

# 教員養成大学における声楽指導についての一考察 —感情と結びついた呼吸に着目して—

国府 華子 金原 聡子

音楽教育講座

## A Study of Vocal Music Instruction at Teacher Training University: Focus on Breathing Associated with Emotions

Hanako KOU and Satoko KINBARA

Department of Music Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

### はじめに

教員養成大学における声楽の指導は、学習者自身の歌唱力や表現力の向上もさることながら、将来児童・生徒と共に歌唱活動を行う際に、子どもたちの声をどのように育てていくのか、そのためにはどのような視点を持っておくべきなのか、ということを考えるための土台作りが求められていると言える。それは、これを行えば上手になる、というような方法を手に入れることに留まることなく、自分自身の身体感覚をとまなひながら、自分の身体や声を知り、試行錯誤しながら幅を広げていく過程を経験することであると言えるだろう。

自分自身の身体や声について自覚することは、直接見えるものではないが故に、非常に難しいことである。これまで、この課題を解決すべく多くの研究が積み重ねられてきている。その方向性は大きく2つに分けられるだろう。一つは、身体のしくみや発声のしくみを知ることによって、見えない部分を意識できるようにしていく方法を身に付けることである<sup>1)</sup>。そしてもう一つは、一つ目の方法も踏まえながら、より実践的な活動に焦点をあて、様々な対象者を想定して、よりよい発声や呼吸や姿勢を身に付けるための具体的な活動の提案を行っているものである<sup>2)</sup>。

これらの方法は、それぞれに成果をあげてきていると言える。その一方で、例えば呼吸を取り上げて高橋(2018)が「音楽の流れの中で具体的にどのように呼吸をするのかを示しているものはほとんど見当たらない」(p.61)と指摘しているように、表現と結びつけた言及はほとんど見ることができない。しかし、実際の声楽指導の場面においては、身体感覚や発声、呼吸といった操作にあたる部分と、音楽表現とを結びつ

ける試行錯誤が行われているはずである。本論では、「声をつくる原点は息のコントロールから始まります」(米山:2011,p.97)と言われるように、スタートである「呼吸」を意識することに注目してレッスンをを行い、その事例から改めて歌唱活動における「呼吸」のありかたについて明らかにしていきたいと考える。

なお、指導は金原が行い、事例の考察・分析については、金原と国府の両名で行った。本論の執筆については、1と2に関しては金原が、それ以外は国府が担当した。

### 1 授業の概要

今回とりあげる授業は、「声楽演奏法研究Ⅰ」と「大学院声楽ゼミナール」である。どちらも、前期15回の授業である。授業の目標は、「自然な発声を学びながら、作曲家の背景を調べ、楽曲の分析をし、言葉の意味を表現できるような演奏研究をする」となっており、取り組む楽曲については、学生と教員との相談の中で選択される。前述したように、授業の目標としては声楽としての総合的な力を身に付けることが求められるが、その中から今回は、1-8回目までの授業の中で、呼吸に焦点をあててアプローチした事例を取り出し、検討していくこととする。

実践の方法、対象者、期間、記録の方法は以下のとおりである。

実践の方法：covid-19の影響で対面授業ができず、オンラインの遠隔授業になったため、Zoomを利用した個人レッスン。

対象者：

A：学部3年生：音楽高校の声楽専攻を卒業している。

大きな声なのだが、身体も喉も固く、なかなか表現に結びつかない。

B：学部3年生：高校では合唱部に所属しており、専門的に声楽を始めたのは高校三年生の夏頃からである。小さいころからエレクトーンを習っていて、音楽の基本的な知識もあり、音楽性もあるが、声が弱く、自分のイメージした音楽を表現するには声が足りない点を悩んでいる。

C：大学院2年生：音楽大学の声楽科を卒業している。もともとの声量もあり、音楽の基本的なテクニックはあるが、感情を声に表すのが苦手なため、以前より、朗読をしたり、呼吸を意識したりするように指導している。

実施期間：2020年5－6月（1－8回目）

記録の方法：指導者の実践記録メモ。

## 2 感情と結びついた呼吸の意識

授業の第1・2回目の最初に、学生に対して以下のことを行った。身体力を抜いた状態で、声を出さずに、①嬉しい呼吸 ②悲しい呼吸 ③びっくりした呼吸 ④怒った呼吸で、息を吸って吐く。そしてその感想と、温度に表すとどれくらいかも、それぞれあげてもらった。それぞれの回答は以下のとおりである。

Aの回答（1回目）

- ① 嬉しい呼吸－息を吸う時も吐く時もゆっくりだった。
- ② 悲しい呼吸－①の時よりも、ゆっくりした感じがした。
- ③ びっくりした呼吸－固まる感じがした。
- ④ 怒った呼吸－③との違いがあまり感じられない。

（2回目）

- ① 嬉しい呼吸－ほわほわとしたあったかい息が出た。25度くらい。
- ② 悲しい呼吸－冷たい感じだった。10度くらい。
- ③ びっくりした呼吸－今までの中で吸う時のスピードが一番速かった。40度くらい。
- ④ 怒った呼吸－体が熱い感じの息が出た。70度くらい。

Bの回答（1回目）

- ① 嬉しい呼吸－息を吸う時に体の中にたくさん息が入ってくる感じがした。吐く時もふわっと温かく沢山出ていく感じがした。
- ② 悲しい呼吸－息を吸う時も吐く時も音が立たなくて、遅い感じがした。
- ③ びっくりした呼吸－体が固まる感じがした。
- ④ 怒った呼吸－吸うというより、呼吸が止まる感じがした。

（2回目）

- ① 嬉しい呼吸－身体全体が広がって温かい感じがした。50度くらい。
- ② 悲しい呼吸－体温が下がっていき冷たい感じがした。34度くらい。
- ③ びっくりした呼吸－息を吸ったときに体の中や口の中が空いた感じがした。70度。
- ④ 怒った呼吸－息を吸う時も吐く時も一瞬で速かった。80度。

Cの回答（1回目）

- ① 嬉しい呼吸－息を吸う時に体中が満たされていっぱい入ってくる感じがした。吸う時も吐く時も、スピード感があつた。
- ② 悲しい呼吸－悲しい感じが二つあり、衝撃の悲しさの時はスピードがあり、絶望感の時はとてもゆっくりだった。
- ③ びっくりした呼吸－身体の中にすっぽり入る感じ。突発的に胸が前に出てきて、胸式呼吸になるような感じ。
- ④ 怒った呼吸－力が入り、息を吐く時に一瞬溜めるような感じがする。

（2回目）

- ① 嬉しい呼吸－吸う時に身体全体が広がる感じがした。温かい息が出た。一回目の嬉しい感情は喜びに近く感じたが、二回目はもっと深い喜びを感じた。体温くらい。
- ② 悲しい呼吸－一回目のときよりも①との差を身体で感じる事ができた。25度くらい。
- ③ びっくりした呼吸－身体奥深くというより、胸が広がる感じがした。子どもでも分かりやすいと思う。60度くらい。
- ④ 怒った呼吸－身体に力が入り、このまま声を出すと喉に力が入りそう。80度くらい。

当たり前のことであるが、「嬉しい」という感情にも、様々な「嬉しい」があって、人それぞれで解釈の仕方が異なる。今回はシンプルに「嬉しい」と伝えているので、個々によって感じ方に差が出ており、面白いところである。ここで注目すべきことは、単なる「呼吸」の感覚にとどまらず、身体感覚としてとらえているところ、そして、実際の温度で示したり、「体の中にすっぽり入る感じ」など、「呼吸」のイメージを自分なりにとらえているところであろう。「呼吸」というと、どうしても「呼吸」で使っていると思われる身体部分のみの感覚になってしまいがちであるが、感情の伴った呼吸を意識することで、「呼吸」がかかわるすべての感覚を総動員してとらえようとしていることがわかる。

また、それぞれ1回目と2回目で変化が見られ、呼吸の違いによる差をより明確にとらえている様子がわ

かる。また、「体温が下がる」「空いた感じ」「胸が広がる感じ」など、身体の中の感覚に意識が向いている学生もいる。

ここではまだ声を出していないが、呼吸に意識を向けることで自分の呼吸そのものに自覚的になること、そして、身体的な感覚にも意識が向けられていることがわかる。

### 3 事例の考察

今回は、8回の授業の中で呼吸のことに触れている場面から、特に学習者の変化が見られた事例（事例1-4）と、課題が残った事例（事例5-6）を取り上げることにする。

#### 【事例1】 6月8日（第5回）より

「赤とんぼ」山田耕筰作曲 三木露風作詞

指導者：「音程をとろうとか、声を出そうとするのではなく、まず深いプレスをしてみよう」  
 ～ A プレスをする～  
 A：「身体がリラックスして、支えが下がる感じがする」  
 指導者：「その支えをなくさないで、昔を懐かしむような温かい嬉しいプレスをしてみよう」  
 ～ A プレスをする～  
 A：「たくさん温かい息が入ってくる感じがする。」  
 指導者：「そのままの息に声を乗せてみよう。」  
 ～ A 歌う～  
 A：「言葉がつながりやすくなった。」

音の跳躍を意識しすぎていたので、呼吸からのアプローチを行った場面である。一度呼吸だけに集中することで、身体の意識につながり、息と言葉をつなげることに成功していると考えられる。

#### 【事例2】 6月22日（第7回）より

「北秋の」信時潔作曲 清水重道作詞

～～間奏後を A が歌った後～～  
 指導者：「前奏よりも間奏の時の方が、より熱い思いの呼吸をしてみよう。」  
 ～ A プレスをする～  
 A：「声の支えが、より深くなった気がする。」

間奏後の歌詞の意味を考えて、間奏の際にイメージの膨らませ方を意識させ、呼吸に注意を向けさせるようとしている場面である。声の支えについては指導者からは触れなかったのだが、呼吸を意識することによって、喉頭が上がらずに喉の広がる感覚と結びつけることができている。

#### 【事例3】 6月15日（第6回）より

「からたちの花」山田耕作作曲 北原白秋作詞

指導者：「冒頭の「からたちのはながさいたよ」の所を言葉がなめらかにつながるように、朗読してみよう。」  
 ～ B 朗読する～  
 指導者：「なめらかになるように読むには何を意識しましたか？」  
 B：「より息の流れを止めないようにした。」  
 指導者：「この時の気持ちはどんな気持ち？」  
 B：「昔を懐かしむ温かい気持ち」  
 指導者：「じゃあ、それと同じ呼吸をしてみよう」  
 ～ B プレスをする～  
 B「温かくて湧き上がってくる感じで、お腹の下を使った感じがした。」  
 指導者：「それと同じように歌ってみよう」  
 ～ B 歌う～

冒頭の8分音符が続いている部分が、言葉の抑揚が無くなり、表現が乏しくなっていた。そこで、表現しようとしている気持ちと呼吸に意識を向けさせることにした。自分の身体の内部にも意識が向き、結果として呼吸と声が結びついたと考えられる。

#### 【事例4】 6月29日（第8回）より

「オペラ・夢遊病の女より「ああ信じられない」

ベッリーニ作曲

指導者：「歌詞のないメリスマの部分はどんな気持ちなのかな？」  
 C：「言葉にならない喜び」  
 指導者：「じゃあ、その喜びの呼吸をしてみよう。」  
 ～ C プレスをする～  
 C：「身体の中を血液がグルグル回って、息のスピードも速くなる感じがする。」  
 指導者：「その呼吸で歌ってみよう。」  
 ～ C 歌う～  
 C：「音の事を考えているときよりも、息に意識を向けた時の方が、喉が開いて、喉で声を止めないで流れるように歌えた。」

この事例は、技術的にも非常に難しい箇所であり、どうしても、その技術的な部分に意識がいかってしまうことが多い。そこで、呼吸に意識を向けさせることにした。呼吸のみに集中してみたことで、表情も場面にあった表情となり、身体の力も抜けた状態になったことが見ていてもわかった。そして、呼吸の意識を持ちながら歌うことで、喉のよいポジションを自覚することにつながっていると考えられる。

【事例5】 6月15日（第6回）より

「北秋の」

指導者：「出だしの音程の跳躍と「きたあきの」の「あ」の言葉を出すことに意識が向き過ぎていて、息の流れが止まってしまっている。」

A：「「きたあきの」と聞こえないように、母音を言い直そうとしているのですけど。」

指導者：「きちんと「あきの」と聞こえたいけど、胸で呼吸を止めているので、お腹からの息の流れを意識してみよう。」

A：「跳躍もあって音程を取って、「あきの」の言葉を出そうとすると喉で歌ってしまう。」

指導者：「前奏から幸せな呼吸を続けて、歌い出す時にもその呼吸を続けてみよう。」

～ A 歌う～

A：「さっきより、太い息の流れを感じた。」

会話からもわかるように、呼吸の流れが止まってしまっていたため、呼吸を意識すること、さらには幸せな呼吸に意識を向けることからアプローチしている場面である。歌った後に、Aは息の流れを感じることができたと話しており、指導者も呼吸はつかめていると感じられた。しかし、その呼吸から声につなげるところでうまくいっておらず、この回の授業の中では表現としての声にはつなげることができなかった。

もともと身体も喉も固くなりやすい学生であり、言葉をきちんと伝えたいと思う余り、余計に喉に力が入ってしまい、呼吸からのアプローチだけでは難しかったものと考えられる。このよう、身体と呼吸がスムーズに連動しない学生には、身体のマッピングを併用するなどの方法も必要であると考えられる。

【事例6】 6月22日（第7回）より

「からたちの花」

B：「さいたよ」の語尾の「よ」の時に息が止まる感じがする。」

指導者：「語尾の「よ」には音楽的にも言葉的にも重みはないので、重さはないが抜けてしまわないように、最後まで気持ちを抜かないように朗読してみよう。」

～ B 朗読する～

B：「いろんな重さの「～よ」があった。」

指導者：「その重みを感じて呼吸をしてみよう。」

～ B プレスをする～

指導者：「その呼吸のままで歌ってみよう。」

B：「イメージは分かるけど、声が抜けてしまう。」

この歌詞には語尾に「よ」がたくさん登場する。そ

して歌詞の内容によって、この「よ」は様々な表現となる。呼吸が止まってしまう箇所があったために、まずは朗読してみるところから、様々な「よ」についてのイメージを膨らませ、そのイメージから呼吸につなげようとしている場面である。朗読してみる、プレスだけをしてみるところでは、様々な「よ」に対する自分なりのイメージをふくらませ、イメージと連動した自然な呼吸ができていられるように感じられた。実際歌ってみる場面でも、その呼吸は生かしていたと感じられたが、本人も述べているように、声にするところでつまづきがあった。フレーズの最後で息が足りなくなってしまうために、技術的に声を支えるのが難しく、イメージを声につなげることができなると考えられる。この課題を解決するには、プレスコントロールをする練習や、喉頭が上がらないようにする練習を併用する必要があるだろう。

#### 4 事例の分析

今回は、顕著に変化が現れた場面のみを事例として取り上げた。これ以外にも、呼吸に触れた場面は多くあり、多少の変化が現れた場面もあった。またこの後、他の曲に取り組んだ際に、事例で述べているような気づきが生かされていると感じられた場面もあった。音楽の授業であるため、もちろん歌そのものが上手になることも目的だが、もう一つの大きな目的は教員になって指導する際の引き出しを増やすことである。ここでは、呼吸からアプローチすることによって、学習者の意識がどのように変化したのか、どのようなことに自覚的になることができたのかという点を整理していくことにする。

今回この呼吸を意識することによって見られた変化の一つ目は、当たり前ではあるが、感情によって呼吸が変化する、ということに自覚できた点である。初回に4種類の感情での呼吸を試してみた時点から、呼吸のスピードや身体感覚が変わることをとらえており、さらに、回を重ねるとともに、自分なりの呼吸に対してのイメージや身体感覚を明確にしていく過程を見ることができた。

二つ目は、呼吸を意識することにより、身体の内側に意識が向いた点だ。指導者が導かなくても、呼吸を意識を向けることによって、学習者が自発的に胸郭の広がりを感じたり、身体を支えが低くなることを感じたり、咽頭の広がりを感じ、喉頭が下がった感じを自覚したりすることができた。これは非常に有意義な結果だと考える。なぜなら、このような発声のメカニズムは、目に見えないところで起こっていることのため、言葉での説明だけではとらえることが難しいからである。仮に、頭では理解することができたとしても、身体感覚としてとらえることができないと、外からの力

で押し込むようなかたちになってしまうという悪循環を起すかねないものである。将来学校教員になる学生たちが、呼吸から入ることによって、自分の身体感覚として自覚できたということは、有益であったと言える。また、今回発声のメカニズムを体感できた背景には、これまでに積み重ねてきた練習や知識があり、それと呼吸の意識がうまく結びついた結果であると考えられる。

今回の事例では、呼吸としての気づきが実際の声の表現にはすぐに結びつかない場面があった。また、学生個々によっても、その反応はさまざまであった。その理由は主に二点あると考える。一つ目は身体が硬いために、呼吸をイメージできたとしても、身体が反応せずそのイメージについていくことができないというものである。もう一つは、感情を解放するのが不得手な場合が考えられる。頭では分かっているが、喜怒哀楽の呼吸を外に出すことが恥ずかしいというものである。回数を重ねて、朗読を混ぜたりしながら壁を崩していくことが求められるだろう。

#### おわりに

歌唱活動を行う上で、重要なポイントはいくつも存在し、さらにはそれらが複雑に絡み合っている。その中で今回は呼吸に焦点をあて、感情と結びついた呼吸を意識することで、変化する学習者自身の気づきを中心に見てきた。事例としてとりあげた期間が短く、またZoomを通しての授業であることなどから、変化のすべては見取ることができていないかもしれない。しかし、遠隔での授業であったからこそ、より学習者自身が気づき、自覚できるということが求められる授業となったことも事実である。そしてこの短期間の中でも呼吸を意識し、感情と結びつけてみることによって、感情によって変化する自分自身の呼吸に気づき、自分なりに呼吸をイメージし、身体感覚としてとらえることができるようになることが見えてきた。さらに長期間の変化を見ていくことも必要であり、また、声楽の学習としては、呼吸が表現としての声につながることを模索していくことも必要である。そこには呼吸だけではなく課題も存在するだろう。

今回焦点をあてた感情と結びついた呼吸は、ある意味生活の中で自覚しないまま誰もが使っている呼吸であるとも言える。歌唱活動の中で生かすためには、呼吸に対する気づきだけでなく、声とつなぐための方策が必要であると考えられるが、小中学生であっても、このような呼吸に意識を向けてみることは可能ではないだろうか。今後は、対象者を大学生だけでなく、小中学生に広げ、具体的に取り入れていく方法についても探っていくことにしたい。

#### 注

- 1) 歌うために知っておくべき身体についての研究については、生理学や医学の分野からの提言がまずあげられる。フースラー (1987) や齊田 (2016)、米山 (2011) などがこれにあたる。また、ボディ・マッピングの手法を活用した、コナブル(2004)や、坂本 (2018) の研究や、アレクサンダー・テクニックを活用したプログラムの提案なども行われている (松本・来栖:2011)。
- 2) 具体的な練習方法や実践方法を提案している研究は数多く存在する。例えば、加藤 (1998) は、フースラーなどの説明もわかりやすくまとめたうえで、具体的な練習方法や注意点などを述べている。日吉 (2012) や水頭 (2000) は、使用する楽曲や動きを具体的に示して、実践方法の提案を行っている。

#### 引用・参考文献

- 加藤友康 (1998) 『声とことばのトレーニング』桐書房。
- コナブル, バーバラ (2004) 『音楽家ならだれでも知っておきたい呼吸のこと』(訳: 小野ひとみ) 誠信書房。
- 齊田晴仁 (2016) 『声の科学』音楽之友社。
- 坂本久美子 (2018) 「小学校教員養成における歌唱指導の考察 (1)」『山口学芸研究』第9号, pp.89-104。
- 水頭順子 (2000) 「豊かな表現を求める幼児歌唱の指導法—手あそびによる呼吸法の体得を中心にして—」『九州竜谷短期大学紀要/九州竜谷学会編』第46巻, pp.115-126。
- 高橋辰也 (2018) 「呼吸の仕方と日本語の発音を大切にした歌唱指導—毎日の授業に生かせる歌唱指導の在り方—」『洗足学園音楽大学教職課程年報』第3号, pp.61-71。
- 日吉武 (2012) 「音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしについての一考察」『鹿児島大学教育学部研究紀要, 教育科学編』第63巻, pp.13-28。
- フースラー, フレデリック・マーリング, イヴォンヌ, ロッド (1987) 『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。
- 松本正・来栖由美子 (2011) 「姿勢と呼吸法のための指導プログラム「自然な歌声で」」『大分大学教育福祉学部研究紀要』第33巻2号, pp.147-162。
- 米山文明 (2011) 『声の呼吸法』平凡社。

(2020年9月24日受理)