、26頁。
- 11 大中恩作曲『大中 恩 歌曲集 2』東京：全音楽譜出版社、2003年、92～114頁。
- 12 2011年秋頃、大中氏述。
- 13 作詩 小野忠男ほか 作曲 大中恩『親子で楽しむ童謡集 第3集』東京：につけん教育出版社、2008年、18、34頁。
- 14 前掲楽譜『大中 恩 歌曲集 2』、13頁。
- 15 三省堂編修所『広辞林 第六版』東京：三省堂、1992年、681～682頁。
- 16 同上書、知1265、情958、意80頁。
- 17 文部科学省『小学校学習指導要領解説 音楽編』東京：教育芸術社、2008年。
- 18 後藤暢子 團伊玖磨 遠山一行編「日本の歌謡」『山田耕筰著作全集 2』東京：岩波書店、2001年、384頁。(「東京毎日新聞」昭和29年10月24日)
- 19 竹内秀男『イラストでみる合唱指導法』東京：教育出版株式会社、2003年、12頁。
- 20 守随憲治・今泉忠義・松村明編「日本語の発音とアクセント」『国語辞典』東京：旺文社、1965年初版、1980年新版、1263頁。
- 21 小長久子編『瀧廉太郎全曲集 作品と解説』東京：音楽之友社、1969年、92～93頁。