

## 教員養成課程における初心者への発声指導の試み： 発声器官開発を主眼として

著者	藤本 いく代
雑誌名	宮崎大学教育文化学部紀要. 芸術・保健体育・家政 ・技術
巻	28
ページ	1-11
発行年	2013-03-29
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10458/4528">http://hdl.handle.net/10458/4528</a>

## 教員養成課程における初心者への発声指導の試み

—発声器官開発を主眼として—

藤本いく代

### A Study of Vocal Teaching for Beginning Trainees Teachers — With Special Reference to the Development of Vocal Organs —

Ikuyo FUJIMOTO

#### はじめに

教員養成課程においては、必ずしも専門分野についての基礎能力を有する学生が入学するとは限らない。入学後に、知識や技術を身につけながら、教員に必要な技量を備えていくのが一般的であろう。その中であって、実技教科である“音楽”は特殊といえる。既に入試の段階で、専門的技能の優劣が判断されるためである。

全国的にみて、教員養成課程の入試における音楽実技試験では、“初見視唱、聴音”などの、音楽を学ぶための素地として必要とされるソルフェージュ関連科目と、“ピアノ、声楽、管楽、弦楽”といった、専門領域の技量をはかる科目が設定される例がほとんどであり、本学も同様である。これらの科目に対応するには、音感や技術の体得が必要であるため、受験生は長年にわたって専門教育を受ける。ただし“声楽”については状況が異なり、身体の成育が落ち着く15歳前後で、歌唱するための声、いわゆる“持ち声”を磨く訓練が開始され、歌唱技術の体得に向けて、準備を整えていくのが通例となっている。

実は、この“持ち声”という視点で本学の入試状況を振り返ると、その様相は大きく変化している。中学校教育コース・音楽専攻の実技試験で“声楽”を選択した受験生を比較すると、約10年前は“持ち声”が磨かれた受験生が7割であったのに対し、この4、5年では約2割と激減している。つまり、受験生の多くが歌唱するための声を持たないままに入試に臨むという、声楽界の常識を覆す状況へと変化しているのである。

さらに、新入生の歌唱経験を聴取すると、次のような事例が増えている。まずは、学校教育現場で経験した“合唱”が発端となり、歌うことは好きであるが、特に専門的指導は受けていないという例。そして次に、歌うこと自体を受験で初めて経験した、もしくはこれまで全く経験したことがないという例である。後者の中には、歌うことに違和感を持つ者や苦手意識を持つ者、ごくたまにはあるが拒否反応を示す者も存在する。しかし、将来、音楽を通して教育に携わろうとするからには、教科『音楽』の重要な柱である“声楽”についての、十分な知識と技術の体得は必至であり、それが教育者としての立場を磐石にするのは明らかである。

本来、声楽教育では、成長過程に沿って地道な訓練を繰り返し、長い時間をかけて指導することが鉄則である。しかし、教員養成を目的として綿密に構築されたカリキュラムを実施する本学において、実技指導に費やすことのできる期間は、最長で3年半である。この短い時間で、学生の声の開発から始め、音楽科教員に必要な一定の歌唱力を身につけさせなければならない状況は確かに困難であるが、声楽教育の理想を追い求めるだけでなく、現状に即した指導方法へと転換していかざるを得ない。

本稿では、短期間で効果のあがる発声訓練法を考案することで、これからの教員養成課程における歌唱指導メソッド構築の第一歩となることをねらいとしたい。

## I 発声指導の難点

発声法について書かれた書籍や論文は数多く存在する。古くはイタリアのカストラート歌手で声楽教師のP.F. トージ (1653頃-1732) 著『Opinioni dei cantori antichi, e moderni o sieno osservazioni sopra il canto figurato (昔日および現在の歌い手への見解と装飾の歌唱への所見)』、そして現在に至るまで、次々と出版され続けている。またその傍らで、実践されている指導法も多様に存在する。

鍵盤楽器や弦楽器であれば、手の使い方や指の形などを目視して正すことができるが、声楽の場合は、歌唱時に発声器官を確認することが不可能であるため、指導者は学習者が発した声や外見から判断して指示を出すことになる。指導者の資質と感性、知識と経験に大きく左右されるこの指導スタイルが、多様な指導法を生み出す結果へとつながっている。指導者が10人いれば10通りの指導法があるといわれる所以である。

また、指導者は研究を重ね、より効果的な指導を試みるのだが、目に見えない事象を言葉で表現するため、感覚的かつ抽象的な比喩の多用につながる。さらに、たとえその比喩が的を得ていたとしても、学習者の受け取り方によっては歪められて伝わる場合もある。このような曖昧さを嫌う指導者の中には、筋肉や部位の名称を挙げながら指導する者もあると聞かすが、学習者にとっては、実際に見たことのない部位名が、比喩と同様に曖昧であることに変わりはない。そのような点から考えた時、これらが一体となった形、つまり感覚ではなく理論に裏打ちされた“具体性を持った比喩”を使用することが、学習者に理解されるための一番の近道となろう。同様の主旨で、声楽に携わる者に対し、解剖生理学の重要性を提唱した書籍も多く出版されているが、その中で特筆する文献は、以下の通りである。

### 1) 『Caruso (カルーソー発声の秘密)』

喉頭医で、世紀の名歌手エンリコ・カルーソーの友人であったP.M. マラフィオッティの著書。カルーソーの発声こそが生理的原則に反さない自然な歌唱であると考え、レントゲン写真や図解により、発声器官の構造と自然な発声のメカニズムを分析したもの。

### 2) 『Singing : The Physical Nature of Vocal Organ (うたうこと—発声器官の肉体的特質)』

1965年に英語版とドイツ語版で出版された、アメリカの発声研究家F. フースラーの著書。声楽教師の耳に頼った指導がほとんどであった声楽界に大旋風を巻き起こした名著である。解剖図を多用し、科学的見地から解説した内容で、出版から半世紀近く経った現在でも、この著書の信奉者は多いと聞く。

- 3) 『Anatomy and Physiology of the Speech Mechanism (発話メカニズムの解剖と生理)』  
音声言語病理学を専門とする医学者J.C.カハネによる解剖・生理学専門書で、発話や発声に関わる、骨格、神経、筋肉等の様々な器官についてコンパクトにまとめられている。
- 4) 『ビデオ〈声〉シリーズ／美しい声を求めて～声の不思議』全4巻  
長年、数多くの歌手を診察してきた医師米山文明が、発声器官の映像を示しながら発声メカニズムを解説した先駆的な映像資料で、発声の概略を理解するために優れた教材である。
- 5) 『声の不思議・診察室からのアプローチ』  
一色信彦が、音声外科臨床医の立場から著したもので、声帯に生じる様々な症例と、その原因および治療法が紹介されており、発声法を考案する上での重要なヒントに満ちている。

発声関連の書籍が出版され続けている現状は、科学の発達した現在においてさえも、発声が見えどころのない神秘的な領域と認識されていることを証明しており、全世界の声楽に携わる者が、美しい声を導くための正しい発声法、指導法を求め続けていることの現れといえるのではないだろうか。

## II 歌唱時の発声メカニズム

本章では、本稿のテーマである教員養成課程における初心者への発声指導法を考察するため、前出の文献中、特に発声メカニズムについて具体的な解説がなされている、2) 『Singing : The Physical Nature of Vocal Organ (うたうこと—発声器官の肉体的特質)』、3) 『Anatomy and Physiology of the Speech Mechanism (発話メカニズムの解剖と生理)』、5) 『声の不思議・診察室からのアプローチ』を援用しながら、歌唱時の発声メカニズムを確認し、学習者の理解を促すために適した訓練方法を導き出す手立てとする。

### 発声メカニズムの概略<sup>(1)</sup>

肺に取り込まれた空気は、肺が収縮することによって排出されるが、その際に、気管上部の喉頭内にある“声帯”を振動させる。ここで生じるのが声のもととなる“喉頭原音”であるが、喉頭原音は、気管をはじめ、咽頭、口腔、鼻腔、副鼻腔で共鳴を得ることによって明瞭な音や言葉へと変化するのである。ではその詳細について、呼吸→発声→共鳴の順に確認していく。

#### 〈呼吸〉

##### ・胸腔内の構造

胸腔の大部分を占める左右の肺は、海綿状で円錐形をしており、前後左右を、胸骨や脊柱、12対の肋骨から成る“胸郭”に、そして下部を“横隔膜”に接している。右肺は、短く大きな3葉から成っており、左肺は、心臓があるために長く小さい2葉から成っている。

肺には膨張性があるが、周囲からの作用を取り除くと、収縮したままとなり呼吸ができなくなるため、胸膜によって胸郭と結合している。この結合が、呼吸を行なう上で大変重要な働きをしている。

##### ・呼吸のメカニズム

肺を取り囲む肋骨の間には、内・外肋間筋が張りめぐらされているが、それらを含む胸郭や

腹部の筋肉群が伸びて肋骨が広がると、胸腔の容積が増して陰圧（内部の圧力が外部よりも低い状態）が高まる。すると肺の内部の圧力（外気圧）が高くなるため肺が膨らみ、結果として空気が流入する。肺が空気で満たされた際には肺の線維性結合組織が引き伸ばされているが、次はそれが原動力となって元に戻ろうとする。その時、筋肉群の働きで胸腔の容積が縮小し、胸腔内の陰圧が低くなるとともに肺の内部の圧力も低下するため、肺は萎んで空気が流出する。この繰り返しが呼吸であり、一般的に“胸式呼吸”と“腹式呼吸”に区別される。

胸式呼吸は、前述の通り、胸腔内で起きる現象によって生じる呼吸であり、生命維持のため、また日常会話程度であれば、十分な空気量を得ることができる。一方、腹式呼吸は、歌唱や管楽器演奏で重視されるように、より多くの空気を肺に取り込むための呼吸である。胸式呼吸を行うと同時に、横隔膜を下方に押し広げて余地を作り、肺の膨張を促進する。次に、押し下げた横隔膜を腹筋や背筋等の筋肉群で支え、空気を流出させながら元に戻す。この一連の動きが円滑であるかどうかで、音の保持やスタカート、音量調節など様々なテクニックの出来が左右される。歌唱や管楽器演奏で重要とされる腹筋の鍛錬とは、この横隔膜の柔軟な動きを体得することを指しており、一般的な腹筋運動とは意味が異なる。

### 〈発声〉

#### ・喉頭の働き

肺から押し出された空気（以下、呼気）は、気管を上昇して“喉頭”に達する。

本来、喉頭は呼吸器官であって、“気道に流入出する気流の調節”“気道への食物流入の防御”“気道内物質の排出”等、生命の安全保持を第一の役割としており、発声器官としての働きは、人間が進化を遂げる過程で獲得した副産物といわれている。

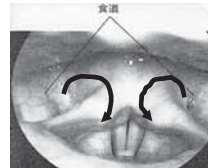
#### ・喉頭の構造

喉頭は、主に甲状軟骨、輪状軟骨、喉頭蓋軟骨、一对の披裂軟骨から成っている。甲状軟骨と輪状軟骨は、甲状輪状関節で結ばれて喉頭腔を取り囲んでいる。喉頭蓋軟骨は舌根に繋がっており、食物が入る際に押し倒される形で喉頭腔への入口を塞ぎ、食物を食道へと導く。披裂軟骨には“声帯”が付着している。披裂軟骨は、輪状披裂関節で輪状軟骨と繋がっており、その関節の動きを通して、外転して声帯を開き、内転して声帯を閉める。つまり、呼吸時には、写真Aのように開いて空気を流入出させ、発声時は、写真Bのように閉じて空気を遮断する<sup>(2)</sup>。

A：呼吸時



B：発声時



#### ・声帯の形状と開閉運動

声帯は多層構造を持つ振動体である。厚さ約1.2mm、長さは男性17～21mm、女性12～17mmといわれており、粘膜（以下、声帯粘膜）に覆われた表面は、絶えず粘液で湿った状態にある。この声帯粘膜と内部組織とは完全には結合されていないため、声帯粘膜は移動性に富んでいる。

声帯全体の開閉は前に述べた通りだが、声が生じる部分である“声門”は、次のような仕組

みによって開閉される。呼気が声門下で圧力を増し、閉じた声帯を押し広げ、呼気流を噴出させて声門を開ける。そして、瞬時に声門下の圧力が下がることで、声帯は元に戻ろうとし（以下、弾性収縮）、声門が閉じて呼気が断絶される。この呼気の噴出と断絶の繰り返しが振動を生み、声のもととなる“喉頭原音”が導かれる。

さらに、声門が閉じる際には“ベルヌーイ効果”も関係しているという。ベルヌーイ効果とは空気力学でみられる現象であるが、発声の場合には、呼気が声門を高速で流れ出る際に生じる陰圧が、声帯粘膜を引き寄せ、声門が閉じる結果となることを指している。すなわち、弾性収縮とベルヌーイ効果が促進されるためには、声帯粘膜の移動性の良し悪しが重要なポイントとなるのである。例えば、炎症などによって声帯粘膜の移動性が失われた場合は、円滑な声門開閉ができないために不完全な振動となり、声の形成にマイナスに働くことになる。

また、声帯の呼気流に対する抵抗力は、音量を左右する。抵抗力が強いほど、声門下の圧力はより高まる。すると声帯は広く押し広げられ、その幅が広いほど呼気流は増大する。それによって声帯振動の振幅が広がり、強度が増す。つまり、声門下の呼気の圧力とそのコントロールによって、声の強弱は生まれることになる。

#### ・声帯の伸縮運動

声帯には“声の高低を生み出す”という重要な役目もある。

声帯は、声帯を取り巻く筋肉群（甲状披裂筋、輪状披裂筋、輪状甲状筋）が、関連する軟骨や関節の活動によって伸縮されることで、その長さが変化する。声帯は、引き伸ばされると緊張して薄くなる。すると、声帯縁部が高速で振動するようになり、高い周波数を生み出す。逆に緩められた場合、声帯は弛緩し厚みを増す。声帯全体が緩やかに振動するようになり、低い周波数を生み出すという仕組みである。

### 〈共鳴腔〉

喉頭原音そのものは単なる振動音に過ぎないが、それが、気管や喉頭腔、咽頭、口腔、鼻腔、副鼻腔などの空洞で共鳴を得て、言葉や音へと変化する。これら共鳴腔の形や大きさによって、音色に変化が生じ、声の個性が形成される。

#### ・口腔

洞窟型の口腔には舌があり、様々な形を作って音色の変化を導く。口腔の奥には、軟口蓋と口蓋垂があり、この形の変化も音色の形成に重要な役割を担っている。

#### ・鼻腔、副鼻腔

鼻腔は口腔の上、副鼻腔は鼻の両脇にある空洞であり、共に近辺の筋肉を作用させることによって、その大きさを変化させることができる。

#### ・副鼻洞

眉間の奥や目の奥などには、副鼻洞という空洞がある。ここは直接的にはなく、鼻腔や副鼻腔における共鳴が振動として伝わり、二次的に共鳴するといわれている。

マイクロフォンを使用しない声楽では、客席の隅々にまで歌声を届けるために、会場の音響を利用して声を行き渡らせる。音響に優れた会場では、声に負担をかけることなく響きを増幅することができるので、“ホールに助けられる”という表現をすることがあるが、ホールの音響を活用できるということは、共鳴腔の響きを操る技術を体得した証といえる。



“息のコントロールが自在で、声帯の鳴りが適度であり、共鳴腔をバランスよく響かせた声”が形成された時、歌唱の理想像へと一歩近づくことができるのである。

### Ⅲ 初心者にみられる歌声の問題点

これまでの指導経験から、ほとんどの初心者には“話し声と歌声に差がない”という特徴がある。声楽における理想の声は、“話す時も歌う時も同様に、美しく鳴り響く声”であり、声楽を学ぶ場合はその境地を目指して訓練を重ねるのだが、ここでいう“差がない”は、そのいずれも未熟という、マイナスの意味である。

このような初心者の歌声の傾向は、次のように大別できる。

- 1) 強く締め付けた声
- 2) 密度の低い声
- 3) 一定の音高で、著しく裏返る声

1) の場合は、声を喉頭で押し出そうとする傾向にあり、声帯の閉鎖が過度で、喉頭を取り囲む筋肉も硬直している。2) は、発声に関わる全機能が十分に働いていない。3) は、声の変化に対処できない状態にある。

これらに共通する問題は、前章で確認した発声器官の動きが連動していないことにある。発声のメカニズムが個別に意識されているか、または各発声器官が分離して働いていることが考えられる。よりのを絞れば、声帯および声帯を取り巻く筋肉や軟骨の動きが円滑でないことに起因しているといえよう。

特に3) の場合、“声区”という難題に直面している。人によって声帯の形状が異なるように、声の状態も個々人で違ってくるが、声楽では、低音域から高音域までを、同じ音色でムラなく出すことが要求される。ところが、広範囲にわたる音域を歌う間には、音質が変化する領域、いわゆる“声区”が必ず現れる。声区の有無や数については、研究者の間で見解の相違があり、現在も統一されてはいないが、ここでは声区が存在することを前提としている。この声区間を移動する際に、声の切り換えが起こって音色や音程が不安定になるのだが、これをブレイクといい、行き来する声区のどちらかが未熟な声である場合や音量が出過ぎている場合、3) のように、より顕著となる。

声区が存在する原因は、発声の仕組みにある。前章で述べたように、音の高低は、輪状甲状筋の動きで起きる声帯伸縮に、甲状被裂筋が作用して起こす声門閉鎖が絡み合って生まれる。この両方の仕組みを、同時にバランス良く使うことで、声区間のブレイクは解消するのだが、これを“声区融合”といい、声楽における良い声の条件とされる。発声技術が未熟な場合は、これらの仕組みが一体化せず、一方の、または双方の動きが不十分となって、ブレイクが起こるのである。著しいブレイクを起こす声の場合は、声帯伸縮と声門閉鎖の関係を理解させた上で、特に時間をかけて、注意深く発声訓練を施し、改善に導かなければならない。

以上、Ⅱ章では文献を援用しながら発声メカニズムを確認し、Ⅲ章では初心者にみられる歌声の問題点を見つめた。それらを踏まえ、Ⅳ章においては、本題である“初心者の声を、歌うための声へと導く訓練方法”を展開する。

ここでは、指導ステップを次の3段階、第1段階“声色の形成”、第2段階“各発声器官の

動きの連動”、第3段階“声帯および声帯を取り巻く筋肉や軟骨の動きの円滑化”に設定し、それぞれの目的に即した発声訓練を提示していく。

#### Ⅳ 初心者への発声指導法

初心者に対する指導では、はじめの段階で発声器官の鍛錬に十分な時間をかける必要がある。だが、本学のように限られた期間で一定の歌唱力を養わなければならない場合は、呼吸から発声までを一体化した発声練習を使用して、まずは学生自身に“声の道”を体感させることが重要で、最も効率的である。なお、発声練習の際は、次の2点に留意するよう指示する。

①肺の中の空気を、まず全て吐き出してから、戻すこと。

②空気を戻した時の胸郭の形を、保持すること。

初心者の場合、息を吸うことを重視する傾向にあるが、これが間違いをもたらす。“肺の空気は、なくなれば戻る”という身体機能にまかせれば、自然体で行なうことができる呼吸も、逆の思考で始めた場合は、能動的に空気を吸い込むことになり、身体に不自然な力みが加わってしまう。円滑な発声は、身体機能に即した呼吸によってのみ可能となるのである。②は、肺の膨張と収縮を妨げず、安定した呼吸を維持するための型であり、その定着が歌唱への第一の扉となる。

これら2点を前提として、初心者への発声指導法を展開していく。なお、初めて指導する際は、発声メカニズムの説明と実践を組み合わせながら進めることが肝要である。

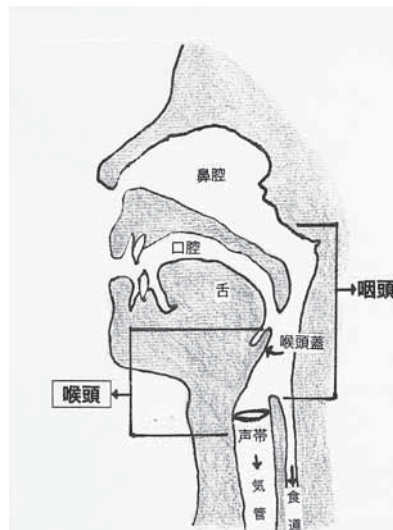
##### [第1段階]

初心者が初めて歌う時、押し並べて平たく表面的な声を発する。これは、共鳴腔がほとんど使われていない状態といえ、このままでは発声訓練の効果をあげることができない。よって、第1段階では、歌唱にふさわしい声色の形成を行なう。

声色が決まる要因は共鳴腔の形状にあり、特に喉頭腔は深く関わっている。声楽家が歌唱する姿を見ると、下顎の先から喉仏にかけてのラインにくびれがなく、ほぼ直線になっている。これが、大きなヒントである。

##### 1) 喉頭腔の容積変化

右図の通り、喉頭蓋から声帯までを喉頭といい、この空間を喉頭腔という。この喉頭腔の広さが、声の音色合いに大きく関係するのである。例えば、空き瓶を小→大と吹き比べた時、小は高く軽い音がし、大は深く深い音がする。これは共鳴体の容積によって生じる音色の違いだが、それを喉頭腔に当てはめると、喉頭蓋から声帯までの距離を伸ばして喉頭腔を広くした時に、声に深みが増すことになる。要するに、喉仏の位置を下げる要領である。そのためには、下顎と舌骨を結ぶ“顎舌骨筋”を自在に動かす必要があるが、こ





の状態が“欠伸を噛み殺す”時と同じであることを説明すれば、初心者にも理解しやすいと思われる。

また、この方法が音域拡大に対して大いに貢献することも、積極的に取り入れる理由である。初心者が多いのは、高音が出ないと悩む例である。その原因のほとんどは、声帯伸縮が不十分である以前に、音高が上がるに伴って、喉仏(=声帯)の位置までもが引き上がることにある。高音域は、声帯が披裂軟骨の内転で閉じられた後、輪状甲状筋により引き伸ばされて発生することからしても、音高に伴う声帯位置の上下移動は意味を持たないことがわかる。むしろ声帯の位置を引き上げることは、声帯伸縮を司る筋肉群を萎縮させることにもつながるのである。

この方法の最大の利点は、初心者がイメージしやすく、再現が容易なことにある。発声しながら、喉頭腔を広げて行けば、音色の違いは歴然とする。これを繰り返すことで、喉頭腔の容積を操る技術が定着し、歌うための声を安定的に保持することが可能となる。

### [第2段階]

第2段階は、呼吸と声の関係を理解することを目的とする。

#### 2) ロングトーン

管楽において重視される訓練法を声楽に置き換えたものである。横隔膜のコントロールで呼気量と呼気圧を一定にし、1音を持続する。呼吸筋群を鍛えて、“息の支え”を体得するとともに、声の鳴り方をコントロールする訓練ともなる。

- ① 出しやすい音高を、閉口母音の“イ”で伸ばす。
- ② メトロノームを ♩=60に設定。声を出しながら12拍数え、13拍目で空気を戻す。これを繰り返す。拍数は徐々に増やしていく。

#### 3) 連続スタカート

横隔膜のコントロールにより、短い周期で呼気を送り出し、発声する。これによって“息の支え”と声の関係がより明確に感得できる。

- ① 任意の母音を使用
- ② 音型には休符を使用しない。音の合間で息継ぎしながら繰り返す。1小節単位で半音ずつ上下行させ、可能であれば次第にテンポを上げていく。

音型例： ♩=60



### [第3段階]

第3段階では、声帯および声帯を取り巻く筋肉や軟骨の動きに柔軟性を与えることを目的とする。

#### 4) 声帯伸縮の促進 1

2音間を緩やかに発声することで、声帯に緊張と弛緩を繰り返させ、声帯伸縮運動を促す。

- ① 任意の母音を使用。
- ② 2音間を、低音から始めて2往復しながら、半音ずつ上下行させていく。2音間はポルタメントを用い、全ての音をむらなく出す。声で∞（無限大）を描く要領。
- ③ 2音間の音程は、長2度から1オクターヴを限度とする。

音型例： ♩ = 30



#### 5) 声帯伸縮の促進 2

2音間の音程を変化させながら発声することで、声帯伸縮運動にさらなる柔軟性を促す。

- ① 任意の母音を使用。
- ② 長2度から1オクターヴまで順次進行する音型を繰り返しながら、1小節ごとに半音ずつ上下行させていく。2音間はポルタメントを用いる。

音型例： ♩ = 80



#### 6) 声帯伸縮の強化

最高音から最低音の間に存在する全ての音を発声することで、声帯および声帯を司る筋肉や軟骨の動きを柔軟にするほか、高音域の開発と口腔以外の共鳴腔の開発に効果がある。

- ① 口腔内を完全に閉じる。
- ② ①の状態を出すことのできる最高音を鼻腔等で共鳴させ、薄く引き伸ばすように出す。
- ③ そこから逆S字を描くようにポルタメントで下行させ、最低音に到達する。その間、共鳴腔の使い方を工夫しながら、頭声から胸声へと滑らかに移行させる。

音高例：



#### 7) 声帯振動の促進

“声帯粘膜の移動性と柔軟性”に着目したもので、声帯の振動を穏やかに促すことで、声帯粘膜の円滑な動きを保つ。

- ① 口は開けても閉じてもいい。
- ② 声門下の空気圧をコントロールし、声帯に当たる呼気の勢いを弱める。同時に、呼気に任せる感覚で声帯粘膜を振動させ、ごく微弱な破裂音を発する。この時発せられる音は、猫が喉を鳴らすのに似た、弱い断続音である。

この方法では音高が生じないため、声帯自体に緊張が生じない。声帯に負担をかけずに声帯粘膜の柔軟性を促し、むしろ声帯全体をマッサージするような状態を作り出すため、声帯の疲労回復および健康維持に高い効果が見込まれる。声の開発と同時に体得させることで、疲労しやすい初心者声を、常に健全な状態に保つことができよう。

## V 実施状況

現在、平成24年度入学の音楽専攻生8名（内、1年未満の経験者2名、初心者6名）に対し、前章で提示した発声訓練法を実施している。

前学期の授業で、第1段階“喉頭腔の容積変化”と第2段階の発声練習を組み合わせながら指導した結果、授業期間終了時点で次のような状況にある。経験者2名と初心者2名については、徐々に喉頭腔を広く保つことができるようになり、奥行きのある、歌うための声が形成されつつある。その他の4名は、一時的にはできるが、持続するには至らず、表面的な声色から脱していない。

後学期の授業においては、引き続きこれらの発声訓練を実施することで、対象者全員の声色と息の支えの安定化を図って歌うための声を備え、次のステップである歌唱技術体得へと導くことを最終目標とした。

## おわりに

音楽教育界では、発声法や歌唱技術に重点が置かれて研究が重ねられているが、そこには、様々な教育目的が混在しているように思われる。大局では誰もが納得する理想的な指導のあり方であったとしても、現在のように、各教育機関を取り巻く環境や学生の質の変化が加速する状況にあっては、理想はとりあえず脇に置き、教育目的と状況に応じた指導法を工夫せざるを得ない。

演奏家養成の場合は、的確な歌唱技術に支えられた“人の心に届く歌唱表現”を展開できるよう導くことが目的となろう。その域に到達するには、まず“良質の声”が不可欠であるが、それは美しいだけでなく、想いを伝えることのできる“意志を持った声”でなければならない。長い時間をかけて“持ち声”を磨き続け、“意志を持った声”へと成長させることが重要な鍵となるのである。

一方、教員養成のための音楽教育は、近い将来、教壇に立つ学生達の、音楽科教員としての根幹を形成することにその目的がある。つまり、児童・生徒に声の魅力を伝え、歌唱の面白さや喜びを体感させることのできる教員を育成することである。そして、そのような教員のバックボーンは、歌うための声を持ち合わせ、児童・生徒の前で堂々と範唱することのできる自信であり、それを養うことが教員養成課程における音楽教育の役割なのである。

本研究は、本学の音楽教育がおかれた現状を見つめることから始まった。

この数年間の新入生のほとんどが声楽初心者であることと指導期間が最長で3年半であるという厳しい条件の下、彼らの声を歌うための声へと導き、一定の歌唱技術を体得させるには、各指導段階を短縮せざるを得ない。それを補うことのできるメソッド構築のため、本稿では、歌唱の基礎である“持ち声”の開発に主眼を置き、発声訓練法を提示した。この訓練を通して、学生達が自分の歌声を発見することで、歌うことに興味を持ち、かつ充実感を味わうとともに、次のステップである歌唱技術体得に、自信を持って臨むことができると期待している。

## 註

- (1) フレデリック・フースラー、イヴォンヌ・ロッド＝マーリング『うたうこと—発声器官の肉体的特質』須永義雄、大熊文子訳 音楽之友社 1988  
一色信彦『声の不思議・診察室からのアプローチ』中山書店 2006  
ジョエルC.カハネ『発話メカニズムの解剖と生理』新美成二監訳 インテルナ出版 2011
- (2) 萩野仁志、後野仁彦『医師と声楽家が解き明かす発声のメカニズム』音楽之友社 2007

## 引用文献

- ・フレデリック・フースラー、イヴォンヌ・ロッド＝マーリング『うたうこと—発声器官の肉体的特質』須永義雄、大熊文子訳 音楽之友社 1988
- ・一色信彦『声の不思議・診察室からのアプローチ』中山書店 2006
- ・ジョエルC.カハネ『発話メカニズムの解剖と生理』新美成二監訳 インテルナ出版 2011
- ・萩野仁志、後野仁彦『医師と声楽家が解き明かす発声のメカニズム』音楽之友社 2007 p.15 写真

## 参考文献

- ・コーネリウス・L・リード『ベル・カント唱法』渡部東吾訳 音楽之友社 1992
- ・エスター・サラマン『声楽のコツ／自由な発声法への鍵』西原匡紀訳 音楽之友社 1993
- ・米山文明解説・監修『ビデオ〈声〉シリーズ／美しい声を求めて～声の不思議』全4巻 音楽之友社 1993
- ・デイヴィッド・ブレア・マクロスキー『美しい発声法』高山教子訳 音楽之友社 1993
- ・P.マリオ・マラフィオッティ『カルーソー発声秘密』魚住幸代訳 音楽之友社 1996
- ・バーバラ・コナブル『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』片桐ユズル、小野ひとみ 訳 誠信書房 2001
- ・エステル・サルダ・リコ『音楽家のための身体コンディショニング』八重樫克彦、八重樫由貴子訳 音楽之友社 2007
- ・村上由美『声と話し方のトレーニング』平凡社 2009
- ・ヨハン・スンドベリ『歌声の科学』榊原健一監訳 東京電機大学出版局 2010

(2012年10月4日受理)