

児童に対する発声指導についての一考察

— 基本となる発声についての考え方とその指導法 —

長 川 慶

はじめに

人間は嬉しい時や気分が良い時、お酒を飲んだり、入浴してリラックスした時など、自然と歌を口に行っていることが多い。つまり、本来歌うことは、食べることや寝ることと同様に人間の本能に近い行為であると言える。

しかし学校の授業では、子ども達は恥ずかしがったり、率先して大きな声で歌うことに抵抗を感じる様子がしばしば見受けられる。これは、特に高学年になるほど顕著である。

その原因の1つとして考えられるのは、学年が進むにつれ、校外での演奏や式典などで、教科書以外の複雑且つ音域も広い曲を歌う機会も多くなり、適切な発声指導を受けていない場合、歌っても出せない音が出てくることにあると考える。小学校高学年は、既に自分が周囲の人間と同じ音が出せているか、うまく歌えているかなど、ある程度の判断が付く年歳でもあり、思うように歌えないもどかしさは、本来楽しいはずの歌を苦痛へと変えてしまう。また、出ない音を無理に出させたり、力任せに歌わせることは未発達な声帯に過度の負担を与え、音声障害を引き起こす原因にもなりかねない。理論に裏打ちされた確かな発声指導方法の確立は、音楽の授業に関わる教員の最も重要な課題の1つであると言えるだろう。

この研究では、児童に対する発声指導に着目し、いかに効率よく美しい歌声を引き出すことができるのか探ることを目的とする。声楽に限らず、音楽の実技指導はマンツーマンでレッスンを行い、個々の実情を指導者が観察し、状況に見合った適切な指導を行うのが理想である。しかし、学校の授業に於いては当然そのような時間は無く、集団にいかに効率よくポイントを伝え、指導していくかを考えなくていけない。

本論文では、筆者が取り組んでいる頭声発声を理論及び、小学校における指導の実践例の両面から考察を行う。

第1章 歌唱前の準備

小学生に適切なアドバイスを与えず自由に歌唱をさせた際、最も見受けられる欠点はほぼ共通している。

1. 地声で怒鳴るように歌う、力んで叫ぶように歌う。
2. 息を最大限吸って歌う。

解説する必要もないが、怒鳴り声や叫び声は、特殊な表現を求められる場合を除き、音楽としては最悪の音色である。張り上げた声は、ある種の“子供らしさ”や“力強さ”を伝えることが出来るかもしれない。しかしそれは音楽とは全く別物であり、弾力のない硬質な声で美しい旋律を奏でることや、繊細な表現することは不可能である。

適切な指導を受ける前の児童の音域は狭く、特に高音を歌うことに大きな苦勞を伴う。そして高すぎて出ない音に対して最大限声を張り上げた結果、声のコントロールを失い、正しい音程で歌うことすら不可能となる、という悪循環に陥っていく。

そしてこれも力んで歌うことに繋がるのだが、息を最大限吸って歌っている姿が多く見られる。詳細は後述するが、息をたくさん吸うことは体が硬直することにつながり、声のコントロールが失われる。小学校に限らず、日本に於いては音楽の教科書はじめ、どの参考書を見ても、息を必要以上に吸うことが歌唱に対して有益だとは述べられていないにも関わらず、「息を大きく吸って歌いましょう」という悪しき習慣（思い込み）が多々見受けられる。

以上の観点から、変声期前の児童に歌唱指導を行う場合、まず下記の2点に重点を置いて指導を行うべきだと考える。

1. 怒鳴らない歌い方の指導、特に高音域が無理なく歌える歌唱法の指導
2. 必要以上に息を吸わず、体の柔軟性を保ったまま歌う習慣を身につけさせる

上記1は高音域だけではなく、歌には大声ではなく響く声が必要であることを認識させ、柔らかく透る声を目指し指導をする。また、上記2の体の柔軟性は歌う姿勢にも関係しており、肩や首に力を入れず、しかし背筋は真直ぐ伸びた、バランスのとれた正しい歌う姿勢も同時に指導していく必要があると考える。

1. 声を出す準備

筆者は実際に声を出す前に、歌う基本として次の3点を“歌が上手になるコツ”として児童達に伝えている。

- (1) まっすぐ立って、肩の力を抜く
- (2) あくびをして歌うこと。
- (3) 息はほんの少しだけ、鼻から吸う。

(1) 歌う姿勢（まっすぐ立って、肩の力を抜く）

①理論的側面からの考察

まず歌う姿勢であるが、まず体が硬直しないよう姿勢を作らなければならない。基本的

にはまっすぐにしっかりと立つべきと考えるが、上半身の力、特に肩の力が抜けていなく
てはいけない。

では、具体的にどこに力を入れ、どこの力を抜くべきなのか。歌唱時の姿勢について、
医学博士の須永義雄氏は、次のように定義している。

— 下腹部と骨盤底の筋肉・臀筋・尾骶骨から頭蓋骨に達している脊柱を伸ばす筋肉。
これらの筋肉は、呼吸筋の動的な働きに対して、静的な働きではあるが、発声と同時に
ピンと緊張して、呼吸ならびに喉頭懸垂機構（外喉頭筋）の働きに、しっかりと
した足場を提供しなければならない（中略）決してこちこちにこわばらせることではな
い。上肢の使い方は、肩、胸、頸に悪影響を及ぼす力を与えないように注意する必要
がある。¹—

須永博士の定義からは、背筋を伸ばし、呼吸を支えるため骨盤周辺の筋肉を安定させ、
それ以外は力を抜くということがわかる。つまり力が抜けすぎて、背筋が曲がっている、
顎が前につき出ている、お尻が付き出でている、ひざが曲がっている等の姿勢は、呼吸や
横隔膜の柔軟な動きが阻害され、歌唱には適していない姿勢だと考えられる。体の芯がしっ
かり通り、なおかつ適切に上半身が脱力したバランスのとれた姿勢が必要だと言える。

②実際の指導

この姿勢へのアプローチとしては、まず姿勢良くまっすぐに立ってから、両手を組んで
上に伸ばし、息を吐きながらすくとんと手を下におろすという動作を行うと、感覚を得やす
いようである。また、その動作を何回か繰り返した後、両手を上に挙げた時、一緒にあく
びをして、あくびの終わりと共に両手を下ろす動作も行うと、更に力が抜けるのが実感で
き、また同時に後述するあくびも認識できるので効果的である。

ところで、幾つかの発声や合唱の参考書には、歌唱時の正しい姿勢として、壁に後頭部、
肩、臀部をつけた姿勢が良いとされていたり、“上から見えない糸でつるされているつも
り”立つのが良いとの記述がある。しかし、特に後頭部を壁につけたり、上からつるさ
れているつもりで首が伸びたりしている状態は、肩、首の筋肉に緊張をもたらすおそれが
あり、推奨されるべきでないと考える。筆者も実際このような指導を受けたことがあるが、
過剰に胸や頭が反ってしまい、非常に窮屈に感じ、その効果を実感することができなかつ
た。また、この方法は歌唱を解剖学的側面から分析した著書、“歌手ならだれでも知って

1 須永義雄著 声楽発声指導の基礎（講座用テキスト）日本声楽発声学会 出版年不明 P23

おきたい「からだ」のこと”の中でも、体のバランスを崩すものとして否定されている²。この方法はおそらく骨格（背骨のカーブ）によっては、感覚としてマッチする人もいるかもしれないが、万人向けの方法ではないと思われる。背筋を伸ばして歌うことは大切ではあるが、それよりもいかに上体をリラックスさせて歌うか、ということを中心に指導すべきだと考える。

歌う姿勢は基本的に歌唱を始める前に確認するが、歌唱中も児童達を良く観察する必要がある。特に歌っている最中に顎が突き出てくる、逆に過度に顎を引いてしまう様な児童は何かしら発声に問題があると考えられ、個別に指導をする必要がある。また、肩が上がる、硬直したように微動だにしない、姿勢とは直接関係ないが、歌っている最中に首筋に血管が浮き出ているような児童は明らかに余分な力が入っており、上半身を振りながら歌わせる、歩きながら歌わせるなど、力を抜いて歌えるよう指導を行わなければならない。

(2) のどを開く（あくびをして歌うこと）

①理論的側面からの考察

児童に限らず、歌唱を行う際は平時に比べ、ある程度意図的に喉を広げ、共鳴する空間を作る必要がある。喉を広げるとは、喉の筋肉（咽頭収縮筋）を筋力で広げるのではなく、筋肉が適切に解放された（脱力した）状態にあり、筋肉がゆるむことで空間ができているということである³。逆に歌唱時に喉の筋肉に過剰に力が入った状態は、いわゆる“喉が絞まった”状態であり、平たく潰れ、詰まった声になる。また共鳴も阻害され、均一の響きのある声にならない。よく“のどを開けて歌いましょう”、“口を大きく開けて歌いましょう”という言葉をよく耳にするが、どちらも咽頭収縮筋が解放された状態を作り出すことを目的としている。

しかしながら、経験のない児童に、“のどを開く”や“口を大きく開ける”という言葉だけで喉の筋肉の過剰な力を解放するという目的を理解させるのは難しい。特に“口を大きく開ける”という言葉は、本来は口の中（奥）を開かなければいけないのに、口の前面を開けすぎ、結果的に奥が絞まってしまふ、顎が硬くなるなど、誤解を招くことがあり、注意が必要である。

² M・マルデ他著 小野ひとみ監訳 歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと 春秋社：2010 P46-47

³ M・マルデ他著 小野ひとみ監訳 歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと 春秋社：2010 P116

②実際の指導

では、正しくこの状態を作り出すために、どのような指導が有効なのであろうか。それは、まず歌と関係のない、日常生活の中で、自然にのどが開いた（筋肉が解放された）状態になる行為を児童達に再現させ感覚をつかませた後、それを歌いながら行ってみる、という手順が、もっとも効率的だと考える。そしてそれが、“あくびをしながら歌いましょう”という言葉なのである。

実際にやってみれば一目瞭然であるが、あくびはのどの奥が自然に開き、同時に力が抜けている状態になる。あくびが歌うのに適したポジションと同じであることは、多くの声楽家やボイス・トレーナーが認めるところであり、ミラノ・スカラ座はじめ、イタリアの主要歌劇場で活躍したバリトン歌手、ティート・トゥルトウラ氏もその効用について、

—あくびをすると力が抜け、のどが自然に開く。そして力が抜けて、体がリラックスした状態こそが歌う姿勢である—

と述べている⁴。また、千葉大学名誉教授の山本敬氏も、のどを開くことを体感させるためには、

—“あくびをする”、など、日常生活につながる動作や表情に例え、イメージから捉えさせることが効果的だ—

と述べている。ちなみに山本氏は、あくびの他にも“ゆで卵を口に入れたように”や“おやっ、とか、あらっ、などの気持ちを込めた表情で”、“びっくりした時の顔のように“など、様々なイメージを紹介しているが⁵、のどを開くだけでなく、力を抜くという効果も考えた時、あくびが最も適したイメージであると考ええる。

筆者は実際の指導に際しては、“歌う時はどのような時も自在にあくびをすることができ”を目標として、実際に子ども達にあくびの練習をさせている。その際、“これが歌を歌う時の口だからね”という言葉を入れ、歌とあくびがうまく連動するよう、意識を持たせることも行っている。

なお、大半の子ども達はスムーズにあくびが出るので、あくびをするための特別な訓練方法は取り入れてはいない。しかし、自意識が過剰であるとうまく精神的にリラックスできず、

4 インタビュー ティート・トゥルトウラ氏

5 山本敬著 小学校教員のためのわかりやすい歌唱指導ガイドブック 教育芸術社 1994 P115

あくびが出にくくなることを指摘する文献もあり⁶、“算数や国語の時間にあくびをしていると注意されるでしょ。でも、音楽の時間はあくびをしていないと注意されるよ”などの言葉を入れ、クラス全体が和やかになる雰囲気作りも併せて行っている。

また、筆者は普段の授業で、岩河三郎作曲「たのしい発声のドリル」から、“あくびの歌”を発声練習として利用している。メリットとしては、筆者が最も大切だと感じている、あくびのイメージを持って歌えること、また曲中にあくびを意識できるポイントが幾つかあり、“あくびをしながら歌う”という感覚を身につけさせるのに適しているからである。さらに、最高音であくびだけでなく、のびをする（起床時に体を伸ばしながらあくびをするように：写真1参照）ことで、高音が美しい声でより自然で楽に出すことができる。これは普通にあくびをする時よりも、腕を使って身体を伸ばしながらあくびをする時の方が更に体の力が抜け、リラックスした状態になっている⁷からである。もちろんこの動作を本番でするわけにはいかないが、歌うのに最も適した体の状態であることを児童達に伝え、1回目はのびをしながら、2回目はしないで、どちらの声が出しやすかったか、どちらの声が美しかったか、のびをしないで（のびをした時と）同じ声が出たがどうかなど、子ども達に質問をしながら、最も体がリラックスした状態で歌う意識付けを行っている。



写真 1

なおこの方法は、他の曲の高音（特に音形によりのどが絞まってしまうような高音）に対しても大変有効であり、児童達の状況を見ながら、的時同様の動作を行い、より自然な発声に導けるように指導を行っている。

なおこの方法は、他の曲の高音（特に音形によりのどが絞まってしまうような高音）に対しても大変有効であり、児童達の状況を見ながら、的時同様の動作を行い、より自然な発声に導けるように指導を行っている。

（3）息はほんの少しだけ、鼻から吸う（呼吸）

①理論的側面からの考察

「息を大きく吸って」歌うという指導は、学校教育の現場ではかなりの頻度で見受けられる。実際、筆者が息を吸う量は少なくければ少ないほど良く、フレーズを歌うための最低限の量で良いという話をすると、驚く顔をする人も少なくない。

しかしながら、この研究に際し合唱の指導書や、発声法の参考書を調査してみたが、息をたくさん吸うこと推奨している文献は見当たらなかった。むしろ、吸気は歌うための必

6 荒谷起吉三著 声がよく出る魅力的になる 星雲社 1992 P128

7 インタビュー ティート・トゥルトウラ氏

要量が適量であり、それ以上に吸いすぎることは歌唱にとって有害であることを指摘している文献が多く見つかった。いくつか例をあげると

M・マルデ他著 小野ひとみ監訳 歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと

P73

—歌わなければならないフレーズにちょうどぴったりの量の空気を吸い込むことが大切です。吸い込む量が多すぎると、そのフレーズの最後に使わなかった空気を吐きだしてから、次のフレーズの息を吸いこまなければなりません。たくさん息を吸い込んでしまうと、その圧力に逆らおうとして貴重なエネルギーを無駄にすることになります。—

蒲田典三郎著 実践に即した歌唱指導の手引 指導者のための P18

—呼吸法とは、息を吐くことにあるとも言われている。吸気は呼気に必要なだけ吸えば良いというわけである。—

P・M・マラフィオッティ著 魚住幸代訳 カルーソー発声の秘密 P50

声帯を振動させ、声域内の各音を生じさせるために必要な振動を引き起こす最小限の呼吸が、正しい歌い方のために必要な平常な呼吸量なのである。(中略) 余分な呼吸は音の振動数を増加させてピッチを変え、音量、音質、音響を変える。(中略) 喉に圧力をかけて良い結果が得られることはない。(中略) 常に高圧をかけて演奏すれば、楽器の機能自体がすぐに低下し、数年間しか持たない。

などである。管楽器の演奏と違い、歌唱時にはほとんど息が物理的に外に出ていかない。通常の会話で、呼吸を意識せず話し続けられるのはこの証左である。吸いすぎた息は体内にたまり肺を押し広げ、結果として体を固くしてしまう。(ちょうど風船が膨らみきった状態と同じである) 体が固くなると高い圧力で声を強く押し出すことになり、エネルギーの消耗はもちろん、声のコントロールも失ってしまう⁸。筆者もこの原則に気付くまでは少し長く歌うと声の疲労を感じていたが、吸気を最小限の量で歌う方法を会得してからは、声の柔軟性が増し、響きが均一になった。そして何より声の疲労が極端に少なくなり、自身の歌唱に於いては、大きなターニング・ポイントであったと実感している。吸気を必要以上に行わないことは、歌唱の第1段階として、最も重要なことの1つだと考える。

8 インタビュー ティート・トゥルトウラ氏

②実際の指導

トゥルトウラ氏は、吸気について量より質、つまりいかに沢山吸うかではなく、いかに質良く吸うかを考えなければいけないと述べている⁹。発声指導を行う際には、声と同時に良い息の吸い方の指導も、大変重要である。

筆者は、児童に「いいにおいを嗅ぐように」鼻から息を吸うよう指導している。ここでの指導のポイントは、鼻からゆっくりと息を吸い込むということである。もちろん、息は鼻からだけではなく、口から吸うことも可能である。しかし急激に速い速度で肺に空気が到達すると、その分量に関わらず体が硬くなってしまふ。これは驚いた時の反応と似ており、「ハッ」素早く口から空気を吸い込んでみれば、体が硬くなるのがよくわかる。しかし同様に鼻から素早く空気を吸い込んでも、口で吸うほど体が硬くならないのは、鼻から吸った分空気が肺に届く時間が遅くなるからである。

歌うための体の柔軟性を保つ呼吸法を指導するには、まずゆったりとした呼吸で、さらに鼻を通して空気を遠回りさせて肺に送り込む方法が、最も簡易で確実であると考えられる。当然ながら、実際の曲を歌っていくときは、フレーズの関係から素早く息を吸わなければならない時もあり、また、鼻呼吸だけで歌を歌うことも出来ない。しかし、まず鼻で吸うことからはじめ、柔らかく呼吸する感覚を養ってから、口でも吸うという様に移行していく方法が効率的であると考えられる。

息を吸いすぎないことに関しては、特別な練習方法は存在しない。筆者が唯一実践しているのが、息を吸いすぎると苦しいということを疑似体験させることである。児童達に最大限に息を吸わせて、息を止めさせてみる。その後少し吸って息を止めさせてみて、どちらが楽だったか、もし歌うとしたら、どちらが適しているかを質問してする。あるいは、話す時と歌う時の息の必要量は同じだと話し、隣同士少し話をさせてみて、どれくらい息を吸っていたかを確かめさせる、などである。

しかしそれ以上に重要と考えるのは、子ども達が実際に歌う姿をよく観察し、息をたくさん吸ってしまうような場所を見逃さずチェックし、その原因を考え対策を立てることである。

例えば、譜例1の場合、“くるんで”の後のブレスは、“で”の2分音符を2拍全て伸ばしてしまうと、ブレスの時間が短くなり、焦って素早く息を吸うことにつながり、更に次のフレーズでmi4まで行かなければいけない音型の心理的な効果もあり、素早く大量の息を吸ってしまいがちである。

⁹ インタビュー ティート・トゥルトウラ氏

譜例 1



10

この場合、譜例2のように“くるんで”の“で”を4分音符にして、時間的余を持たせ、さらに指揮をするときにブレスの間隔を少し多めに取って時間的余裕を作り、ゆったり息を吸えるようにし、感覚がつかめてきたら徐々に実寸に戻していくよう指導している。

譜例 2



また、息は最小必要量で良いとは言っても、その量はフレーズの長さで変化する。筆者は歌わなければならないフレーズの長さや音型を考えながら、このブレスは、その後が長いから（最大限吸った状態を100として）60くらい吸ってみよう、ここは短いフレーズだから30くらいでいいね、など吸う量を数値化して伝えているが、児童達は感覚を得やすいようである。

④考察

以上の3点に共通するのは、「脱力」である。歌唱前の準備全てが、無駄な緊張を防ぐための方法とも言え、力むことは歌にとって最も避けなければならないことが見て取れる。

今回の研究を通して、声楽だけでなく、ピアニスト、ヴァイオリニストなど、器楽奏者にもインタビューを行ったが、皆一様に脱力の重要性を説いており¹¹、特にピアニストの坂井加納、村山和子両氏が話していた、力むと音量が減る、また、力任せに弾いたピアノは、ピアノのそばでは大きく聞こえても、ホールで演奏したとき、全く音が客席に届かないという証言は、歌声にもそのまま通じ、非常に興味深く、また、演奏にいかに余分な力が有害かを改めて確認できた。

また、以前プロ野球の投手がインタビューで、速いストレートを投げるには、身体にまったく力を入れずに、球を離す瞬間に力を加えるのだと話していたのを聞いたことがあるが、力と同時に繊細なコントロールを必要とされるプロボウラー、プロゴルファーなども、フォー

¹⁰ 石黒真知子作詞 林学作曲 「おくりもの」

¹¹ インタビュー 坂井加納、佐々木友子、本間美恵子、村山和子、福田聡子

ムを観察していると非常に力が抜けているのがわかる。歌に限らず、脱力は身体を使うすべての基本であり、最小のエネルギーで最大の力を生み出す秘訣だと考えている。脱力は指導項目の中で、最も重要視されるべきものの1つと考える。

第2章 頭声発声のメカニズムと指導方法

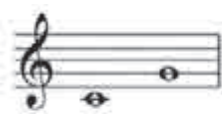
1. 児童の声区の定義

児童の声区に関しては諸説あり、更なる研究、調査が必要であるが、本論文ではバリトン歌手であり、優れた声楽教師でもあったマヌエル・ガルシア（1805～1906）の定義に従いたい¹²。ガルシアの定義は筆者の発声指導の考えと共通するところが多く、この研究を論じる上で有効だからである。ガルシアは児童の声区について、下記のように述べている。

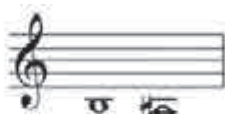
ガルシアの定義

①胸声

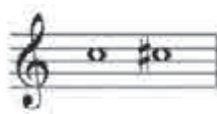
音域は、初期はdo₃からsol₃までの5度で、これよりあまり広がることはない。年齢に従いや音域が広くなり、下限はsi₂～la₂[#]（稀にこれよりも下の声が出る場合がある）、上限はdo₄又はdo₄[#]までとなる。しかし上限に関しては、非常に無理をし、乱暴に歌った結果得られる音である。これは児童合唱を観察すればすぐに確認することができる。7歳から11歳程度の子どもが広い場所や成人に混じって歌った場合、のどや肺（筆者注：呼吸のことと考えられる）を気にかけることなく叫び、その結果上限はla₃からre₄[#]まで得られることがあるが、声を壊すのは目に見えている。この時期の胸声は華奢で未発達な器官のため、金切り声で、耳障りである。



初期



到達する下限



到達する上限



叫んで得られる上限

②裏声（ファルセット）

胸声に比べ色褪せ、弱々しく、到達しうる音域も胸声に準ずる。一般的に、児童はファルセットで話している。

¹² Stefano Ginevra編 Manuel Garcia Trattato complete dell'arte del canto in due parti Giancarlo Zedde editore 2001 P167-168

③頭声

裏声（ファルセット）の延長に他ならず、頭声はdo \sharp 4～mi \flat 4から始まる。音域が上がるにつれ丸く柔らかく、澄んだ響きとなる。そしてsol4又はla4まで到達する。



基本的な違いとして、胸声、裏声はほぼ同じものであるが、頭声は胸声、裏声の上限音域から始まり、胸声、裏声の音域と交わることはない。

2. 筆者の指導方針について

(1) 頭声発声の利点についての考察

筆者は、変声期前の子どもの指導に於いては、ガルシアの定義する頭声を主体とする発声法が最も適していると考えます。頭声は万能ではないものの、美しく、発声上の利点も多いからである。（表A参照）

ガルシアの胸声についての定義は、筆者が先に指摘した、発声指導を受けていない子ども達の歌声そのままの姿と重なる。筆者も指導の実体験から、ガルシアの言の中であった通り胸声は叫び声になりやすく、音楽表現はもとより、音声器官の保護という観点からも、歌声として適切でないと考えます。しかし、通常の楽曲には頭声声区より胸声声区の音が圧倒的に多く、胸声を全く使わずに歌唱を行うのは不可能である。そこで筆者はまず頭声発声をつかませ、それから頭声と同じ響きを保ったまま中低音域（胸声声区）を歌えるよう指導を行っている。

表 A

頭声を用いた歌唱の利点、欠点	
利点	欠点
音域が広がる	中音、低音が出しづらい
音色のばらつきが少ない	
響きを感じやすい	初期に声量が少なくなる（ように聞こえる）
怒鳴れない、叫べない	ある程度の声量が出るまで時間がかかる
声への負担の軽減	
変声期にさしかかった声への負担の軽減	
音痴の矯正	

①歌声への意識（怒鳴らないで歌う）＝歌声への意識（怒鳴らないで歌う）

頭声を主体とした発声法の最大の利点は、地声で怒鳴ったり、叫んで歌わなくなるとい
うことが挙げられる。これは後述の声帯の筋肉の働き方に関連があると考えられるが、頭
声で発声している限り、どんなに叫んでも、怒鳴り声にはならない。そしてこのことは怒
鳴り声と歌声の違いを児童自身が明確に感じ取る契機となり、大声を出して発散すること
から、美しく歌うことへの意識の変化に大きく役立つ。

本研究にあたり、筆者が指導を行ったクラスの学級担任に、頭声発声の指導後、児童達
にどのような変化かがあった聞き取り調査を行ったところ、下記のような意見が寄せられ
た。

1. 声の大きさ＝歌の上手さではないことに気がついたようだ。

（1年生担任）

2. きれいな歌声と言うことに対して、児童達自身の中で判断基準ができたように感じる。

（2年生担任）

3. 歌声に意識が行くようになった。友達のを聴くようになった。

（3年生担任）

4. 児童達は今までは大きな声で歌い発散しているだけだったが、現在はより美しい歌声
を意識する様子が見られ、歌に対する楽しみ方の質が変わった。

（4年生担任）

5. きれいな声で歌う意識が芽生えたようだ。男子児童の声が自然になった。声を合わせ
ようとする意識を持つようになった。

（5年生担任）

などである。

児童達が歌声を意識するようになった、と言う声が多く聞かれたが、頭声発声は基本的
に澄んだ音色であり、声の響きと共に、美しさを実感しやすい発声法だと感じている。

②高音域の獲得（音域が広がる）＝高音域の獲得（音域が広がる）

次に挙げられるのは、音域が非常に広く使えるようになることである。表Bは、小学校
全学年の音域のサンプルである。この結果からわかる通り、変声期前の児童に関しては、
胸声で歌える音域は大変に狭い。しかし裏声を用いた歌唱法を指導した後は特に高音域が
非常に広くなり、ほぼすべての曲の最高音をカバーすることができる。

現在出版されている小学生向けの合唱曲集を見ると、上のパートでsol4からla4、中
間または下のパートでre4からfa4が最高音となっていることが多い。頭声で発声をしても
高音が出にくい児童もいるが、表Bからもわかる通り、特に高学年になれば殆どの児童
が頭声でfa4を出すことができ、仮に上パートの最高音がでなくても、下パートに入れば、

表 B¹³

学年	性別	胸声	頭声	学年	性別	胸声	頭声
1	男子	sol3	fa4	4	男子	re4	fa5
1	男子	sol3	la4	4	男子	re4	do5
1	女子	la3	sol4	4	女子	sol3	fa4
1	女子	sol3	fa4	4	女子	re4	si ^b 4
2	男子	si3	fa4	5	男子	do4	mi5
2	男子	la3	la4	5	男子	si3	la4
2	女子	si ^b 3	sol4	5	女子	re4	la4
2	女子	la3	sol4	5	女子	si3	la4
3	男子	re4	sol4	6	男子	do4	la4
3	男子	si3	fa [#] 4	6	男子	do4	fa [#] 4
3	女子	do4	do5	6	女子	do4	do5
3	女子	do4	la4	6	女子	si3	la4

*表の音の表記はイタリア方式。詳細は巻末の表記基準表を参照のこと
胸声は頭声へ変わる直前の音、頭声は出せる限界の高さ

合唱に参加することは十分可能である。

③教科書教材からの観点

現在使用されている小学校の音楽の教科書では、歌唱教材の音域が市販されている合唱曲に比べ、比較的低めに設定してある。しかし最高音は低学年でre4、高学年でmi4まである。(平均となる音域は全学年でほとんど変わらない)。表Bから見て取れる通り、胸声の音域は非常に狭い。調査では概ねla3～do4の間で胸声から頭声に変化させる児童が多かった。

しかしながら、比較的音域の低い教科書教材が多い中でも、「ひのまる」(文部省唱歌；1年生教材)、「えがおできょうも」(橋本祥路作曲；2年生教材)「あの雲のように」(作曲者不明；3年生教材)「オラリー」(G・プールトン作曲；4年生教材)などは音域が高く、胸声だけでの歌唱はかなりの困難を伴うか、不可能である。特に「あの雲のように」(譜例3)や「オラリー」(譜例4)は曲想もあり柔らかく歌わねばならず、頭声でなければ歌唱が難しい教材である。

13 新潟市立荻川小学校、新潟市立小針小学校にてデータを採取

譜例 3 あの雲のように



譜例 4 オラリー



ところで、前述のように教科書の教材曲は全般的に音域が低く書かれており、頭声発声を指導するためには、不向きと思われる教材がほとんどである。頭声発声を主体とした歌唱を行う場合は、全体的に長2度から長3度上に移調するのが適当と思われ、指導の状況に応じて調性を変える必要がある。

前述のあくびの歌は教科書教材ではないが、原調のへ長調は、ほぼ教科書教材と同じ音域で書かれている (do3~re4)。筆者はこの曲を発声練習のために移調しながら歌わせているが、4年生を対象に、どの調が一番歌いやすいかアンケートをとって見たところ、

- イ長調 (長3度上) 109名 (45名)
- ト長調 (長2度上) 63名 (30名)
- へ長調 (原調) 9名 (1名)

※ () 内は全体数の中の女子児童の数¹⁴

という結果であった。男女にほとんど差がなく、一番高いイ長調が歌いやすいと回答した児童が多いことがわかる。また、この学年に限らず、他学年でこの歌を歌わせても、筆者がもっとも児童達の声で輝きを感じるのは、イ長調である。このように、頭声を主体とした発声の場合、音域は高いものが歌いやすく、また響きも感じやすい。教科書のままの音域では頭声主体の歌声は育ちにくく、注意を払わなければならにと感じている。しかしながら先に指摘したように、教科書教材は胸声では難しい曲もまた掲載されており、胸声、頭声、どちらを選んだとしても指導が難しいと感じることが多い。

なお後述するが、教科書の音域の問題を指摘している文献もあり、一考を要する問題だと考えている。

¹⁴ 新潟市立荻川小学校、新潟市立小針小学校でデータを採取

④指導要領からの観点

小学校の音楽の授業では、歌唱の目的として

“友達の歌声や伴奏を聴きながら自分の声を合わせる（低学年）”

“副次的な旋律、伴奏を聴いて自分の声を合わせたりすること（中学年）”

“各声部の歌声や全体の響き、伴奏を聴いて、自分の声と調和させて歌ったりすること
（高学年）¹⁵”

とあり、最終的に声を合わせて歌うこと（合唱）を目標としている。

頭声発声は、胸声比べ音色のばらつきが少ない。また響きを感じやすく、ハーモニーを作りやすいのも大きな利点として挙げられる。合唱を視野に入れた歌唱法としては最適である。

⑤声の保護

頭声発声には副次的な効果として、児童の未発達な音声器官への保護が挙げられる。歌唱という行為を生理学的にみた場合、成人の場合下記のようなメカニズムとなっている。

— 歌唱時には主に甲状披列筋と輪状甲状筋が働く。甲状披列筋が優位に働くと声帯が厚くなり胸声（低い音域の典型的な声区）となり、輪状甲状筋が優位に働くと声帯が引き伸ばされて薄くなり、一般的に頭声と呼ばれる音色となる。中間ではそれぞれが作用し動的平衡となる。そして高音に移行し、ある点にさしかかると、甲状披列筋が完全に弛緩し、輪状甲状筋に拮抗する働きができなくなるため、輪状甲状筋のみで声をコントロールすることになる。これがファルセット（裏声）である¹⁶。—

話がややこしくなるが、ガルシアの定義する頭声とは、成人で言うファルセット（裏声）であると考えられ、児童達はカウンター・テナーに近い発声であると推察される。つまり頭声発声をしている時、児童達は声帯の筋肉の全てではなく、一部を使っているということである。そして合唱指導者の蒲田典三郎氏は、声帯の一部しか使わないことが未発達の声帯への負担を軽くしていると指摘し、特に変声期前の男子児童は無理に声帯全部を使って低い声を出すよりも、ファルセット的な発声で軽く歌わせたほうが、声帯に負担がかかりにくいと述べている¹⁷。

¹⁵ 小学校学習指導要領解説 音楽編 文部科学省 平成20年8月 P15

¹⁶ M・マルテ他著 小野ひとみ監訳 歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと 春秋社：2010 P100-101

¹⁷ 蒲田典三郎著 実践に即した歌唱指導の手引 指導者のための P71

頭声発声が声を守ることに関して、生理学的側面からの考察は、専門家により意見が分かれる部分かもしれない。ただ、筆者は先に、頭声発声をしている限り、どんなに強く声を出そうとしても怒鳴れないことを指摘した通り、歌声を聴いている限り、胸声に比べ頭声発声は声に負担がかかりにくいものであると推断している。

⑥音痴の矯正

もう一つの副次的効果として期待されるのが、音痴の解消である。愛知教育大学教授の村尾忠廣氏は、著書「調子外れを治す」の中で、平均的な児童の声域は通常考えられているより低いと指摘し、そして教科書教材の音域は通常の話し声（つまり胸声）に対しては高すぎ、頭声発声に対しては低すぎると述べている。そしてその音域のギャップこそが調子外れの子を生む最大の原因だとしている。

また、小学生には、通常の児童よりも更に低い声域を持ち、通常（胸声）の音域では全くの調子外れでも、通常の1オクターブ下で歌わせると、正しく歌唱することができる児童が少なからずおり、そのような子どもには頭声を活用することで、音痴を矯正することが出来ると述べている¹⁸。また、蒲田典三郎氏も同様に、音痴の子には、高音域に移った場合は、声をチェンジしファルセット的に歌うよう指導すると、早く治るようであると述べている。¹⁹

実際、筆者も発声指導後、3名の男子児童について、以前は高音が全く出ない、ある音以上の高さになるとそこからは同じ音程で歌い続けてしまい、歌にならなかったが、頭声発声に取り組み始めた後は、次第に音程が改善してきたという報告を学級担任から受けた。

もちろん音程が定まらない理由には、発声の他にも音感不良や音声障害などもあり、全てが頭声発声で解決するわけではないが、高音域を習得することで

1. 高音を叫んで無理に出そうとする（もちろんその音には届いていない）
2. ある一定の高さからはお経のように同じ音程で歌い続ける
3. 出ない音からオクターブ下に下げて歌う

などの児童には効果が期待できると考える。

⑦頭声の欠点について

ただし、頭声発声も当然ながら万能ではなく、幾つかの欠点を抱えている。筆者が最も大きく感じる欠点は、中低音が出にくいという点である。出しにくいとはつまり、響きをつけるのが難しく、声が貧弱に聞こえるということである。

¹⁸ 村尾忠廣著 [調子外れ] を治す 音楽之友社 1995 P81-83

¹⁹ 蒲田典三郎著 実践に即した歌唱指導の手引 西六郷少年少女合唱団事務局（非売品）1983

もし、do3くらいから上の頭声声域だけで歌唱することができれば問題はないが、頭声声域だけで作曲されている曲はまず見かけない。むしろ市販されている合唱曲にしる、教科書教材にしる、ほとんどは胸声声区の音で構成されており、頭声声域の音は山場を盛り上げるための飾りつけにすぎない。このことは響きの項で詳述するが、頭声発声を主体とする発声指導において、出しづらい中低音を充実させない限り、美しい音楽にたどり着くことはできない。しかし胸声声域の響きの習得には時間がかかり、本当に響きの充実した中低音を出せるようになるには、年単位の継続指導が必要であり、指導に時間がかかることも欠点の一つである。

（2）頭声を捉えるための方法（筆者の実践例）

当然のことながら、子ども達に言葉だけで“胸声ではなく、頭声で歌いましょう”と試してみたところで、混乱を招くのが関の山である。的確な指導で、頭声のポジションを認識させる必要がある。

筆者は頭声のポジションをつかませるため、譜例1のようにmi4の音で“おはようございまーす”と挨拶をさせている。（譜例5参照）

譜例 5



頭声の音域に関しては、日常生活の中で使うことは稀で、初回の指導時にはやや混乱を伴うこともある。そのような場合は、一度通常の話声で“おはようございます”と挨拶をした後、“今度はもっと高い声で挨拶をしてみよう”と言いながら、ピアノでmi5とmi6のオクターブで弾いて歌わせると（子供たちの声の実音よりも高く弾いた方が効果的である）、大半の児童はmi4で（つまり頭声で）挨拶をすることができ、比較的容易に頭声を認識することができる。クラスの半分の児童が出来るようになれば、他の子もつられて同じ音を出そうとするので、何回か繰り返しているうちに、ほぼ全員が出来るようになる。

この方法に関しては、挨拶をする音が低すぎると胸声で出てしまう児童がいたり、逆に高すぎると音が出せなかったり、出せても余裕がなく、悲鳴のようになってしまう児童もいる。つまり、全員が頭声になり、且つ頭声で出すことのできる最高音よりも低い音高で行わなければならない。筆者はre4からfa4までの各音で試してみたが、mi4が最も安定して頭声のポジションや響きを感じることでできる高さ（先の条件の最大公約数）であると感じている。なお、このことは表Bからもmi4の音は胸声では出なく、また頭声で出せる最高音よりも低い音高であることが推察できる。

筆者は現在まで複数の小学校で1～6各学年、及び指導に携わっている児童合唱団でこの方法を実践しているが、学校、学年を問わず習得の速度の差はほとんどなく、また現在まで著しい困難や大きな問題にも直面していないため、この方法は有効であると考えている。

しかし、中には高い声が出せない児童も必ず何人かおり、時間がある限り別個で指導を行うよう心がけている。そのような児童へは、まずその児童が通常の声（胸声）で挨拶をしている時、どの高さで行っているかを調べ、ピアノでキーをたたきながら児童の声に音程を合わせる。そしてその後1音ずつ音を高くしながら、頭声になるまで音を上げていくという方法を採用している。

しかしながら、この方法で効果のある児童もいるが、どうしても出来ない児童もいることもまた事実である。音声障害を疑わせる話し声の児童や、sol3程度まで来るとその後まったく音を上げられない児童など、対応に苦慮することがある。しかもこのような児童達は、自分でも声が出ない（出せない）と思っているせいか、なかなか思い切って声を出してみようとしないう子も多い。さらに個別指導に費やせるのは、いつも確保できるとは限らない授業前後の10分程度であり、このような児童に対し、未だ有効な対策を見つけないのが現状である。

なお、愛知教育大学教授の村尾忠廣氏は、頭声を感じることでできる方法として、筆者とは異なる下記の方法を提唱している²⁰。

1. サイレンのようなグリッサンド（ピッチは特定せず、まず出来るだけ高い音から下へ、そしてまた上へ動かしていく。早く行えば、救急車のサイレンのようになる）
2. 鳥の鳴き声を真似してみる。

また、筆者はかつて素晴らしい高音を歌うソプラノ歌手が、飼い犬の鳴きまね（ワンワンではなく、クーンクーンという鳴き声）をしているうちに、高音を歌うポジションがつかめたと話していた、と聞いたことがある。児童期の頭声発声と、大人のソプラノ歌手の発声は厳密には異なるものの、頭声の感覚をつかませるのには有効な可能性がある。今後は上記のような方法も取り入れ、頭声を出せない児童への指導法の改善をしていきたいと考えている。

(3) 曲への応用

頭声の感覚をつかませた後は、それを実際に歌で応用していくという作業に入っていく。ここで重要になってくるのは、教材とする楽曲の音域の設定である。先に触れたように、

²⁰ 村尾忠廣著 「調子外れ」を治す 音楽之友社 1995 P83

音が低くても頭声にならない。まずは頭声でしっかり歌う習慣を身につけるため、音域は高めに設定し、また、曲の最初から歌い始めるのではなく、比較的音が高く頭声で歌える部分から始める、または頭声で歌わざるを得ない高さから始まる曲を選択するのが効率的であると考えられる。

筆者は導入教材として馬飼野康二作曲「勇気100%」を導入教材としてよく使用している。この曲はNHKのテレビアニメ「忍たま乱太郎」の主題歌になっており、小学生にも馴染みが深い。また原曲はアイドルグループが歌っており、思春期にさしかかってきている高学年の女子児童も喜んで歌うというメリットもある。

この曲は冒頭の音は低いが、リフレインの部分はmi4の繰り返しであり、頭声発声を覚えるには最適な教材である。（譜例6参照）

譜例 6



この曲を教材として使用する時、筆者は先に述べたようにリフレインの部分から練習を始めるように指導している。この箇所メインの音がmi4ということあり、頭声をより感じさせるために、譜例7のようにまず“おはようございまーす”の挨拶をし、続いて同じ要領で“ひゃくパーセントゆうきー”と練習した後、譜例6の“ひゃくパーセントゆうき”の部分で歌わせると、より効果的だと感じている。

譜例 7



3. 共鳴（響き）について

(1) 共鳴（響き）についての考え方

頭声の感覚と同時に、響きを養うトレーニングも欠かすことができない。響きの欠けた頭声は貧弱であり、頭声発声ではなく、弱声発声になってしまうからである。また響きの集め方が異なると胸声ほどではないものの、音色もばらつき、溶け合う音色にならない。

では具体的に響きを集めるとは、どのようなことを指すのか。筆者は声帯から発せられた声を、顔のどこで反響させるか、平たく言えば声を顔のどこに当てるのか、ということだと考える。

響きにばらつきがあり、フレーズの途中で響きが変わると、フレーズが途切れてしまったように聞こえてしまうことが往々にして起こってくる。また響きが変わると、先に述べたように音色が変化するため、正しい音程で歌っていても狂ったように聞こえたり、特定の音域、母音になると実際にのどが絞まってしまうこともある。どの音域、どの母音（言葉）でも、正確に同じ場所に反響させることは、歌唱にとって不可欠な技術だと考える。

響きを集める場所は感覚的なこともあり、文献では声楽家、合唱指導者、ボイストレーナーそれぞれが微妙に違った意見を述べているが、概ね口から上、鼻、額、頭頂部を意識するよう書かれているものが多い。医師が解剖学的所見から響きについて述べている資料もあるが、難解であり、音声器官の筋肉の働きについてある程度専門的な知識が必要と考えられるため、ここでは触れない。ちなみに筆者は、「上唇に丸い音が乗る」ように感じているが、個人個人顔が違えば当然共鳴のしかたも異なり、感じ方、考え方も変わってくる。ゆえに響きは最も指導が難しい項目1つと言える。

頭声発声を主体に声作りを行う場合、特に重要なのは、la³~do⁴くらいから下の、胸声区間に入ってからの響きを正確にできるようになることである。男性であれば、あくびをしながら高い音で裏声を出してみればわかるが、高音域での響きを感じることは比較的容易である。これは児童達も同じと考えられ、先のmi⁴での“おはようございまーす”の挨拶では、比較的短時間の指導で同質の響きを得ることができる。しかし、胸声声区の中音域、低音域では、特に頭声から胸声へ変化する箇所では響きが変わってしまいやすく、また指導初期は頭声のような響きが付かず声が貧弱に聞こえてしまうことから、児童達は怒鳴るまでにいかないにしても、大きな声を出そうと、無理に押したような声で歌ってしまいがちである。また、低学年に於いては、「“おはようございまーす”と同じ声で歌いましょう」と言うと、通常の1オクターブ高く歌おうとする児童も出てきたりして、混乱してしまう時もある。

ある意味頭声発声から胸声声域の響きを作っていくのは我慢が必要な作業であり、「声を押さないように」、「無理に大きな声を出さないように」といった言葉が勢い多くなり、自由にのびのび歌いたいと思っている児童にとって、正直気の毒を感じる時もある。しかし先に述べた通り、教科書教材、合唱曲問わずメインとなる音は低音域、中音域で書かれており、美しい歌唱には低音域、中音域の豊かな響きは欠かせず、避けて通ることはできない。

なお、頭声声域、胸声声域それぞれ別個に考え、do³位までの音は胸声（地声）を主体とした発声法で響きをつけ、そこから上は頭声発声に変えるという方法もある。この方式は、何と言っても声の低、中音域ボリュームを得られるというメリットがある。

しかしこの方法は左右別々に作った絵を張り合わせる作業のようであり、胸声から頭声への音色の変化が露骨にわかってしまう場合が多いと感じる。音楽作りには、全ての音が

均一の響きであることが理想であり、頭声から響きを下におろしていく方法が、より美しい音楽をつくる発声方法だと考えている。

（2）響きをつかむ指導法

実際の指導方法としては、幾つかアプローチがあり、筆者は

1. ハミングをする
2. 口笛を吹く
3. 手で顔の前に響きのイメージを作る（写真2参照）

の3つを中心に指導を進めている。

上記の1と2は音が当たる場所を認識させる作業である。イタリアのベルカント唱法では、響きは鼻の下、上唇に響きを集めるべきだとしている。そしてそのイメージを正確につかむ方法として、ハミングをすることを推奨している。そしてハミングをしてむずがゆく感じる場所が声を集め、響きを作るポイントであるとしている²¹。

筆者はイタリア留学時、師事していた元ボローニャ歌劇場のコレペティートル、ラファエラ・ヴィニユデッリ氏から、往年の名テノール、ジャンニ・ライモンディ氏が、歌う前にいつもハミングをして声の当たる位置を確認していたという話を聞いたことがある。イタリアでは、ハミングが響きのポイントをつかむ有効な方法として認識されていることが窺える。

また口笛であるが、口笛を吹くと、音はちょうどハミングと同じように上唇の先端に集まるのがわかる。そしてもう1つ重要な点として、口笛を吹く時の口の形、つまり唇が前方に突き出たような格好になることが挙げられる。後述するが、歌唱に於いては、口の形、唇の使い方は大変重要である。響きを集めるポイントを確認する際、唇の形にも注意を払う必要がある。



写真 2

話をまとめると、口笛の口の形のままハミングを行い、更にハミングをしながら口を開けて出た声、正しい響きのポジションを通過して出てきた音だと言うことができる。

児童達にはハミングや、口笛を吹ける子には吹かせたりして響きのポイントの確認を行っているが、ここで何より重要なのは、響きはハミング又は口笛の位置から絶対に下に下がってはいけないというこ

21 インタビュー ティート・トゥルトウラ氏

とを、繰り返し説明し、指導を徹底することだと考えている。そしてその理解を促すのが、3の手で顔の前に響きのイメージを作ることである。(写真2)

この方法は、先に述べたとおり響きを下に落とさないためだが、特に中低音域の響きのイメージとして用いている。

筆者は、児童達には頭声、胸声の区分については触れず、頭声が歌う声であり、頭声を出すつもりで、低い音も同じように出すように指導をしている。そしてその練習として、譜例8ように、先のmi4での“おはようございまーす”の挨拶を、1音ずつ下ろしながら歌わせ、感覚をつかませる練習を行っている。その際、顔の前に手で響きのイメージを作り、「響きをここ(手で作った丸)から下に落とさないイメージで同じ響きになるよう低い音も歌ってみよう」と指導し、中低音域でも響きのポイントがずれないように練習を行っている。

譜例 8



また、この方法は、下降音型で音程が下がってしまう時の矯正法としても有効である。例えば譜例9の最後のフレーズ“いつまでも”は、響きが外れ、音程が下がりやすい。これを治すため、写真2の響きのイメージを顔の前で作り、比較的音が高く響きをつかみやすい“わすれまいこのひを”から響きを落とさないで歌う練習を行っている。この際、最後の“いつまでも”を歌う時、響きのイメージの手を上上げるのも効果的である。

譜例 9²²



補足として付け加えるが、頭声の響きを中低音(胸声声区)でも習得するには、頭声でしか出ない音からスタートして、下に下がっていく曲を使った練習方法も有効である。

譜例10の「もろびとこぞりて」は、mi4から始まり、先に述べたように、頭声でしか歌い始められない。

譜例 10



22 阪田寛夫作詞 黒沢吉徳作曲「さよなら友よ」

これをまず譜例11の要領で頭声の響きを確認して

譜例 11



譜例 12



さらに譜例12のように歌うつもりで（譜例12を実際に1度歌ってみても良い）楽譜通りに歌ってみる。この時大切なのが、“もろびと”の“も”の響きと、戻ってきた“むかえまつれ”の“れ”のが同じ響きになっているか確認することである。手で響きのイメージをつけて歌うのももちろん良い練習になるし、“「も」より「ろ」は遠くに、「び」はさらに向こうに”と、声手前に引きよせず、遠くに声を置いていくという言葉も、響きを保つイメージの助けになるようである。

響きの指導は、実際に見ることのできない“声”を集めてくる、顔で反響させるという抽象的な表現で児童達に理解させるのは難しい。まずは指導者が響きについてそのメカニズムを理解し、良い耳で子ども達の声聞き、良い響き、悪い響きを判断しそれを丹念に伝えることが必要である。そして子ども達の耳を育て、子ども達自身が良い響きへの感覚を養っていくことが、美しい響きを作る捷径であると考えられる。

4. 母音の扱いについての考察

(1) 理論で側面からの考察

歌唱時の母音の扱いについては、前項の響きと密接に関わりあう。母音の発音のしかたによっては、声が反響する場所が変わり、響きが変わる場合があるからである。

言うまでもなく、音程が悪いのは歌唱にとって致命傷である。発声に起因する音程の悪さは、呼吸、のどの開け方などの発声フォーム等、様々な要因があるが、実は母音の扱いと、それに伴う口の形が原因となっているケースがかなりの割合で見受けられる。

筆者は母音の扱いについては、例え日本語で歌唱する場合でも、母音は日本語ではなく、イタリア語の扱い順ずるべきだと考えている。

医師のP・M・マラフィオッティ博士は、著書の中でイタリア語が歌唱に適した言語であると指摘した上で、イタリア語の優位性をこう述べている。

— イタリア語の母音はたった5つの音で構成され²³、発声器官を緊張させずに口の前の部分で円滑に発音されるからである。歌う場合、イタリア語の利点の多くはこの音声上の卓越さと完璧さにあるので、母音の正確な発音を学ぶことが最も重要となる²⁴ —

この意見の中で注目されるのは、イタリア語の母音は“口の前の部分で円滑に発音”されるという部分である。筆者は博士が、イタリア語では前項で述べたハミングに近い位置で母音を発音していることを指摘しているのだと考えている。

これは筆者の主観であるが、イタリア語の母音は話す位置は高く前（前項のハミングに近い位置）であり、日本語の場合は低く後ろ（舌根、又はその下）であると感じている。また、イタリア語の母音は口の中に縦に空間を作って発音するため奥行きを感じ、日本語の母音は横に開くため、イタリア語に比べ平面的であるようにも感じている。

イタリア語と日本語の母音で、最も顕著に違いを感じるのは“U(う)”の発音である。イタリア語のTu（あなた）という単語は、イタリア語ではTu（トゥー）と発音するが、日本人が普通に発音するとTu（テュー）という音に近くなり、正しく発音しようとする、“U(う)”の母音を相当意識的に縦に発音しなければならない。そして実際正確に発音してみると、“U(う)”がかなり前の高い位置で、突き出た上唇の上に乗るように発音されることがわかる。

ベルカント唱法では、この高い“U(う)”の母音の位置に、他の母音も合わせなくてはならないとされているが、ちょうど響くポイントをキープして歌うのと同じ考えだと言って良い。そして母音が高い位置でキープされて歌われた声をVoce girata（回った声）、又はVoce coperta（閉じた声）と呼び、ベルカント唱法の基本的な技術としている²⁵。

日本語はイタリア語と同様に母音が優勢な言語であり、発音の構造は良く似ている。しかし前述の通り、母音を発音する位置が異なるため、日本語の母音の発音で西洋式にのどあけて歌っても、齟齬をきたす結果となる。

日本語の平面的で横に開いた母音は、音が舌根の下にさがってしまう。舌根に落ちた声は、そのままのどが絞まる原因となり、音色の悪さはもとより、音程の悪さにも直結する。また、ベルカント唱法でも音が舌根の下にさがり、重心が後ろ向きになった声をVoce aperta（開いた声）と呼び、避けるべきものとしている。重心が後ろ向きの声は、のどが絞まるため、歌うために高い圧力が必要になり、大量の息を吸い、体が硬直して制御不能

²³ 筆者注 イタリア語の母音は正確には開口、閉口それぞれのo,eを含んだ7つである

²⁴ P・M・マラフィオッティ 魚住幸代訳 カルーソー発声の秘密 東亜音楽社 1996 P116

²⁵ インタビュー ティート・トゥルトウラ氏

に陥るからである。

（2）母音の指導法

筆者は、母音の扱いについては、まず口を縦に開けること、縦方向に母音を響かせることが重要だと伝えたくて、次のように指導を行っている。

〔A（あ） O（お）〕

“A（あ）”と“O（お）”は横に開きやすく、最も気をつけなければいけない母音である。音程が下がる歌手や合唱の場合、この2つの母音の扱いが原因のケースが非常に多く見受けられる。

“A（あ）”と“O（お）”を高い位置でキープして歌うには、“A（あ）”は“O（お）”に近く、“O（お）”は“U（う）”に近く歌うのが最良の方法である。

先に頭声を感じる方法として、mi4での“おはようございまーす”の挨拶を紹介したが、実際は“おはようございまーす”ではなく、“おはようございもーす”と行っている。

また、先に例とした「もろびとこぞりて」の場合、“むかえまつれ”ではなく、“むこえもつれ”と指導している。



“A（あ）”は特に開きやすい母音である。頭声声域では非常に顕著で、かなりはっきり“A（あ）”を“O（お）”に変えて歌っても、ほとんどの場合母音を変えたことには気付かない。逆にdo4以上の音で開いた“A（あ）”で歌うと、確実に音程が下がる。

胸声声域でもこの法則は有効であるが、音高が低くなると、時折“A（あ）”が“O（お）”に近くなりすぎるのがわかる時があり、そのような場合は、まず“むこえまつれ”と一度歌わせてから、「その口の形のままで」「むかえまつれ」と歌うよう指導している。

“O（お）”も“A（あ）”の処理の仕方と同じであるが、“O（お）”は“U（う）”に近く発音して歌っているのが“A（あ）”の場合よりも比較的に見えやすいため、“U（う）”の口の形のまま“O（お）”と歌うよう指導することが多い。

なお、“A（あ）”と“O（お）”の指導の際に最も注意しなければならないのは、母音を変えて歌ったときに、声のどどの後ろのほうに行ってしまう、くぐもった声になってしまう児童がしばしば見受けられることである。のどの奥に飲み込んだような声になってしまうのは逆効果であり、指導のする時は“しっかり前で、はっきり母音を変えて歌うこと”

を徹底し、さらに児童達の声をよく聞きながら、随時最適な母音の扱いなるよう適切に進めなくてはならない。

〔U (う)〕

“U (う)”については、先に述べた通り、口の中にしっかり空間を作って発音しなければならないと考える。

また、日本語の特性として、く、す、ぬ、等の「子音+“U (う)”」は、母音が消え、子音だけになってしまう。くすり、と発音してみれば、“く”と“す”の母音をほとんど感じないのがすぐにわかる。

しかし、歌唱においては、母音で響きが作られるため、母音が消えてしまっただけでは困る。「子音+“U (う)”」の言葉が出てきた時は、子音の後もう一度意識して“U (う)”をしっかり言い直す必要がある。

譜例 13²⁶



また、譜例13の“ふりかえることもせず”ように、「子音+“U (う)”」伸ばさなければいけない時も「ずう」と“U (う)”意識的に言い直し、“ず”ではなく、高い位置の“う”で伸ばすよう指導を行っている。

〔I (い) E (え)〕

“I (い)”と“E (え)”はつぶれやすい母音である。ちょうどりんごを噛んだような口の形で発音してしまいがちだが、口を横に開いてしまっただけでは良い音も得られないし、のどが絞まる大きな原因にもなる。

“I (い)”と“E (え)”の正しい発音のためには、口の形が大変重要な役割を果たすと考えている。「イー」または「エー」と声を出し、口を縦に開いた場合と、横に開いた場合とをそれぞれ比べてみると、縦に開いた方がより高い位置に声を感じることができる。一方横に開いた場合は、平たく潰れた声になるのがわかる。

指導の方法としては、縦に開いた口を作らせ（“あくびの口”でも効果的である）、その口のまま“I (い)”もしくは“E (え)”と言わせ、感覚がつかめたら実際に歌いながら口を縦にして発音するよう指導している。

26 坂本浩美作曲 「旅立ちの日に」

4. 支え（お腹の使い方）について

支え（お腹の使い方）については、実にたくさんの方が紹介されている。腹式呼吸を推奨しているのがほとんどであるが、響き同様、お腹の使い方は個人により感じ方が異なり、指導の難しい項目である。

筆者も現在まで、様々な提言を実践したり、トレーニングを行ってきたが、現時点では、実は“何もしない”のが一番利にかなっているように感じている。

歌う前に、横隔膜の稼動域を通常より広く確保するために少し肋骨広げるだけで、後は横隔膜に任せるという方式である。唯一しなくてはいけないことは、息をゆっくり吐いたときの横隔膜の動きと、歌唱中の横隔膜の動きが同じであるか、観察をすることである。

歌っている最中に横隔膜が固まって動かなくなっていないか、前に出たり、後ろに引っ込んだりしていないかをチェックし、もし横隔膜が自然と異なる動きをしていた場合は、どこかに力が入っている証拠なので、歌い方を再確認し、どの音や音形が原因で横隔膜の動きが阻害されているのかを調べ、より自然に歌唱と横隔膜の動きが同調するよう改善を図るという考え方で、特別なことをして横隔膜を人為的に動かすようなことは行っていない。

児童に対しては、息をゆっくり吐かせ、“お腹が歌っているときも同じ動きになっているか、確認しよう”と指導し、それ以外は何も行っていない。

山本敬氏は“お腹に力を入れて”や、“お腹を使って”などの文言は、子供たちがお腹を固くしてしまい、のどの力だけに頼った発声になる可能性がある²⁷と述べているが、筆者も同感であり、“お腹から声を出す”よりも、“自然に息が吐けているか”を重要視した方が良いというのが、現段階での考えである。

結 語

小学校における音楽の授業の目標は、「表現及び鑑賞の活動を通して、音楽を愛好する心情と音楽に対する感性を育てるとともに、音楽活動の基礎的な能力を培い、豊かな情操を養う」とある²⁸。

歌唱という分野で言えば、歌うことの楽しさに始まり、声を合わせることの楽しさ、みんなの一つの合唱を作り上げる素晴らしさを体験し、美しい旋律や透明感のあるハーモニーを耳で聴くだけでなく、身をもって実感することで、音楽への更なる関心と、より豊かな感性が育くまれると考える。

児童がより主体的に音楽に取り組むためには、基礎的な歌唱力を身につけることが何よ

²⁷ 山本敬著 小学校教員のためのわかりやすい歌唱指導ガイドブック 教育芸術社 1994 P116

²⁸ 小学校学習指導要領解説 音楽編 文部科学省 平成20年8月 P3

り大切である。子ども達が響きのある美しい声で歌えること、一つ一つの音を正確に歌えること、全員で溶けあう音色で歌えること、声を自在に操り、より豊かで繊細な表現ができることなど、相応の技術の習得なしに、音楽の真の楽しさを知ることはできないからある。

発声は、物理的に目で確認することが出来ず、感覚に頼る指導になるので、使う言葉、指導手順、教材の開発、開拓など、考えていかなければいけない課題も多い。今後とも、より伝わりやすい指導法を心がけ、更なる研究をしていきたい。

しっかりとした発声指導で子どもたちの歌声を育てることは、より美しく、より豊かな音楽活動に直結すると考える。児童が自らの感性を活かし、音楽を楽しみ、自己表現できるような指導を心がけていきたい。

参考文献

- 小学校学習指導要領解説 音楽編 文部科学省 2008
小原光一他監修 小学生の音楽1～6 教育芸術社 2011
Stefano Ginevra編 Manuel Garcia Trattato complete dell'arte del canto in due parti Giancarlo Zedde editore 2001
M・マルテ他著 小野ひとみ監訳 歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと 春秋社 2010
P・M・マラフィオッティ 魚住幸代訳 カルーソー発声の秘密 東亜音楽社 1996
荒谷起吉三 声がよく出る 魅力的になる 星雲社 1992
音楽之友社編 クラス合唱 ニューヒットコーラス ベストソング 音楽之友社 2007
蒲田典三郎 実践に即した歌唱指導の手引 指導者のための 西六郷少年少女合唱団事務局 1983
蒲田典三郎編 小学生のクラス合唱曲集 美しいチロル 音楽之友社 1994
教育音楽研究グループ編 新版 歌はともだち 教育芸術社 1998
須永義雄 声楽発声指導の基礎(講座用テキスト) 日本声楽発声学会 出版年不明
竹内秀雄 イラストでみる発声法と合唱指導 教育芸術社 1997
野崎哲 新しい楽典 音楽之友社 1973
山本敬著 小学校教員のためのわかりやすい歌唱指導ガイドブック 教育芸術社 1994
村尾忠廣 調子外れを治す 音楽之友社 1995
渡辺陸男 小学校の歌唱指導診断38 音楽之友社 1995
渡辺陸男 第32回夏季音楽教育講習会資料 新潟県下越音楽教育研究会 1996

インタビュー

Tito turtura（バリトン）

坂井加納（ピアニスト）

佐々木友子（バイオリニスト） 新潟県立中央高等学校音楽科 非常勤講師

鈴木規子（ソプラノ） 新潟県立中央高等学校音楽科 非常勤講師

福田聡子（フルーティスト）

本間美恵子（打楽器奏者） 新潟大学教育学部 非常勤講師

村山和子（ピアニスト） 新潟中央短期大学 非常勤講師

（順不同敬称略）

〈取材協力〉

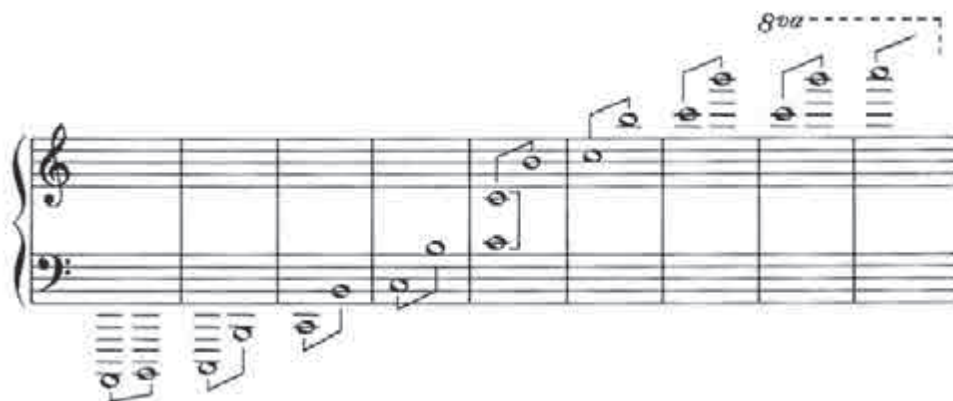
新潟市立荻川小学校

新潟市立小針小学校

新潟少年合唱団

巻末資料

音名表記の基準表²⁹



日 本	い ろ	は ろ	は ろ	ハ ロ	ハ ロ	ハ ロ	ハ ロ	ハ ロ	ハ
ド イ ツ	A ₂ H ₂	C ₁ H ₁	C H	c h	c ¹ h ¹	c ² h ²	c ³ h ³	c ⁴ h ⁴	c ⁵
フ ラ ン ス	La Si ₋₂ Si ₋₂	Ut Si ₋₁ Si ₋₁	Ut ₁ Si ₁	Ut ₂ Si ₂	Ut ₃ Si ₃	Ut ₄ Si ₄	Ut ₅ Si ₅	Ut ₆ Si ₆	Ut ₇
イ タ リ ア	la si ₋₂ si ₋₂	do si ₋₁ si ₋₁	do ₁ si ₁	do ₂ si ₂	do ₃ si ₃	do ₄ si ₄	do ₅ si ₅	do ₆ si ₆	do ₇
ア メ リ カ	A ₀ ² B ₀ ²	C ₁ B ₁	C ₂ B ₂	C ₃ B ₃	C ₄ B ₄	C ₅ B ₅	C ₆ B ₆	C ₇ B ₇	C ₈
イ ギ リ ス	AAAA BBBB	CCC BBB	CCBB	C B	c b	c' b'	c'' b''	c''' b'''	c''''

²⁹ 野崎哲著 新しい楽典 音楽之友社 1973 より転載