

## 教育養成大学における発声指導の基本理念と方法

——呼吸法と声帯振動の理論を背景とした実践への提言——

佐々木 正 利\*

(1993年3月1日受理)

### まえがき

「人を教育するに失敗は許されない。例えば、演奏家は、自らの演奏に失敗すれば、その評価を下げ、次の仕事が来ないだけである。自らの責任を、自らが被れば良いだけの話である。しかも、敗者復活戦が用意されている。しかし、教育者が、間違っただけを真理として被教育者に伝達・指導していくことは、大変罪が重い。多くの場合、取り返しがきかない。演奏家が、音楽を追求するのは当然のこととして認識されるが、音楽を題材に教育する者の音楽に対する追求心の曖昧さは、教育という言葉の、誠に都合の良い隠れ蓑によって保護されている。自らの失敗が他に及ぼす重大さを、教育者を名乗る者は、常に心に深く銘記していなければならない。」(佐々木, 1991, p.12.)<sup>1)</sup>

### I 教員養成における発声指導の意義

#### 1. 音楽教育者の基本姿勢

「人を教育するのに失敗は許されない」に対して、「教育においては失敗を恐れてはいけない」(埜上, 1991, 質疑応答)<sup>2)</sup>という反論が出てくるのは当然である。如何なるベテラン教師といえども完全無比ということは有り得ず、絶えず、試行錯誤の連続にて真理を追求するのは自明の理。さすれば、この書き出しはどのように解釈すれば良いのか、ということになる。

筆者は、現役の演奏家として、常に最前線での芸術表現の戦いの場にさらされている。作曲家によって精魂込めて作られた作品に生命を吹き込み、音の表象・具現化に重い責任を負わされている。この責務を果たすためには、一点の怠惰・躊躇も許されない。画竜点睛に至るまで、真摯な鍛錬・考証を積み重ねるのである。このことは、自慢すべきことでも何でもなく、演奏家の当然の宿命・使命である。発表によって真価を問う姿勢こそが、時事刻々と変遷する〈音楽〉という生き物を扱える、最低の資格であると考えられる。しかも、この演奏という、精神的・肉体的弁証行為は、その責任を一手に演奏当事者が被ればよく、他の一切に害を与えることはないのである。

さて、教育はどうだろうか。絶えざる研究を怠り、一度、不変の真理として、被教育者に伝授した事項について、後日、それが誤りであることを悟ったとしても、失地回復の機会があま

\* 岩手大学教育学部

りにも少ないことに気付かざるを得ない。殊に、大学教育現場においては、最近著しく見られる学生の無気力化によって引き起こされる、教育者、被教育者間のコミュニケーション不足が故、この傾向は顕著である。とりわけ、音楽のような、師弟伝承によつての、言わば、感覚的な教育継承分野では、真理に対する客観的な考証機能が十全には働きにくいことにより、錯誤したまま、長年に亙り罪を担い続けることになってしまう。さらに多くの場合、この罪の発信地なる〈大家〉は、自らがその負い手であることに気付かない悲劇を平気で生んでいるのである。しかして、教育者たる者、自らの演奏に携わる以上に、細心の注意と研鑽をもって、その任に当るべきであることを主張せんとするものである。例えて言えば、戦場において、司令塔に立て籠もつての的外れな指揮権を行使する大将のごとくではなく、常に最前線にて戦う一兵卒の如く、的確に状況、動向を探り、最善の真理・方法を探求する姿勢こそが教育者に課せられた責務ではないだろうか。

「私は教えることを好む。なぜならば、私は教えることによって、多くを学ぶからだ」というパブロ・カザルスの言葉（フックス、1966、p.11.）<sup>3)</sup>を実効ならしめるためにも、教育者である前に、実践者であらんことを心に深く銘記したい。

## 2. 発声指導法の現状と本稿の目的

発声学という学問がこの世に存在するか否かは多くの先人たちが議論してきたところである。確かに、発声法なるものを習得し、その技術を駆使して指導に奔走するヴォイス・トレーナーの存在は、必要不可欠なものとして世界的に地位を確立している。また、それに関する文献が数多く出版されているのも事実である。しかしながら、それらの大多数は、極めて主観的な見地からの実践報告であり、指導・主張の論点は科学的な裏付けに乏しいことが多い。「声楽発声指導においては、その基盤や信念は、単に主観的なものでなく、客観的にも信頼性のおけるものでなくてはならない」（須永、1970、p.1.）<sup>4)</sup>という重要性を鑑みると、畢竟、学問としての発声学は音声生理学的な傾向を帯びざるをえないであろう。今日、演奏者による発声学論文が数少ないのも、ここに起因することが大きい。

声楽教育現場における発声法の習得は、それ自体を目的に据えるものではなく、あくまでも、芸術表現の具現化の手段として行われるものであり、音楽と発声の主従関係をしっかりと認識することが、前提として、まず求められよう。「弦楽器でも運指訓練・ボーイング・テクニクをしっかりと磨かないと音程すら取れないように、声楽においても、発声法の習得は不可避の最低絶対必要条件である」（クレッチマール、1991、p.1.）<sup>5)</sup>ことは自明の理である。しかし、その習得には相当の困難と時間を強いられる関係上、いつの間にか手段と目的を混同してしまうようになる。このことは、声楽家を輩出することを目的とする高等専門教育機関（音楽大学）のみならず、教員養成大学においても最大限留意されるべき事項である。

本稿は、将来、教職に就くであろう学生に対しての発声指導とは如何にあるべきか、特に学校教育現場（中等教育）における発声指導をも想定し、その基本理念、本質論から具体的指導法に至るまで、総合的に言及せんとしたものである。ここでは主に、基本的理念から具体的実践指導法のうち声帯振動についてまでを述べている。なお教育心理学的要素はできるだけ最小限に留め、声楽実践の専門性に、より焦点を絞ったものであることを付言しておく。

## Ⅱ 発声指導の基本理念

### 1. 学生の意識改革

発声指導に限ったことではないが、一般に教員養成学部の学生は、いわゆる教科専門に対して、その専門性への追求心が不足しているように思われる。確かに、演奏を生業にするわけではなく、〈教えること〉を売り物にするわけであるから、実技に執着しすぎることを避け、元来の教育法の修得にこそ熱心になるべきである、という論がそこにはある。筆者とて勿論、教育法の修得の必要性に疑義を唱えるものではない。しかし、専門の音楽大学と結果的にレベルこそ違ったにせよ、より良い歌を求めてのアプローチに差があってはならない、と考えるのである。音楽を教える教師が、音楽の何たるやを知らないで、音楽する喜び、苦しみを知らないで、真の音楽を教えられるわけがない。よしんば百歩譲って、音楽で教えることに焦点を置き替えたとしても、これまた同様と考える。良い材料を開発せずに、その使いこなし方だけを学んでも、優れた商品は生まれてこないことを、学生には、しかと銘記させるべきである。

### 2. 発声指導の必要性

〈良い歌〉とは何だろうか。端的にいうと自らも感動し、人を感動させうる歌ということになろう。それは決して、大きい声、美しい声、きれいな発音、長いブレス、最高音・最低音の追求、ヴィルトオーゾ的なテクニックの習得、深く正しいテキストの解釈だけからは生まれてこない。曲のもつ深いあじわい（芸術性）に心から感動し、表現意欲が高まったときから、その一步は踏み出される。

それでは〈良い発声〉とは何だろうか。それは、その音楽にまさにふさわしい、自然な声（自然に受け入れられる声）ということができよう。すなわち、画一的な〈良い発声〉は有り得ないということなのである。例えば、日本古来の民謡や朗詠などを西洋のベル・カント（直訳すれば、良い声・美しい歌）発声で歌ったとしたならば、それぞれ曲の趣は失われてしまう。また、その逆も真なり。要するに、その音楽に見合った発声こそが〈良い発声〉として定義付けられる。一方、赤ん坊の泣き声、鳥のさえずる声などは、発声をきちんと学んだわけでもないのに、実に自然でよく透る。これもまた〈良い発声〉の一種である。

さて次に、この〈良い歌〉と〈良い発声〉の関連性について、一般に見られる誤認識を指摘しておかなければならない。世の音楽指導者の多くは、〈良い歌〉を歌えるためには〈良い発声〉の習得が必然であると説く。確かに「歌を歌いだす前に、必ずテクニックの練習をしなければならない」（スゼー、1984、p.7.）<sup>6)</sup>ことは、普通の音楽家ならだれしもが知っていることである。しかし、〈良い歌〉を生み出すためには、まず発声法の習得からと安易に考えることは、次の2点の理由から警鐘を發せねばならない。一つは、特に学校教育現場で留意しなければならないことであるが、発声練習というのは実に単調きわまりなく、根気のいる作業であり、しかも決して面白いものではない、という理由から、歌に辿り着く前に、やる気が失せてしまう危険性を孕んでいるということである。今一つは、前述のスゼーも「テクニック練習の際、細心の注意をもって、決して自分の声を疲れさせてはいけない」（スゼー、1984、p.7.）<sup>6)</sup>と言っているように、発声練習でエネルギーの大半を費やしたり、逆に变なくせがついてしまうことが往々にしてある、ということである。そして、最も大事なことは、なぜ発声法の習得が必要

なのかについて、それを無理やり押し付けるのではなく、当事者に心から納得していただくこと。理想的には、自発的にその必要性を痛感していただければなおさら良いと言えよう。そして、発声法の習得だけが自在な歌を生み出すのではないことを、被教育者にしかと銘記させることである。

筆者がかつて、マタイ受難曲の福音史家に取り組んでいたときのこと。どうしてもものにできない最高音<h<sup>1</sup>>。この超高音の獲得は、根気強い発声練習だけでは到底叶わず、結局、十数種類の歌手の実音を聴き、またそこから筆者なりのイメージを描くことによって初めて克服できた経緯がある。これなどは、バッハが<<マタイ受難曲>>という世紀を越えた傑作を通して筆者を育ててくれたものであり、発声法の習得のみが肝要とする指導者たちに一石を投じることになった好例である。「優れた芸術作品とそれに対する演奏者の表現意欲が発声の上達を導くこともある」(佐々木, 1984, p.186.)<sup>7)</sup>のである。

以上のことから導き出される結論は、発声の後には歌があるのではなく、発声の前に歌があるということである。まず、作品(歌)に感動し、表現意欲・方法を熟成して、それを具現化せんとした時、はたと自らの表現技術の稚拙さに思い至る。ここにおいて、初めて発声法(技術)習得の必要性を感じたいとするのが正論ではないだろうか。

### 3. 発声練習における二つのタイプ

発声練習と一口に言っても、そこには用途によって2種類のタイプがあることを指導者は注意する必要がある。歌を歌うには、まさに肉体労働者のごとく身体を鍛え上げ、力を発揮することと、知的労働者のごとく英知を絞って曲作りを行う精神的作業が要求される。勿論、発声練習においても、それと連動した創意工夫がなされるべきであるが、何といたっても肝要なのは、継続による筋力鍛錬である。我々の発声器官の全ては筋肉によって構成されている。さすれば、それら筋肉の増強と、不随意筋の随意筋化が必然的に求められよう。このことから「声楽はスポーツと同じ」(スゼー, 1984, p.7.)<sup>6)</sup>と言っても決して過言ではなく、その基本となるべき発声練習においても、筋肉の機能を強化するための練習と歌を歌い出す前の準備練習との区別をしっかりと認識していなければならない。この性格付けがあいまいであると、甚だ悲惨な結果になってしまうことを、指導者にはしかと留意していただきたいのである。

#### (1)筋力強化としての発声練習

発声の3要素とは、言うまでもなく<<呼吸>><<声帯振動>><<共鳴>>である。これらを十分に磨き上げることによって<<良い歌>>が生み出されるわけであるが、そのどれもが、それらをつかさどる諸筋肉の鍛錬・強化に重要性を求められる。この強化練習においては、時にはとても過酷なトレーニングを自らに課すこともあることから、これから歌を歌うという場合にはこの種の発声練習は適切なものであるとは言い難い。疲れた状態ではコントロールされた芸術表現は不可能である。このことは、例えば、プロ野球の選手が試合前にキャンプで行うようなハード・トレーニングは決してしないということからも理解できる。筋力トレーニングとしての発声練習は、あくまで余裕のある時(曲作りを求めない時)に限って行いたいものである。

#### (2)準備運動としての発声練習

スポーツにおいて、準備運動をせずにいきなり試合に臨むことがないように、同じく筋肉運

動が主体の声楽においても、曲を歌う前には必ず準備運動としての発声練習が求められる。筋肉が完全に温まらない状態において歌い出すことは甚だ危険が伴う。基礎的能力の優劣に拘わらず、今あるベストの力を十分に発揮するためには、呼吸（息の流れ）をチェックした後、「まず母音を使ってゆっくり発声を始め、しかも中音で、そして少しずつ声が温まるにつれて高音に移り、後に低音の練習を」（スゼー、1984、p.8.）<sup>6)</sup>といった配慮が必要である。この場合、決して息をこすったり、無理な音域を出したりといったことはせずに、自然に身体、喉が起きてくるのを待つことである。間違っても筋力強化のための練習を歌う前にすべきではないことを再度注意しておこう。

#### 4. 発声指導者の必須条件

音声学の権威、須永義雄博士の論文（須永、1970、p.4.）<sup>4)</sup>によれば、声楽発声指導者に要請される事項は次の通りである。

- i 声の音色の、繊細微妙な差異を聞き分け得る、鋭い音楽的聴覚の所有者であること。
- ii 聴覚の鈍化を補い、指導理念の客観的妥当性を証明するために、指導のより所としての科学的知識の活用。
- iii 鋭い聴覚によって捕らえた声の音像と、科学的知識によって頭に浮かぶ、発声器官の運動状態の映像との合致。
- iv 声楽を教えられた経験、人前で声楽演奏をした経験、声楽を教えた経験、これらを生かしての教育心理学的応用。
- v 指導者の範唱能力とフィクションの利用。

これらは、まさに総合的な見地から、発声指導者に必要な能力を的確に指摘したものであるが、要約すると、耳（聴力）、科学的知識、演奏経験、発声被指導経験そして範唱能力が最低ベース求められるということである。このどれか一つが欠けても、正しい発声指導の実現は難しい。筆者の経験では、発声指導の現場においては、科学的知識以外の実体験（実力）が大きくものをいい、科学的知識は、それを普遍的なものとして裏づける大きな自信となることを助けてくれる。そして「偉大な歌手は、いつでも、素人の貧弱な声をまねすることができ、それは、彼の発声器官のある部分を使わないでおくか、あるいは彼の発声器官の本来の生理機能をわざとみだすことによって行われるのだということは、大いに教育的な意味をもっている」（フースラー、1987、p.12.）<sup>8)</sup>によって示される、発声器官の正常な機能覚醒に、発声指導者は全力を注がねばならない。範唱やものまねの能力ほど、現場において実効ならしめるものはない。そして、それを可能にするために、指導者自身、日頃から飽くなき執念をもって修練を積み重ねるのである。

### Ⅲ 発声指導の具体的実践法

#### 1. 発声指導の前提留意事項

##### (1) 適性

実際の発声指導に先立ってまず考えなければならないのは、対象者の性格を明確に把握する

ことである。発声指導の目標を設定するには、対象者に課せられるもの、対象者の望み、実際の処理能力などをつぶさに分析しなくてはならない。すなわち適性観察である。多くの教育成果を挙げている武蔵野音楽大学の正田生次郎氏は、その著書の中で《興味・頭・声・心》が適性観察には欠かせないと説いている(正田, 1984, p.72~74.)<sup>9)</sup>。歌を歌うには、どこまでやってもこれで良いという、追求の到達点がない苦しさにも負けない、たゆまざる興味の熟成と、楽譜を読み取ったり、表現の工夫を行う頭脳、素質的に適性判断材料となる声、そして内面的な感覚や感性を表す心などに対する情況把握が必要不可欠である。従って、歌を下部から支える発声指導には、どうしてもこの適性観察を避けては通れないことを、まずもって認識しなければならない。

## (2)年齢

人間の運動能力は、体力的な要素も含めて、その成長過程においてこなせるメニューが自ずから違ってくる。発声指導においても、その対象が児童、生徒、学生と違っていれば、方法、分量など、まさに期待できる能力についての的確な判断がそれぞれ求められる。換言すれば、筋力の生成過程に合致した指導法の開発、選択が重要となろう。一般に、声楽の専門的なレッスン開始時期は、変声期を終えてから1~2年が最もふさわしいとされている。いわゆる大人の身体として安定してからである。勿論、変声前から訓練をすることが全く無駄であるとは言えないが、呼吸法はともかくとして、声帯とそれに付随する諸々の筋肉の使い方は、変声前に習得したことがそのまま生かされるとは単純には言えず、むしろ、器官の発達・変貌によって、あたかも初めてのような感覚を持つのが普通である。変声期における発声訓練は、特に慎重を期さねばならぬことは言うまでもない(後述)が、その後も、急激なトレーニングを課すべきではなく、徐々に徐々にハードなものにしていく配慮が必要である。

高等教育機関(大学)に学ぶ学生が、自らに課せられた(課した)課題克服の方法をもって、中等教育機関(高校、とりわけ中学)の対象者(生徒)に教育することは、次の二つの点において危険性を伴うことを理解していなければならない。一つは、前述のような心身の発達段階に関する留意である。身体はもとより、心においても、すなわち興味や根気の持続について、また伝達方法の選択(用語、比喩など)について、細心の注意を払う必要があるということ。そして今一つは、義務教育と非義務教育の違い、学習と研究の違いを明確に認識することである。大学においての学問が、文字通り、問いて学ぶ、あるいは学んで問うことを根幹に捉え、自らの発想、努力によって物事を明らかにしていくのに対し、高校までの学びは、受動的学習、すなわち教師側からの教えに強く委ねられているということから、真理の解明、教授に際しては、特に慎重な考証を必要とされるということである。大学教育におけるの失敗、落後は自らの責任、能力の追求に留まるが、義務教育のそれは、それだけに留まらないことを心しなければならない。

## (3)年数

『桃栗3年、柿8年』ではないが、練習方法・成果の善し悪しも、一定年数の観察を経なければならぬ。とりわけ、「声楽家にとっての楽器である声帯、共鳴腔、構音器官などは、顔や性格が十人十色と言われるごとく各人各様に異なる」(荒, 1984, p.112.)<sup>10)</sup>のであるから、画一的な発声指導をもって終始することは甚だ危険である。筆者の経験では、一つの指導法が

その効果を確認できるまで、最低2～3年はかかると言ってよい。万人に共通する最大公約数的な基本の指導に1～2年、個々の個性に見合った応用指導にやはり1～2年の年月を要する。肝要なのは、あせって安易に結果を求めることをせず、常に問題意識を携えながら、信念をもって辛抱強く継続指導することである。

#### (4) 体調

まさに生身の身体。人間には好、不調の波がある。常に万全な体調で歌を歌えるなら問題はないが、実際はそうでないことが多い。声楽においての不調の代表者は風邪であるが、一口に風邪といってもその症状は様々。「鼻が詰まったり、喉が痛い、咳が出る、声帯が充血するなどという場合、過度の練習は避けるべき」(森, 1990, p.147.)<sup>11)</sup>ではあるが、咳がひどい時や高熱にうなされる本格的な風邪以外では、むしろ症状に見合ったトレーニングを慎重に行ってよい。この場合、絶対に避けるべきことは、呼気を多く使う練習である。むしろ、息の流出は最小限に留め、身体の動きを確認することである。今一つ注意を要するのは「熱がある時、声帯が充血しているために、歌い始めに声がよく鳴ることがあるが、調子が良くなったと勘違いして歌い過ぎると翌日は大変なことになる」(森, 1990, p.147.)<sup>11)</sup>といった間違いを犯しやすい、ということである。いずれにしても、とかく、声楽に携わっていると、一般人では全く気に留めないような軽度の症状にも敏感になりがちになる。しかし、風邪をひいたら歌ってはいけないとやみくもに信じ、即座に練習を中断する傾向は考えものである。何故ならば、体調が良い時よりも悪い時の方が実際には多く、それに即応した歌い方も普段から習得しておかねばならないからである。

もう一つ、体調に関して言及せねばならない事項がある。それは女性の生理と発声についての係わり合いのことである。実際、生理時には普段の8割程度しかパワーが出せないものらしい。音声生理学的にこの現象を分析すると、「生理時においては、声帯の充血が著しく、粘液が不足がちになる」(森, 1990, p.136.)<sup>11)</sup>ため、艶のない、ハスキーな声になり、わずかながら低声化の兆候も見られる。また、下腹部の収縮が弱まるため、声の支えも弱くなり、こうした状態で平生の声を求めてしまうと、どうしても他の部分、特に声帯に加重負担がかかることになる(ちなみに、妊娠時にも同様の現象が見られる)。従って、結論的に気をつけなければならないことは、8割程度の中身でも十分聞き応えが出せるよう、普段からスケールを大きくすることを心がけることと、まさに生理時には、無理な発声を避け、大らかなイメージでもって、別のアプローチ(声の種類)で説得力を発揮できるような発声法を開拓することである。特に、声の〈鳴り〉で勝負することは絶対に避けたいものである。

#### (5) 変声期

中等教育現場において、とりわけ厄介なのは、変声期における発声指導である。昨今は摂取栄養量、特に動物性蛋白質と脂肪の量が増えたためか、この第二次性徴の時期が早まる傾向にあり、初等教育現場においても、早くもこうした悩みを抱える指導者が増えている。変声期では、声がかたくなったり、しゃがれ声になったりするのだが、では何故こうしたことが起こるのか。端的に説明すると、声帯とそれを取り巻く諸器官の成長アンバランスが原因とすることができる。すなわち、「声帯、3個の喉頭軟骨、5種の内喉頭筋、多くの外喉頭筋など、発声器とその周囲のすべてが、いちように同期的に発育成長を遂げていけば、(中略)変声期

におけるさまざまな声と喉頭の異常状態は起こらない」(石井, 1982, p.183.)<sup>12)</sup>というわけである。それでは、この状態にある子供に行う発声指導はどうあるべきなのか。換言すれば、変声期にある子供には歌わせた方が良いのか、否かということである。この問題については、古くから種々議論されてきたところであるが、今だ、絶対的な結論は出ていない。筆者も、これに関する研究はまだ徹底しきれていないので、ここでは、先達の主張のうち、重要と目される3例を紹介するに留めたい。

- i 身長体重の増加はともかくとして、性器の発育、発毛、生理などで、その期の子供はそうとうに精神的動揺を覚えているところへ、声の急な変化が重なると、(中略)本人の戸惑いは想像に難くないので、(中略)音楽教師にはその方面の知識と思いやりが、一般教師および保護者には過渡期の子に対する精神衛生的配慮が必要となる(石井, 1982, p.181.)<sup>12)</sup>。
- ii その間歌を歌うことを止めさせ、そのかわりに、音楽を聞くことによって、音楽的感性を養う、あるいは器楽をやらせるという方法(森, 1990, p.158.)<sup>11)</sup>。
- iii 変声期といえども歌わせろ、ただし、生理的に無理しない範囲、すなわち適当な音域・音量でという結論です。そのためには教師のほうに編曲能力が必要ですがけれども。そして指導者は常に個人の声の変化に留意する必要があります(小野田, 1981, p.34.)<sup>13)</sup>。

## 2. 発声指導の具体例

以下に述べる発声指導は、筆者が20数年に亙る実体験をもとにして、現在、教員養成大学の教育現場で実践していることである。前にも述べた通り、対象者の目的・性格は一律ではなく、学生の中には、文字通り教員を志望する者、音楽大学もしくは大学院に進学を希望する者、趣味で声楽・合唱を続けたい者など、卒業後の進路希望はまさに千差万別の様相を呈している。従って、それぞれの個性に即した応用的指導が教育者には求められるわけである。同時に、教員養成大学教育として、最低求められるレベルや使命は厳然と存在することも自明の理(その基準が甘くなる傾向が見られるのは誠に嘆かわしい)。ここでは、主にその基本例を紹介し、応用例、学校教育用の留意点も必要に応じて若干付け加えた。

### (1) 姿勢

スポーツや舞踊、さては読書に至るまで、正しい姿勢の重要性を説かれる。何事も、その出発点は正しい姿勢から、というのは誠に真理である。発声においてもそれは例外ではなく、正しい姿勢の確保が良い発声を生み出す基盤となる。それでは、その正しい姿勢とはどのようなものであろうか。それは、一口で言うと自然な姿勢ということになる。力みのない美しい姿こそ良い発声の原点であり、決して、猫背、出っ腹、出っ尻になったり、首、肩、胸に力が入り過ぎていたり、足が棒のような状態になっていたりしてはいけぬ。また身体の重心が左右どちらかに片寄り過ぎることや、明らかな内また、外また状態も感心しない。要は、ふっと力を抜いた上半身を、腰を中心とした下半身に自然に任せるような状態。そして身体の重心があたかも地球の中心線に重なる感覚。柔軟な膝。身長を2 cm ぐらい伸ばすような背筋の軽い緊張。これらを確認することである。著名なヴォイス・トレーナーである森明彦氏は、その著書の中で、この正しい姿勢のことを<自然体>と呼んでいる(森, 1990, p.26.)<sup>11)</sup>。この自然体の



作り方を氏に従って紹介しよう (森, 1990.p.51.)<sup>11)</sup>。なお、・は筆者注である。

- i 肩幅よりやや狭い程度に足を開いて立つ。
  - ・足の間隔は、広すぎても狭すぎてもいけない。歌を歌うことを想定し、不格好な足幅は避けるべきである。また、この後の脱力をより強く実感し得るために、胸一杯に息を入れ、首筋、肩、胸を堅くして立つとなお効果がある。
- ii 第五胸骨から上 (鳩尾から上) を脱力する。
  - ・落胆し溜め息をつく感覚で、上胸部より上を一挙に脱力する。髪の毛をも緩ませる感覚、腕が重い感覚を大切に確認する。当然ながら顔もしまりがたい。
- iii 腰から上を脱力する。
  - ・ラジオ体操の前屈のように上体を前に倒す。この場合、骨盤により近い背骨から徐々に折れていく感覚、すなわち頭が最後に前屈する。
- iv 上体の重さ、脱力を感じる。
  - ・ i の力みに極対して、無我の虚脱を意識する。頭や腕先に血が溜まる感覚。脱力した上体を上下・左右にゆらゆら揺らすと、この感覚が明確になる。この時、腰は柔軟な安定を確保することを心がける。
- v 上体を下から順に起こす。
  - ・上体の力で起き上がろうとせず、前屈時の骨盤の角度を直立時の角度に戻すことから始める。膝を軽く曲げてからこの作業をすると感覚が掴みやすい。iiiの逆に頭が最後に上体の上に乗る感覚。
- vi 両足をそろえ、からだをもう一つ上に引き上げる。
  - ・足を特別そろえ直す必要はない。iにおいてすでに歌う体勢 (足幅) になっているからである。ここでは、上体の筋肉は脱力している (無駄な力はいっていない) が、背筋から後腰にかけて息の溜まり場を感じずるためにも、突っ張らない程度に身長を2 cm ぐらい高くする感覚をもつと良い。

## (2)呼吸法

今一度、発声における基本的な原理に立ち返ると、発音体である声帯を肺から送り出される空気 (息) によって振動させ、それによってできた<声のもと> (須永, 1970, p.5.)<sup>4)</sup>を身体各部にある共鳴腔に響かせ、それが口、鼻より外界に出た時、初めて声としての実在が確認されるということである。この一連の運動の出発点である呼吸の重要性は、こと西洋音楽に留まらず、声を使う全ての分野で叫ばれている事項である。筆者とて、自らの体験に基づいても、発声においては<<呼吸8・声帯振動1・共鳴1>>と捉えているほど、呼吸法習得の重要性を認識してきた。換言すれば、<<呼吸を制した者は歌を制す>>と言ってよい。これほどまでに重要な呼吸法習得の練習は、その成果がすぐに結果として現れるものではないことや、その作業も、大変根気のいる、一見面白みのない単調な練習が主体となるため、頭では分かっているが、実際にはおろそかになりがちである。目的意識をはっきり自覚しているはずの教員養成大学の学生すら、この基本を忘れがちになる現状を鑑みる時、まだまだ精神的発達が十分でない中等教育現場では、指導者が、この単調作業において、いかに興味の持続を推し計るか、教授方法などの創意・工夫が加えて求められよう。いずれにしても、正しい呼吸法の理解と習得が

声楽発声指導の基盤であることを銘記しなければならない。

次に、正しい呼吸法の習得の手立てを順を追って述べることにする。

### ① 背筋の拡張

(1)の作業によって自然体が作られたならば、次に背筋を拡げる練習をすることである。このことは、次の2点によって大切である。その一つは、共鳴体としての楽器確保の観点である。共鳴については別稿で詳しく述べるが、身体のあらゆる共鳴箇所のうち、胸部は鼻腔の次に重要である。例えば、同質の弦が張ってあったとしても、アップライトよりグランドピアノの方が美しく豊かな音が出るように、胸部を豊かに確保することは、声の可能性を十分に高める要素となる。このことは、一般に声楽教育現場では常識として理解されていることであるが、そこでの指導は、往々にして胸を上げさせることよっての確保という傾向がある。この方法によると、結果的に上胸部に力みが入るようになり、さらに発音楽器である声帯に、より近い上胸部をプレスのために上下動かさせることにもつながる。それは、まるで地震下で音楽をするようなものであるから、安定した音楽供給は不可能となる。それだけでなく、胸から肩に至る部分に不自然な力が加わることは、支えが浅くなることに直結することになるので甚だ危険であると言えよう。畢竟、共鳴のための豊かな胸部保持は、背面(背筋)によって行われるべきであり、上体の前部は、できるだけフリーにしておくよう心がけるべきである。

さて、背筋の拡げることの重要性の第2点は、これから述べる呼吸法(特に吸気)に密接に関係がある。次の例え、すなわち「風船を膨らます時、空気を送って膨らましていく訳ですが、もし、これが最初から大きく膨れていて、中が真空の状態であったならば、息を入れようとしなくても、風船のほうがまわりの空気を吸収して、その大きさを保とうとする」(大島, 1984, p.133.)<sup>14)</sup>ことから分かるように、息を入れる時は、入れながら身体を開いていくのではなく、先に身体を上げて息が入りやすいような体勢を作っておくことが肝要である。どうしても息を吸おうとすると、吸気筋に力が入り過ぎ、身体自体が硬直する結果を生み出す。このような状態を避けるためにも、背筋を拡げる練習が必要になる。そして、この場合、背筋を上げながら息を入れるのではなく、瞬時に背筋を上げ、そこに息を落とし込む感覚が、支えを下を意識する上にも有用なのである。

それでは、背筋を拡げるための練習はどのようなものがあるだろうか。筆者の体験では、次の二つの方法が有効である。

- i 壁に背を向けて10cmくらい離れて立ち、腕を軽く曲げて前に出し(懐を深くするような感じで)、背中を丸めてそこに息を吸い込む(背中が壁に着くように)。方向は後ろ下を意識し、多少猫背ぎみに背中を膨らます。この場合、背中を通った息は回って下腹に溜っていく感覚を持つ。おなかには張るが硬くはならない。
- ii もしiでおなか硬くなった場合、四つんばいになって背筋を上げながら息をそこに吸い込み、次におなかを絞って息を出す。続いて、絞ったおなかの筋肉を緩め、そこに息を落とし感覚を持つ。この時、高く膨らました背筋を落とさないように注意する。この動作を立った時にも同様に行う。

背筋を拡げることは、その有用性にもかかわらず、実感しにくいものである。この会得にお

いても大切なのは、根気強い継続反復練習である。なお、この運動を補助するために、肋間を大きく広げる練習も並行して行うと良い。この練習は「脇の下の、鳩尾から横に線を引いた所に手の甲をあて（補助者に後ろから手を当ててもらっても良い）、その手を押し返すように胸郭を広げ」（森、1990、p.55.）<sup>11)</sup>て、そこに空気を入れるようにする。

## ② 胸式呼吸と腹式呼吸

一般に、歌を歌う時の呼吸は腹式呼吸が良いとされている。しかし、何故腹式が良いのか、という問いに即座に答えられる人の数は驚くほど少ない。もともと腹式呼吸といっても、息の出入りは鼻、口であり、その溜り場は勿論肺である。それでは、腹式呼吸と胸式呼吸の違いとは何なのか。それは、息の溜り場である肺の、どの部分を押し狭めて息を出すのかということである。それが、腹式呼吸では肺下部の横隔膜の方向から、胸式呼吸では胸の前部と側部からの圧力による、ということである。歌う時、胸式呼吸がいけないとされるのは次の四つの理由による。一つは、前項①において述べた胸郭保持の原理が保たれないこと。二つめは肋骨に囲まれているため、プレスの自在性が確保されないこと。三つめは、支えの意識がどうしても浅くなること。そして四つめは、音声学的な問題であるが、上胸部が圧迫されるために起こる声帯閉鎖筋の弛緩状態である。声を出す時には、当然声帯は閉じなければならないわけであるが、この閉鎖力が緩む方向に筋肉が働くと、通常の声を求めるにはどうしても力によって声帯を締めようとすることになる。この結果、声は硬く、突っ張った状態になるので、柔軟な表現は全く不可能になってしまうのである。以上のような問題点をクリアーするためにも、腹式呼吸が歌うに際し必要となる。大体において、例えば寝ている状態など、腹式呼吸ほど自然な呼吸はない。全ての運動が緊張と弛緩の連続によって成り立っていることを考慮した時、やはり自然さに基盤を持つ腹式呼吸を会得することが肝要であろう。

腹式呼吸の会得に際しては、まずもって腹式呼吸の原理を知ることである。ここでは、前述の須永論文から呼吸器官の構造説明を引用し、その原理を分かりやすく述解することにしよう。

「胸腹部の内臓は全部無視し、上部の胸腔は、空気タンク、下部の腹腔は水タンク、上下の境界が横隔膜だと考える。空気タンクは側面周囲は胸郭でかこまれ、底面にはヘルメット状の横隔膜を上げ底のように盛り上がって着いている。上方には空気が入り出す管があり、その中に声帯という弁がついている。水タンクは天井がドーム状の横隔膜、側面周囲は腰椎を除いては軟らかい腹壁、底面は骨盤でかこまれているが、骨盤底の中央部には筋肉部がある。この水タンクは排尿排便のとき以外はどこにも出口はなく、横隔膜を押し上げるための水圧機として働く」（須永、1970、p.14～15.）<sup>4)</sup>。

腹式呼吸における呼気は、水タンクの周囲にある筋肉（俗にいう腹筋）を収縮させることにより、横隔膜を押し上げることから始まる（この時、骨盤底の軟部の筋肉はしっかり閉じておくこと）。押し上げられた横隔膜は肺に圧力を加え、肺内部の圧力（内気圧）が外気圧より高まることにより、自然に空気は外に向かって吐き出される。吸気はこの運動の一連の出発点である腹筋を弛緩させることによって、無理に押し上げられた横隔膜が瞬時に元に戻り、内気圧と外気圧が逆転して空気が入るという原理である。従って、理論的には、息を吸うという作業は全く必要ないと言っても過言ではない（しかし、実際のプレスにおいては、先の背筋を広げ

る要領で横隔膜を働かせ、一気呵成に息継ぎをしないことには間に合わないことが多い)。この運動が可能なのは、横隔膜は実は膜ではなく、筋肉であることによる。横隔膜筋は不随意筋の一種で、自在な覚醒は困難を伴う。しかし、この横隔膜筋の随意筋化は、実際の歌唱に際しては特に有用であるから、是非その機能開発に努めなければならない。その方法は、弛まざる意識の覚醒（歌以外においても、泣いたり笑ったりしている時には無意識に横隔膜が使われているし、また、しゃっくりは横隔膜の痙攣によって起こる）が最も大切であるが、例えば、犬が走った後の小刻みな呼吸を真似するなどして、常に注意を喚起しておく必要がある。

### ③ 息の流れ

発声に際しての呼気では、声帯振動を可ならしめる〈息の流れ〉と、音をしっかりと支える〈息の支え〉が重要である。声楽家は声の開拓をするに際し、音色・音域・声量を三つの眼目として意識するが、このいずれもが呼気の練習抜きでは発展はあり得ない。中でも、声量については直接的に関わることから、スムーズさと共に、より強靱なる機能開発に精魂を込めることになる。一般的な教育現場においても、レベルの差こそあれ、基本的姿勢は変わってならぬことは自明の理、決して呼気の練習をおろそかにしてはいけないのである。

息の流れを生み出す原動力は、先に述べたように腹筋の収縮力とその自在性である。一口に腹筋といっても、その種類は数多くあり、歌唱に際して関係してくるのは、斜腹筋、側腹筋、肋間筋、横隔膜筋、それに直腹筋である。このうち、おなかを恥骨からバストの裏側に向け巻き上がる（実際の筋繊維の方向は逆）斜腹筋、おへそのまわりを横に走る側腹筋、鳩尾付近を横に走る肋間筋、それに前述の横隔膜筋はいわゆる善玉であり、それに対しておなかを縦に走る直腹筋は悪玉である。主に運動選手が鍛える直腹筋は、その収縮により、硬くなってはいけない胸筋に連動しているため、②項で述べた声帯閉鎖筋弛緩につながる恐れがあり、声楽には甚だ危険がつきまとうと言ってよい。「支えが弱いからと腹筋（筆者注：直腹筋）を鍛える体操をしている話をきいたりしても、喉の筋肉がしまる結果を生んで、声楽には逆効果の場合が多い」（大島，1984，p.134.）<sup>14)</sup>わけであるから、俗に見る、寝転んで起き上がる腹筋練習は危険である（この場合、息を流しながらの練習は、若干の効果が期待できる）。すなわち、発声に際しての呼気練習は、善玉の腹筋練習、特に息の流れの方向性を意識できる斜腹筋と、支えを感じずに有用な肋間筋の練習を主体にすべきである。それでは、この二つの大切な筋肉の練習方法は如何なるものか。

それぞれ独立して鍛えることが肝要とはいっても、実際にはなかなか分離感覚は持てないものである。従って、ここでは、筆者が体得した感覚的なイメージ・トレーニングを紹介しよう。まず斜腹筋であるが、発声エネルギーの根源が、より下腹部に近いところに意識されるべきことから、腹筋を前下の方向から後上の方向に巻き上げることをイメージして練習を積み重ねる。この場合、壁に両手をつけて立ち、腹筋を絞るに従って踵がつかれて上がるまで巻き上げることである（運動途中から臀筋も締め始める）。そして、肝心なのは最後まで絞り切ることがその強化につながるということである。一方、肋間筋は①で述べた肋間を広げる練習をした後で、下腹部を全く収縮させずに、肋骨を鳩尾に向かって収縮させ、息を吐く練習をすることにより、その存在を自覚できる。

これらと、前の側腹筋、横隔膜筋を含めて、一環した腹筋収縮と共に息を吐き出すわけであるが、その練習には「歯と歯の間を軽く合わせて（筆者注：下顎を脱力して）、Sーと音を出

してみます。あくまでも〈無声音〉スー(SU)ではなく、Sーです」(鈴木,1984, p.139.)<sup>15)</sup>に示されるように、息の流れが実感できるようにすることである。この場合、やはり大切なことは、筋肉の最大収縮に伴って、最後まで息を吐き切ることである。さて、この練習を何回も繰り返した後に、次のバリエーションに移行する。すなわち、徐々に息のスピードを速めること、そして最後にはスタッカートに至るまで練習すること。また、いわゆるメッサ・ディ・ヴォーチェの用法、つまりpから始めてfに至り、デクレッシェンドしてpに戻る練習、またfからpへ、そしてその逆、スタッカートにおいてもfとpを交互に行うなど、おなかに良い意味でのゆさぶりをかけることである。これは個人の創意・工夫によって、何通りものバリエーションが考えられ、その回数と種類の多さは飛躍的な成長に直接つながるものである。長い息と、その反動から生れる深いブレスは声楽的な許容量の増大に密接に関係してくるので、是非とも根気強く反復練習を行いたいものである。

#### ④ 息の支え

世の声楽教師は、支えについて千差万別の教えを説く。或る者は支えは腰だと言い、また或る者は鳩尾、また脇腹と主張する。実際、この支えの感覚ほど個人差のあるものはない。それぞれが、自らの感覚で声の支えを自覚せんと努力した結果なのである。それでは、本当のところ(科学的に)はどうなっているのだろうか。筆者はこれを音声学的に分析した。すなわち、呼気における腹筋の収縮による横隔膜への押し上げの力が加わる時、横隔膜自体は安静時にはドーム型をしていることから、その天井を押し下げる(横隔膜筋を収縮させる)ことにより、上への力に対して拮抗した力が働く。この両者のせめぎあいが支えであるとするのである。従って、この支え感覚は、横隔膜が張り着いている腹部の周囲全体で感ずるものであり、十分な押し上げの力があればあるほど、それに抵抗する横隔膜の力も要求され、この両者の強化こそが支えの強さを生み出す原動力となることを主張するものである。さらに③項で示した腹筋の強化と、呼気の中に背筋を拮げおく感覚を加味することにより支えはより強く感ぜられるようになる。筆者の経験によると、支えの自覚を捉える練習は、次の練習が有効である。

- i 下腹部を背筋を拮げることにより広く保つ。
- ii 下腹部から、特に斜腹筋を意識して絞り上げ、ゆっくり呼気を出し始める。
- iii 呼気が半分くらい出たところで、残りの呼気を一挙に出す。この時、腹筋の全部(斜腹筋のみならず、側筋、肋間筋そして横隔膜筋の全て)を一挙に締めて鳩尾に集める(ぶつける)感覚をもつ。但し、胸が落ちないように注意すること。
- iv 次の瞬間、全腹筋を弛緩させて息を入れる(おなかに落とす)。しかし、下胸部の拮がりがなくならないように注意する(息を入れる時、背筋も同時に拮げる意識をもつと良い)。
- v この運動を何回も繰り返す。

これを疑似音的に示すと、《ハーハッ、ハーハッ、ハーハッ、ハーハッ、ハーハッ》となる。上記iiiの、鳩尾にぶつかった打撃ショックが、腰の下部まで伝わるようにするといっそう効果がある。

## (3) 声帯振動

我々の声を生み出す<声帯>は喉頭の軟骨の枠組の中に納められている。この喉頭軟骨を実感するには「頸部前面、胸骨上端の上の窪みに指を入れると、気管軟骨輪に触れる。それを上方にたどると、輪状軟骨が気管よりもとび出ているのを触れる。すぐその上に甲状軟骨（男性ならのどぼとけ）、更にその上に舌骨に触れる。これら一連の軟骨を手で挟むようにして側面へたどると、喉頭の枠組の両側面を手でつかむことができる」（須永、1970、p.6.）<sup>4)</sup>に従うとよい。「弾性のある膜におおわれたふたつの筋肉の襞が、上記の軟骨の枠組の中に存在する。最も直接的に声を出す原因となるのはこのふたつの襞の振動運動であって、流れ出る息を音にかえる」（フースラー、1987、p.28.）<sup>8)</sup>ことでも分かるように、声帯は内部にぎっしりと詰まった二つの筋体によってできており、その間を息が通り抜ける時、それが連続的に開閉することによって（このことにより声帯は声門とも言う）、振動音、すなわち声が作られるのである。声帯自身で震えて音を出すことはできないわけであるから、その原動力である息のコントロールが重要となることは前項で述べた。そこで本項では、十分に生きた息に乗って、実際に声を生み出す練習について言及することにする。

まずもって確かめたいのは、声帯の存在感である。この自覚について、前述の森氏は二つの方法を示唆している（森、1990、p.95,96.）<sup>11)</sup>。・は筆者注。

- i 漏らして閉じた唇が離れる瞬間にベチャという音がするように、呼吸を使わずに純粹に粘膜（・声帯の一番表面は粘膜で被われている）どうしが離れるときの音が聞こえるように声門の開閉をする。唇を軽く開き、Aの母音を言うつもりで。
  - ・喉を十分に開けていないと、その喉の摩擦音が起き、それを声門閉鎖音と勘違いしてしまうので要注意。
- ii C（1点ハ）の音から1音ずつ順次下降していくと、ある音から低い音はピッチがとれず、ゴロゴロと猫が喉を鳴らすような振動音がする。
  - ・朝の起き立てや寝不足の時、また飲み過ぎた時などもこの状態を掴みやすい。要するに、声帯による漱の感覚である。

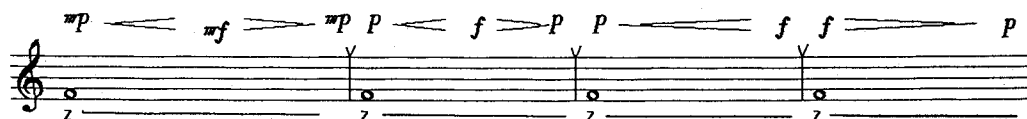
声帯の存在感の認識は、今後の発声練習においても、フィードバック的に必要となるほど重要である。何故ならば、声作りの作業においては、共鳴感（別稿）と共に、この振動感の感得が常に求められるからである。

さて、声帯を実感したならば、今後はその声帯を震わせて音を出す作業に移ろう。③項で示したS-の息の流れをもう一度確認してから、次に同じ上下門歯（上下の前歯）の摩擦、すなわち有声子音のS（音としてはZ）に置き替えてみる。この場合、あくまでも子音のZであって、ズーという母音ではないことに注意したい（喉の開きが不足していたり、息を流す感覚が足りないと、ズーといったUの母音になりやすい）。すなわち有声子音のZの摩擦によって、自然に声帯が共振するわけで、決して声を出そうという感覚を持つてはいけないのである。音高は、できるだけ無理のない高さから始めるべきであるが（低い方が有声摩擦を無理なく体感できる）、目安としてはソプラノ・テノールの高音系で1点A前後（男性はオクターブ下の実音となる⇒以下同様）、アルト・バスの低音系で1点F前後がふさわしい（個人によって多少の差はある）。そのバリエーションは③と全く同様であるが、いずれにおいても、徐々に音高

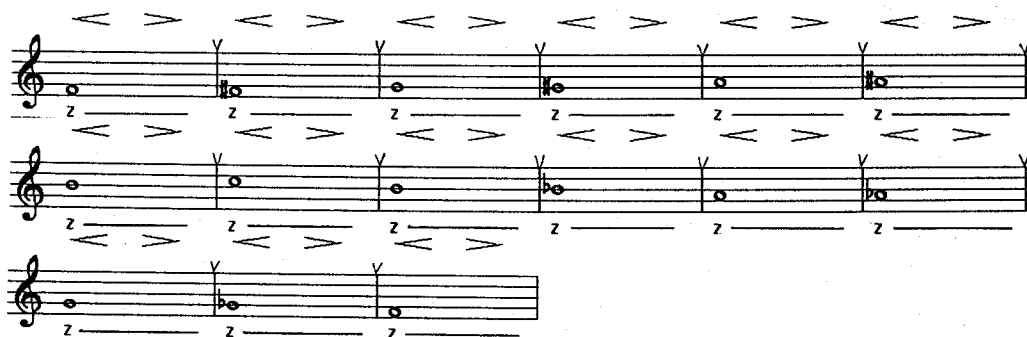
を上げていくことである。以上のことを楽譜をもって示すと次のようになる【譜例1】。

【譜例1】

ロングトーンでの練習



メッサ・デイ・ヴォーチェ（注）での上行・下行練習



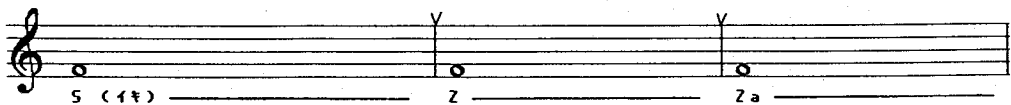
(注)18世紀ベルカントのとくに重要な声楽上のテクニックで、一定の音を長くひきのばしながら、徐々にクレッシェンドし、つづいてデクレッシェンドして終ることをいう。現代では発声訓練には広く用いられるが、演奏で用いることは少ない。  
(音楽之友社、標準音楽辞典より)

ここで、ある声からその音より高い声を出す場合の声帯の状態はどのように変化するのかを考えてみたい。声帯は2枚の伸縮性のあるリードである（それ自体が筋肉によってできているので収縮はするが、伸展に際しては、外的な力が要因となる）ことを考えれば、より高い音を発声するには、二つの状態が想定できる。一つは、声帯の振動面を短くすることである。これにも二通りの種類があり、声帯の全長を縮こまらせて（いわゆる、おだんご状態）振動させるものと、声帯の長さに変化はないが、全幅ではなく、一部分だけを付けて発声する方法である。今一つは、声帯の両端に付着する諸筋肉によって前後の方向に引っ張り、声帯を伸ばして高音を生み出す方法である。ここでは、これらの運動状態を音声学的な諸筋肉の名称・機能分析によって述べることは差し控えるが、高音を出すには、後者の声帯の伸展による方法が最も望ましい。その理由は、何故前者がふさわしくないかを説明することによって自ずから明らかになる。声帯はあくまでも振動体である。自然な振動を可能ならしめるには、無理な力が加わってならないのは自明の理。収縮させることによって声帯は硬くなり、その自在性は失われることになる。その結果、息が声帯で止まる現象が起き、それを突き破らんとする新たな息の圧迫が行われるので、出てくる声は硬くて押しの強い、融通性のない声となる。そして、この方法で

最も懸念されることは、無理の連続による細胞組織の破壊、すなわち音声障害につながることである。蛮声を張り上げて高音を出す光景は巷でよく見られることであるが、これは最も陥りやすい危険な行為であることを承知すべきなのである。一方、声帯の一部分のみを使って発声するということは、当然残りの部分、すなわち声帯の密着しない部分より息が漏れるということである（俗に言うハスキー・ヴォイス）。声帯の表面が粘膜で被われていることは前にも述べたが、声帯の隙間を絶えず息が通る、すなわち息で声帯をこすることにより、この粘膜が乾燥状態に陥り、しっとりとした声帯面の密着は不可能となってくる。このざらざらした状態が長い間続くと、やはり声帯表面の組織は破壊され、豊かな、きれいな声は到底望むべくもないということになり、これもまた不適切である。但し、全く一時的なことであり、どうしても詰まって高音が出ない対象者には、一度余分な力を抜かせて、ハスキーな声を出させてみるのも良い。勿論、根本的な解決にはつながる由もないが、一時的にせよ、高音を実体験することにより、それに必要な共鳴腔が覚醒する可能性が生れるからである。いずれにしても、これらのことにより、音高が1度でも上がる時は、声帯の両端、すなわち喉の前下部分と後上の部分を反対方向に引っ張る感覚を携えることが大切である。この感覚は、より高度な楽曲をこなすに全くもって必要とされることから、初歩の基礎的訓練より、かなり意識的に自覚を促さねばならない。前述の息の流れによる自然な声帯振動の獲得に際しても、すでにこのことに十分な配慮をもって取り組むことが要求されるのである。

さて、有声音子音Zによって息の流れが自然な声帯振動を生み出すことを確認できたならば、次はいよいよ声に変える作業である。この時もまた、無理なく淀みない息を基盤となることは言うまでもない。すなわち、息の流れに乗ったZができたなら、そのまま口を徐々に開きZ aと母音を入れてゆくのである【譜例2】。

### 【譜例2】



この練習は何回も繰り返し、続いて【譜例1】と同様の音型によりZ aで練習を積み重ねる。ZからZ aへの母音化に際して注意すべきことは、「下顎のほうに音が落ちて聞こえないように（中略）、母音Aは、常にZの上にあること」（森，1990，p.75.）<sup>11)</sup>である。母音（響きのポイント）が落ちることの弊害については共鳴の項（別稿）で改めて述べるが、筆者は常日頃の指導において、上門歯の位置から前180度のまわり一面に、見えない膜（透明の下敷き）が張り巡らされていることを仮定させ、それより下に絶対に声を落とさぬよう注意している。このことは、先の呼吸練習の段階から「恥骨から背中をまわって首の付け根を通り、頭頂まで1つの弧を描く息の流れ」（森，1990，p.75.）<sup>11)</sup>を意識させることで大分解決される。

さて、Z aへの母音化が十分に消化することができたならば、今度は様々な音型、音域へトライしていくことである。声は自在性のある息と共に、点から線へ、線から面へ、面から立体へと発展していくからである。その音型はいろいろバリエーションが考えられるが一例を紹



介しておこう【譜例3】。

【譜例3】

これらの練習は、あくまでも息の流れを感じながら行う練習であるから、喉で止まらないように、なめらかに、ある程度のスピード感をもって行うことが求められる。ここで発せられた声は、あたかもサッカーでのスローインのように、45度の円弧を描いて速くへ届かせる意識が欲しい。発声においてもフォロー・スルーの感覚は必要なのである。

こうして、息の流れを基盤として、声を十分に鳴らし（響かせ）送り届ける練習を積んだならば、次は、横隔膜へのアタックや声の座り場所を意識した支えの練習に入る。これを疑似音的に表現すると、《ハッ、ハッ、ハァー》《ハアッ、ハー》《ハァーァー》となるうか、これだけではなかなか理解しにくいであろうから、次に具体的な音型をしめすことにする【譜例4】。なお、この練習を行うに注意せねばならないことは、Hの子音を発する時に、喉を十分に開いておくことである。外から見ると、喉が開いているので内臓や脳味噌までが見通せるぐらいまで開き切ることである。しかし、力でもって開いてはいけない（開いた時、首、下顎などに力みが残ってはならない）。開く時は、いつも息を吸う感覚を意識することである。何故なら、人間は息を吸う時は必ず喉を開こうとする生理が働くものであるから。この方法だと、自然に力みなく喉が開くものである。

【譜例4】

この他、声帯振動については、様々な観点からの訓練が求められる。いかに呼吸法を確立しても、また共鳴を開拓しても、須永氏のいう〈声のもと〉(須永, 1970, p.5.)<sup>4)</sup>を十分に開発することができなければ、自在性のある声、表現は獲得できない。この機能開発、覚醒については、特に大切な事項なので、稿を改め、総合的発声訓練の中でさらに詳しく述べることにしたい。

### あとがき

人間の声はとてもデリケートにできている。訓練次第では、どんな繊細な表現も可能である一方、扱い方を間違えるとすぐにストライキを起こしてしまう。全発声器官が、それぞれに密接な関係運動をもって声作りに携わるわけであるから、器官間のバランスが崩れたり、各器官の機能不全が起こったりすると、健全な声は生まれようがない。それ故、当事者は、ことさらこの作業に慎重になる。しかし同時に、例えば、声を作る源である声帯を例にとっても、それは二つの筋体によって構成されているのであるから、腫れものに触るような過敏な扱いだけをしていたなら、衰退の一途を辿ってしまう。真理を探究する正しい目を用意しながら、時には大胆に筋力トレーニングを積み重ねなければならないのである。前にも述べた通り、この点から推すと、声楽は肉体労働であると言えることができる。しかし、「声楽を学ぶにしてもまず人間は頭で考え、肉体の諸器官に命令して声を出したり、楽譜を読み取ったり、表現法を工夫したりするので、頭のよくない人は不向き」(正田, 1983, p.73.)<sup>9)</sup>でも分かるように、知的考察能力が欠落しては片手落ちである。歌を歌うことはまさに総合運動なのである。

本稿では、この総合運動を有機的に考察すべく、その一つの原点である発声作業について多角的に論を進めてきた。次稿においては、本稿に続けての具体的、基本的発声法から指導到達目標に至るまで、教員養成大学における発声指導は如何にあるべきかを論じたいと考えている。本稿の主張が、少しでも普遍的な発声指導の指針として役立つことができれば幸いである。

### 引用文献

- 1) 佐々木正利「教員養成大学における声楽教育の到達目標について」(日本教育大学協会全国大学部門大学部会『分科会資料集』宮城教育大学, 1990.)
- 2) 『平成3年度日本教育大学協会全国音楽部門大学部会会報』質疑応答(日本教育大学協会全国音楽部門大学部会, 1990.)
- 3) フックス『歌唱の技法』(音楽之友社, 1966.)
- 4) 須永義雄『声楽発声指導の基礎』(日本声楽発声学会, 1970.)
- 5) クレッチマール『声楽公開講座』(佐々木研究室, 1991.)
- 6) スゼー「若い声楽家に与えるいくつかのアドバイス」(浅香淳編『声楽を学ぶ人に』音楽之友社, 1984.)
- 7) 佐々木正利「歌唱の原点」(浅香淳編『発声のア B C』音楽之友社, 1984.)
- 8) フースラー・マーリング『うたうこと』(音楽之友社, 1987.)
- 9) 正田生次郎「果てしない道を行く4つの条件」(浅香淳編『技法の基礎をさぐる』音楽之友社, 1984.)
- 10) 荒道子「チェンジのかなめ」(浅香淳編『発声のア B C』音楽之友社, 1984.)

- 11) 森明彦『新・発声入門』（芸術現代社，1990.）
- 12) 石井末之助『声のしくみ』（音楽之友社，1982.）
- 13) 小田野正之『教育音楽小学版第6号』対談（音楽之友社，1981.）
- 14) 大島洋子『声は一生の末，完成される』（浅香淳編『発声のABC』音楽之友社，1984.）
- 15) 鈴木義弘『発声はだめな奴ほど』（浅香淳編『発声のABC』音楽之友社，1984.）