# 心と体の発達を考慮した小・中連携の発声と合唱指導に関する研究

小川暁美*，柿崎倫史**，佐々木正利***，田口千紗都****，佐藤千砂*****，大槻幸*

*岩手大学教育学部附属小学校，**岩手大学教育学部附属中学校.，***岩手大学教育学部

****盛岡市立上田中学校，*****盛岡市立山岸小学校

（平成３０年３月２日受理）

## １．はじめに

歌は，体を楽器にした，誰もができる音楽活動である。音楽の学習において，歌唱は全ての領域に於いて基礎となるものであり，生活の中においても身近で誰にでも簡単に演奏ができる表現方法である。歌唱に自信が持てれば，音楽活動のほとんどに自信を持つことができるといってもよいであろう。また，小学校・中学校において，学級や学校づくりの一環として，合唱活動に重点を置くことも少なくない。しかしながら，学校現場に於いては，体や心の発達を考慮した健全な発声や豊かな音楽づくりを忘れ，音を再現することのみになってしまったり，精神論的な面に依存して指導してしまったりすることが見受けられることがある。

変声や思春期という心身の大きな転換期を迎える小学校高学年や中学生が伸びやかに歌うために，小中それぞれにどのような指導をすればよいのか。本プロジェクトは，小学校の指導が中学校に円滑につながることを目指し，公立学校の教員と共に，医科学の理論を取り入れながら研究を進め，音楽の授業と課外活動の両面から，健康的な発声で音楽的表現を求める児童･生徒を育てる指導の在り方を探ることを目的とし，研究を進めた。

## ２．方法

（１）研究方法

①医学的見地からの講演聴講

②合唱指導講習会の実施

③発声の技能を育てる授業実践

（２）研究計画

①8 月　　先進的研究の研修（日本声楽発声学会）

②8，1，2 月　講師を招いての合唱指導研修会

③1 月　　講師を依頼しての授業研究

## ３．結果

（１）医学的見地からの講演聴講

①8 月 22 日

日本声楽発声学会 2017 年度　夏季研修会参加

（小川，田口）

身体運動科学「感覚し，運動する身体：生体情報から読み解く身体感覚」

講師　工藤和俊

（東京大学大学院情報学環・学際情報学府准教授）

【概要】

音楽演奏は芸術の体現であり，単なる身体運動ではないが，身体運動なしに音楽が成立しないのもまた事実である。研ぎ澄まされた感覚と運動によってリアルタイムに場を創生する音楽家の特質は，アスリートとの共通点も多い。このとき運動と感覚は表裏一体であり，優れた動きの背景には優れた感覚が存在する。

【考察】

人間は脊椎動物であり，脊椎動物の基本設計は体幹である。手や足は，後から進化してできたものであるから，手足には力が入らず，脊椎がリラックスした状態で真っすぐにあることがよい運動をするための理想である。

横綱白鵬は，取組をしてみると，当たっていても当たっていないように感じるそうである。つまり，相手の力を吸収する柔軟性をもっていることがわかった。白鵬の相撲取組時の筋活動を計測すると，右手で相手を押しているとき，腹筋はほとんど休んでおり，脊柱起立筋が活発に活動している。力を発揮する直前は，起立筋も脱力していた。プロとアマチュアのドラマー，ホルン奏者，ピアニストの筋活動を比較した結果，プロの演奏家は筋肉の緊張と脱力が瞬時にできていることが共通点であった。

言葉は記号であり，声は体である。声は体の情報を伝達するものであるから，発声は，脱力されている状態を保ちつつ，体の深いところ，つまり体幹をうまく使って行われることが重要である。

（２）合唱指導講習会の実施

①講師を招いて

ア　佐々木正利先生（岩手大学教育学部音楽科非常勤講師　声楽家　合唱指揮者）による合唱指導

・8 月 8 日　附属中学校特設合唱部指導

声をリラックスさせ，美しい声の振動を

つくるため，ビブラートを意識的にかける方法を指導していただいた。

ロングトーンから付点や16分音符などのリズムの動きを2度，3度と音域を広げていきながら，声が自然に揺れる感覚を身に付けさせた。

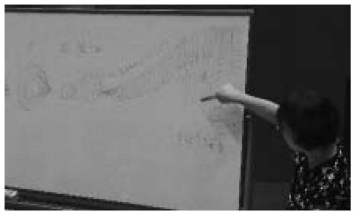
・7月27日，9月2日　附属小学校合唱部指導

テンポを速めたり，息の流れを意識させたりして，柔軟な声と息づかいを指導いただいた。助詞を軽やかに歌うことや，フレーズの処理を柔らかくすること，言葉をどれも同じように圧力をかけないで歌うことを指導いただき，児童の発声が柔らかくなり，音楽に自然なたわみが生まれ，音楽が流れるようになった。

イ　横山潤子先生（作曲家）による合唱指導

・8月11日　附属小学校合唱部指導

歌詞と和声進行を考慮した音楽のエネルギーのかけ方，テンポ設定などをご教授いただきながら，音楽づくりのアプローチの仕方を教えていただいた。



ウ　佐々木まり子先生（声楽家）による合唱指導

・1月27日

附属小学校合唱部41名「川」

附属中学校合唱団18名「いざたて戦人よ」

**ア，小学校**

・「はさみ目」を入れて歌う。つなげすぎない。自分が今，何という言葉を歌っているのか，一音一音わかって歌う。

・「Lu」の発音の時に，唇を鳥のくちばしのようにして歌う。

・母音の大きさを揃える。母音と子音を分解する。

**イ，中学校**

・pの中にもfの要素，高揚する心と冷静な心。音楽にはいつも相反する２つが同時に存在することで表現が深まる。

・言葉の重心を考える。

・高い音は天井のすす払いをするように。響きはろうそくの炎を吹き消さないようにデリケートに。息が多すぎると，響きが消えてしまう。

・スーパーボールを投げるように。音は，必ず下に落としてから跳ね上がる。

・パートには役割がある。それを楽しんで。

参加：24名（小12，中6，主事1，学生4，一般1）

小学校30分間，中学校45分間，合唱をそれぞれ指導していただいた。

小中学生が互いに指導されていることを聴講した。

研究協議では，参会者から質問を取り，小川，柿崎の指導法を紹介したうえで，講師からコメントをいただいた。

Q　手を上下させても音が取れない子への指導法は？

・隣で一緒に歌う，音感の良い児童の隣に並べる。（小川）

・階段を上り下りする等，体で体感すること。（講師）

Q　声をつぶしてしまっている子や，変声して歌い方が分からない子への指導法は？

・大丈夫，その声でいい，と認めてあげる。（柿崎）

・その子にとって心地よい音域が必ずある。楽譜にとらわれず，低い狭い音域でも合わせてあげるとできてくる。ファルセットを基本にした方がよい。（講師）

・実際に嗄声の4年生が合唱を1年続けたら，改善された。（小川）

Q　声量を出す方法は？

・声量は音楽に必要だと思わない。よい響きで美しく出すことが重要。（講師）

・身の回りに音楽が溢れていた。呼びかけの声，豆腐屋，竿竹屋など。歌うことが特別じゃなくなるといい。（講師）

エ　シュテファニー・スミッツ，ボルク-小野寺貴子両先生（声楽家）による演奏と歌唱指導

・2月14日　附属小学校にて演奏と指導

講師の演奏５曲

附属小学校合唱部56名「喜びの歌」「ハイホー」

附属中学校合唱団10名「Standchen」

参加：18名（小6，中2，主事1，学生1，一般8）

両先生をお招きして，演奏を鑑賞。その後，附属小学校・

附属中学校の児童生徒の合唱を聴いていただき，指導を受けた。

ドイツ語の歌でも，演奏者の表情，音色の変化，音楽のエネルギーや躍動感により，何を表現しているのかはっきり伝わった。スミッツ，貴子両先生のアンサンブルで，言葉の発信の大切さ，呼吸の深さ，音楽の流れも感じ取ることができた。児童生徒，参会者，みな息をのむようにして鑑賞していた。クリストフ氏の柔らかく表情豊かなピアノは，オーケストラのように音楽に彩りを添えていた。

レッスンでは，顎や頬の力を抜き，舌や唇の正しい形と柔軟な動きが大切であることを解説していただいた。

また，1人で歌うこと，響きをつかんで歌う感覚をつかむことがとても重要であることを繰り返し話された。合唱は自分の声が聴こえないから，体に力を入れて声量を出そうとしてしまう。音を聴いてはいけない。体で感覚を感じることが大事である。

〈参会者の感想から〉
- 息づかいや表情の作り方で，意味が分からなくても伝わるということが分かった。
- 頬の筋肉をリラックスするだけで歌声が大きく変わったことに驚いた。
- ニュートラルのところに声帯を保って声を出すことが大切と分かった。
- 音楽室がオペラ会場そのものだった。
- 母音や口の形，イメージのさせ方が大変参考になった。

（3） 発声の技能を育てる授業実践

・1月27日　附属小学校１・２年ちどり組授業公開
「うたごえをひびかせよう」
授業者　附属小学校　　小川暁美
参加：24名（小12，中6，主事1，学生4，一般1）

１・２年「うたごえをひびかせよう」の学習を公開した。「こぐまの二月」の歌い方の工夫を考えながら歌唱技能を高めることをねらって授業を構成した。

導入はわらべ歌から入り，遊びながらたくさん歌って心と声をほぐすと同時に，強弱や緩急など，音楽を形づくっている要素を意識的に取り入れて本時に生かすことをねらった。展開では，児童は，こぐまの気持ちを歌詞から読み取り，「寒いから小さい声で歌いたい」「がっかりしている感じだから弱く歌う」「お話が続いているからブツッと切りたくない」などと考えをもち，自分なりの歌い方を工夫した。2度のスラーや4度の跳躍，休符の扱い方等，思いと楽譜とを関連させて歌い方を工夫する姿が見られた。最後に全員が独唱し，誰のどんな歌い方が好きだったかを振り返ってまとめ，発表した。

〈参会者の感想から〉
- 歌詞の情景や気持ちをイメージすることが歌い方につながるのだと感じた。
- 身体を使いながら表現することが身に付いていて，歌唱表現の工夫が児童の中から湧き出ていた。日々の授業の積み重ねの大切さを感じた。
- 強弱・音色・速度がどのような意味をもたらすのか，一人一人が考える授業の流れが参考になった。
- 休符は気持ちでつなげればいい，という発言に驚いた。
- １・２年でもこんなに工夫できると分かった。
- 児童が難しいと感じていることを取り出して練習し，評価していることがよかった。
- 音楽における見方・考え方を働かせながら，音楽の資質・能力を育てるお手本のような授業だった。

## 4．考察

（1） 合唱指導講習

正利先生は，喉の力をほぐし，音楽の悪い緊張感を緩める指導で，かたい声が柔らかく響かせるよう導いていた。

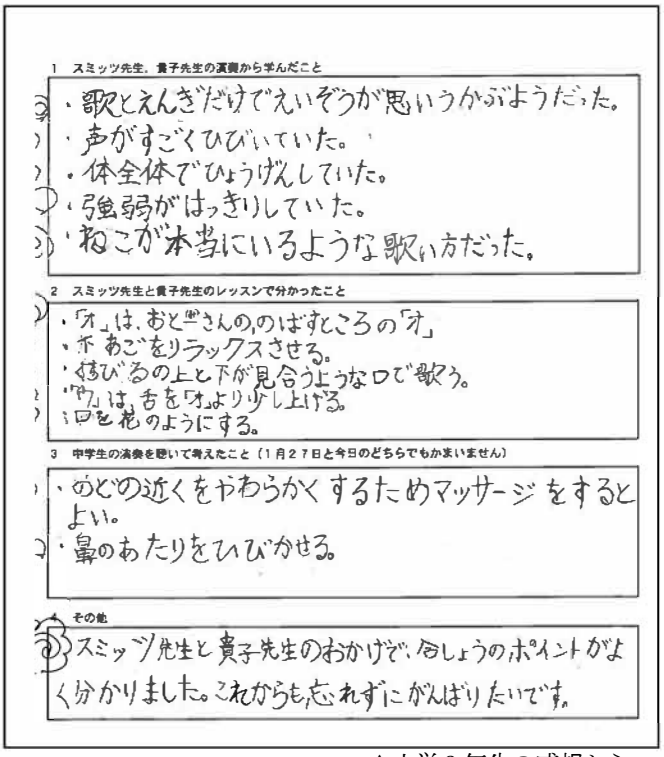
潤子先生は，音楽のエネルギーの図や先生ご自身のピアノの演奏から，音楽がいつも動いており，エネルギーが凝縮されていることを説いた。

まり子先生は，母音の響きや息の量の調節の重要性を説明した。体に無理のない自然な発声で，児童，生徒の歌声を美しく変化させていた。

スミッツ先生，貴子先生は，頭部の響きの集まる場所を感じること，頬をリラックスさせることを繰り返し指導した。音楽はデクレッシェンドでも前へ進む。後退しないことの大切さも解説した。1人で歌って，響く感覚を掴むことが最も重要である。聴いてから歌うのは間違っていると話した。

どの先生も，歌詞に合った音楽のエネルギーを，自然な息の上に声を乗せて表現させていた。声を無理に出すことはせず，響かせることに重点をおいていた。

以上のことから，歌唱の力を生み出すためには，体幹を使うための「姿勢」と「脱力」が重要であることがわかった。舌や唇の柔軟な使い方を身に付け，上下や前後のエネルギーの緊張感を感じながら保っていく必要性があることが分かった。


1 スミッツ先生，貴子先生の演奏から学んだこと

・歌とえんぎだけでえいぞうが思いうかぶようだった。
・声がすごくひびいていた。
・体全体でひょうげんしていた。
・強弱がはっきりしていた。
・ねこが本当にいるような歌い方だった。

2 スミッツ先生と貴子先生のレッスンで分かったこと

・「オ」は，おとーさんの，のばすところの「オ」
・ほっぺをリラックスさせる。
・はぶるの上と下が見合うような口で歌う。
・「ウ」は，舌を「オ」より少し上げる。
・口を花のようにする。

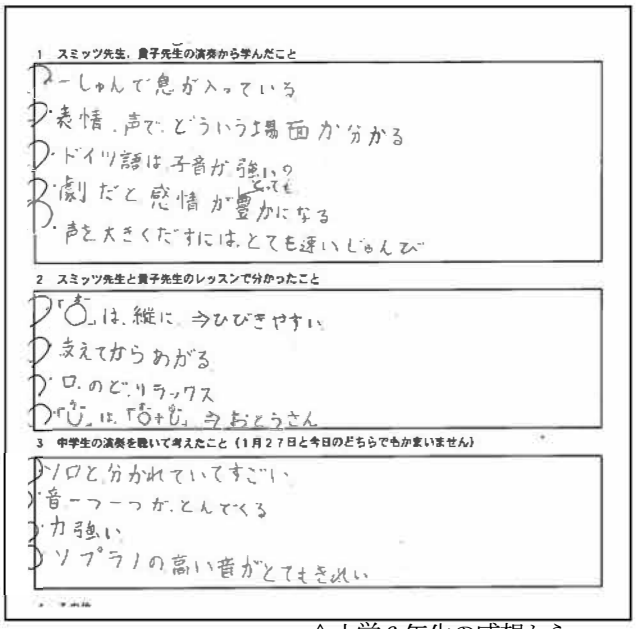
3 中学生の演奏を聴いて考えたこと（1月27日と今日のどちらでもかまいません）

・のどの近くをやわらかくするためマッサージをするとよい。
・鼻のあたりをひびかせる。

その他

スミッツ先生と貴子先生のおかげで，合しょうのポイントがよく分かりました。これからも，忘れずにがんばりたいです。

△小学3年生の感想から


1 スミッツ先生，貴子先生の演奏から学んだこと

・一しゅんで息が入っている
・表情，声で，どういう場面か分かる
・ドイツ語は子音が強い？
・劇だと感情が豊かになる
・声を大きくだすには，とても速いしゅんび

2 スミッツ先生と貴子先生のレッスンで分かったこと

・「オ」は，縦に，⇒ひびきやすい
・支えてからあがる
・口，のどリラックス
・「ウ」は，「オ＋ウ」⇒おとうさん

3 中学生の演奏を聴いて考えたこと（1月27日と今日のどちらでもかまいません）

・ソロと分かれていてすごい
・音一つ一つが，とんでくる
・力強い
・ソプラノの高い音がとてもきれい

△小学6年生の感想から

（2） 発声の技能を育てる授業実践

1・2 年の歌唱の授業で，歌詞のイメージをもたせ，登場人物の気持ちを考えさせることで，児童に「こう歌いたい」という意欲が生まれ，その子なりに進んで歌い方を工夫する姿が見られた。寒いから震えるように歌いたい，がっかりしているから残念という声で歌いたい，仕方が無いから，仕方ない，という風に歌いたいなど，歌詞を根拠にして音色や強弱，速度を工夫することは，低学年からできることが実証できた。

小学校の合唱部と中学生には，重心を低くしたり，体の動きをつけるなどして，脱力と体幹を感じさせるような動きを取り入れた。そうすることで，体に柔軟性が生まれ，発声面で改善が見られた。また，イメージをもたせながら歌うことでより感覚が掴めることが指導していて実感できた。

以上のことから，歌唱の力を生み出すためには，歌詞から浮かぶイメージが重要であること，体幹を使うための「姿勢」と「脱力」が重要であることが分かった。

歌うことは気持ちとの関わりも非常に大きいので，小中学生ともに，心を育てながら，体との関わりを意識させ，歌唱活動に取り組んでいくことが大切である。

## 5．まとめ

（1）成果

歌唱は運動であり，運動の基本は体幹である。体幹を使えるように脱力することで，最高のパフォーマンスができることが明らかになった。脱力する箇所，必要なエネルギーを生む方法を理解し，上手に使い分けていくことが肝要である。

また，小学校1年から中学校3年までの歌唱指導を通

して，歌詞を根拠にして工夫をすることが有効であることがわかった。

小学生と中学生の歌声を互いに聴く活動を設けたことにより，互いによい刺激になった。中学生は，素直に発言したり体を動かして表情豊かに反応していた時代を思い出し，小学生は，体が成長することによる音色の変化や声量の伸びを感じ取り，中学生への憧れをもつことができた。特に男子は，変声した先輩の声を間近で聴き，中学校へ行くことが楽しみになった児童もいた。

（2）課題

脱力が大事なことが明確になったが，歌詞を発音する場所，音声をつくる場所は頭部に集中しており，どうしてもそこに力が入ってしまうのが歌唱の難しい点である。どうやって脱力をするのかを指導するには，指導する相手が理解できる用語や例えが必要になり，できているか否かの判断を明確にしなければならない。その与え方や，発声の善し悪しを瞬時に判定する力が指導力につながる。それを磨くのは，日頃から指導者が体で音楽を感じ，よい音楽を聴き分ける耳をもつ努力が必要である。また，それを児童生徒が理解し，体現できるように伝える技術を磨いていくことが大切である。

**謝辞**

たくさんの先生方との縁があり，素晴らしいご教授をいただいた。佐々木正利先生，横山潤子先生，佐々木まり子先生，シュテファニー・スミッツ先生，ボルク-小野寺貴子先生という世界的にもご活躍の先生が，小中学生を相手に，真摯に指導してくださった。児童生徒の歌声を認めながら伸ばしてくださったこと，公開を快く了承してくださったことに，心より御礼申し上げます。

ご教授いただいたことを，児童生徒共に復習しながら練習を積み重ね，よりよい音楽をつくっていく糧とします。