



Title	発声指導法研究：姿勢と呼吸：若き合唱指導者のための提言
Author(s)	宮下, 茂
Citation	長崎大学教育学部紀要. 教科教育学. vol.36, p.47-58; 2001
Issue Date	2001-03-28
URL	http://hdl.handle.net/10069/5900
Right	

This document is downloaded at: 2019-09-19T02:46:55Z

発声指導法研究：姿勢と呼吸

— 若き合唱指導者のための提言 —

宮 下 茂

(平成12年10月31日受理)

The vocalizing guide method research: The posture and the knack

— The proposal for the young chorus leader —

Shigeru MIYASHITA

(Received October 31, 2000)

はじめに

音楽の授業だけではなく、学校の教育活動全体における合唱の効果、総合的な学習の時間における合唱の可能性等、合唱の持つ多様な教育的効果と実際の指導の様子を伝えるテレビ番組が二年前に放送された。(註1)

その内容から、音楽を指導する者にとって、指導の場を拓げることができるという望ましい実状が明らかになった。その反面、指導者には合唱の指導能力や経験が要求され、困惑する者も多いと考えられる。

歌詞の内容に共感し、音楽の表現に踏み込み、そこから歌う喜び、全員で一つの音楽を作り上げる喜びと、そのための努力に気づくこと、そのような理想的な成果が得られた後には、人に聴いて貰いたい、より上手に歌いたい、また、様々なコンクールや演奏会等で良い結果を出したいと思うようになるのが、生徒に限らず一般的に合唱をする者の気持ちである。

そのような要求を満足させるには、音楽の分野に関わる指導を、深めることが必要となる。

演奏曲の内面的な捉え方、演奏上の表現、ハーモニーをそろえるための指導に困ることはないと思われるが、表現の幅を拓げ、様々な表現をすることを可能にするための発声技術の習得等は、必ずしも誰もがうまくいくとはいえず、合唱指導においては、声楽的な指導(発声指導)でつい口を濁してしまうことがあるという話を実際に聞いている。

合唱指導者にとって指導の場を得ることが困難な今日、音楽教育の場に限らず、アマチュア合唱団等、一般市民の間でも歌うことが広まるのは、彼らの大きな励みとなり、且つ合唱団体数の増加は、音楽を学び、指導の場を求める学生にとっても、指導の経験を得る機会として喜ばしいことでもある。

ところで、楽しむための合唱の中にも上手になりたいという欲求があり、また、合唱団には初心者からベテランまで幅広い年齢層がおり、合唱歴40年以上のベテランともなると口

が厳しく、指導の内容に不満を持つことも多いようである。指導内容に間違いがなく、練習方法、指導内容が正しいとしても、その目的が理解されず、同じ練習を繰り返すこと等から、指導内容のみならず、指導者に対する不満に発展することもある。

筆者はこれまで幸運にも、初心者からベテランまでの発声指導に携わる機会に恵まれた。

そこで、今回は、発声指導のポイントを、筆者自身のこれまでの指導の体験を基に、解り易くまとめ、方法と目的の両面から理解し、今後指導者となる学生のために生かすことを目的として、指導法をまとめることにした。

発声指導について

発声器官の医学的な働きは研究書等に詳しく述べられているが、実際の指導では、その理解が個人の感覚に頼らざるをえず、発声指導の難しさは、自分が感覚として捕らえた一連の動作、働きを言葉に置き換えて伝えることにある。時には様々な言葉による説明を駆使して、一つ一つの目的を理解させる必要もある。特に大勢の受講者に対しては、複数の言葉（目的に向かうための方法）に置き換えながら、共通に起こる事象（目的）を示すことが、全員の理解に繋がると考えられる。

一つの例として、腹部（横隔膜）を動かして音を切って歌う、スタカートの練習がある。

これは、多くの受講者が試みる練習方法であり、その練習経験者数から言っても、練習効果が期待できるはずなのであるが、実際は、理想的に腹部（横隔膜）を利用して音を切れる者は少数である。多くの者は長時間、または速いテンポで練習を続けると、初めは音を追い越すほどの勢いで腹部（横隔膜）を動かしていたのが、腹筋の疲労と共に次第に、音に遅れまいと必死になり、最後には歌声はそっちのけで、音に遅れて動いてしまう腹部（横隔膜）をいかに追いつかせるかに気持ちが集中してしまう。これでは本来の目的の「スタカートを歌う」ということが果たされずに終わってしまうのである。また、受講者の多くが、声帯を塞ぎ止めて音を切ることと、腹部（横隔膜）を動かすことの二つの行為を同時に行い、腹部（横隔膜）を動かすことが音を切る事の役に立ってないことも判る。

そこで、腹筋の動きをきっかけに、音が切れるのではなく、音を切る事をきっかけに、腹部（横隔膜）が動くと、受講者に説明してみると、全ての問題が解決されると考えられる。

腹部（横隔膜）を呼吸（息を入れること）のみに働かせ、腹部（横隔膜）を、特に動かそうとせずに張り出したまま止めておく。スタカートの邪魔をしないように、口と喉を充分開き、（喉を締めつけずに）強く短く、（息をぶつけずに）音を切るように歌ってみると、面白いように腹部（横隔膜）が音に合わせて動き、強く切れば強く動き、早く切れば早く動くのが受講者にも解かる。

この事から判るのは、必ずしも一つの原因によって一つの結果が得られるのではなく、その逆も有り得る。すなわち、音を切る際、腹部（横隔膜）の動きを強く感じる者にとっては、腹部（横隔膜）を動かして音を切るのが有効であり、別の者にとっては、音を切ることにより、腹部（横隔膜）が動くと理解させるのが有効なのである。

大勢を指導する者にとっては、その二つの表現方法を使う事によって、受講者一人一人の感覚に対応した効率の良い指導が行えるのである。

発声練習について

ある合唱団員が「あの先生の発声は<スッスッスッス>ばかりだ」と言っていた、もちろん呼吸練習のことであり、他にも練習をしているのであるが、単調な呼吸練習の繰り返しに意味を見出せず、辟易している様子が窺える。

先にも述べたように、正しい練習方法であっても、その意味が理解できなければ単調な練習と感じられ、発声練習に対するやる気をも失わせてしまう。だからといって、「声出し」を目的とした単なる発声練習や、毎回新しい方法を取るのでは発声指導の意味がない。

そこで筆者は、単調な練習であってもやる気を持たせるために、練習の意味と目標、その練習によって何が起きるか（あるいは、どんな声になるか）をその都度説明し、理解させながら練習を進めるという方法を試みてみた。

この方法により、筆者よりも年上の頑固なベテラン合唱団員からも信頼を得、単調な繰り返しの発声練習でも意欲的且つスムーズに行うことができた。

また、その日の合唱団の第一声を判断し、発声練習の目標と、その目標に到達するための練習メニューを即座に考え、併せて行うことにより、より良い発声指導の成果を上げることができた。

そのためには、形通りの練習（決まった音形を繰り返し歌い続ける等）を続けるのではなく、良い声と悪い声、その原因と結果をしっかりと理解し、様々な練習方法の組み合わせで、様々な角度から切り込んでいける知識とアイデアが指導には必要であると考えられる。

まず何を指導するか一声を出す前に

発声指導を始めるにあたって、まず何を指導するか考えてみる。

思い浮かぶのは姿勢と呼吸であろう。

姿勢と呼吸をそれぞれ別のものとして、一般では指導されていると考えられるが、「正しい呼吸法を身につければ、それだけでも発声法の大半はでき上がった、と言っても過言ではないでしょう。」（註2）という半面、「正しい呼吸法の基礎になるものは何でしょうか。これは<姿勢>以外の何ものでもありません。」（註2）ともいわれている。

実際に指導していくと、悪い姿勢を直すためには体の力が必要なことが理解できる。

また、間違った呼吸を正しい呼吸に矯正するためにも体の力が必要であり、体の力から「支える」という言葉が浮かんでくる。

すなわち、姿勢と呼吸、支えの間には常に体の力が存在し、それぞれが常に関り合っていることを理解しておく必要がある。（ただし、むやみに力むということではない。）

例えば、良い姿勢は良い呼吸を呼び起こし、良い呼吸は良い姿勢を作り、姿勢と呼吸、それぞれを良くするための力が、「支え」に働き掛ける可能性があるというわけである（註3）。

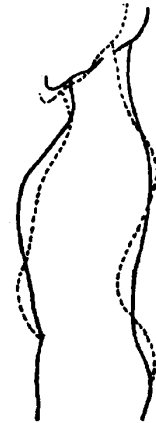
このことを知った上で、それぞれの練習方法を学び、組み合わせて指導することが必要であると考えられる。

姿勢について

姿勢は、「<声楽呼吸>はすでに、無意識から離れた運動行為であり、姿勢は運動行為の前提である・・・」（註4）といわれるように、声楽呼吸における軸ともいえ、全ての発声指導の出発点ともいえる。

姿勢を指導するにあたって、まず外見から姿勢の良し悪しを判断する必要がある。不自然に見える姿勢の特徴的なものとして、次のような例が挙げられる。

- 1) 上半身の重さを軽減するため（楽をして立つため）、背中を後ろに向かって「く」の字に反らせて立つ姿勢。
- 2) 腹式呼吸を意欲的に行おうとして腹を突き出し、その上胸を萎ませて、両肩が内側に入り込む姿勢（単に上半身の重みを背中に乗せるようにして楽をして立ち、腹部が出てしまう姿勢も同じように見える）。
- 3) 横隔膜を意識するあまり、上腹部から胸を拡げて体を後ろに反らした姿勢（「お腹を引っ込めながら歌う」という指導を受けた場合も同様の姿勢が見られることがある）。
- 4) 一見姿勢良く見えるが、肩、頸部、下顎の力みの反動のため首を後ろに引き、下顎が胸に引かれるように見えるもの。



内部の背筋・下腹部筋・背筋などがバランスを保って正しく緊張していると、外形は点線ではなく実線のようになる。
発声時の体姿

図1) 小野田正之「声楽発声の基礎を掴むコツ」声楽ライブラリー3呼吸と発声：96音楽の友社

このように、その姿勢は様々で、且つ組み合わせられていることもある。

細かく例を挙げるときりがないが、良い姿勢は外見からも、背筋が伸び、体全体に広々とした力強さが感じられ、実際の体型よりも大きな印象を与えるものであり、悪い姿勢はその逆である。（図1）

しかし、不自然に見える姿勢であっても、受講者にとっては、最もリラックスした自然な状態であるということをお忘れはいけない。

よく、「リラックスしろ」といわれるが、「発声に際して多かれ少なかれ力むのを防ぐために、リラックスを強調されることが多い。これは本来声作りに関与してはいけない筋を脱力させるためだが、初心者は体全体の筋肉を脱力してしまう。・・・姿勢を保つ筋まで脱力しては元も子もなくなる。」（註5）といわれるように、実際の指導の場でも、リラックスと楽をして立つことを、混同しているのをよく目にする。

歌うために必要な力と必要でない力とがあるが、リラックスのあまり、必要な力を使えない、また、体自体が力を使う（入れる）ということを知らない（できない）者も多く見かける。

そこで、良い姿勢を作るためには、力が必要であり、その力に体が慣れて、初めてリラックスを感じることができること、逆に良い姿勢ができれば、心地よい力が、体に生じるといことも指導する必要がある（註6）。

特に、悪い姿勢を良い姿勢に変えるのは、本人にとっては、自然な形を壊してしまうこ

とであり、始めはかなり不自然な感じを覚え、その不自然な姿勢を保つためには、体にか
かなりの負担が掛かることも自覚させる必要がある。

姿勢の指導

それでは実際、指導はどのようにすればよいのであろうか。

一人一人の姿勢を見て廻りながら必要な部分を修正するのが理想ではあるが、大勢を相
手にした場合、その余裕はない。

そこで、筆者が勧めるのはまず、体に力が入るとはどんな常態かを自覚させることで、
それによって、それぞれの受講者に、自分の体の状態を感じ取らせ、自らの姿勢に注意を
促す方法である。

その手順は、次のようになる。

1) 上半身を前に倒し、腰の両側に手を添える。

(腰の両側に手を添えるのは、膝に手を当て、腕を突っ張る、背中を丸めて上半身
の重さを釣る等、上半身の力を休ませようとするのを防ぐため。)

2) 臀部の上あたりに、落としたり割れてしまいそうな物(コップ等)を乗せた気持
ちになり、落とさないように注意しながらゆっくりと上体を起こしていく。

(臀部の上に意識を持たせることにより、臀部が後方に残り、下腹が引き締まり、
腹部を突き出すのを防ぐ効果がある。ただし、背中を「く」の字に反らせて立つ者
は、臀部を残して背中を反らしてしまうことがあるので、腰から背中にかけて真直
ぐに伸ばしながら上体を起こしていくよう注意を払う必要がある。)

3) 上体が起ききってしまわぬうちに、爪先で立つ。

(背筋を真直ぐにして爪先で立つことにより、重心を踵に掛け、背中を「く」の字
にして後ろに曲げ、上体を休ませて立つのを防ぐ。)

4) その状態で全身に(特に、背中と腰回り、下腹に)力が入っていることを感じ取ら
せる。(ただし、入れようとして力んだ力ではなく、姿勢を正すことによって生じ
た自然な力であることも付け加えておく。註7)

5) (爪先に体重を残しながら)ゆっくりと踵をおろす。

(踵に重心を戻して背中と腰回り、下腹の引き締まった状態を無くしてしまわない
ように注意すること。)

この手順で立ち上がることにより、多くの受講者が全身(特に背筋と下腹、腰等)に心
地よい緊張を感じ、背筋が伸び、下腹に緊張感があることを感じ取れば、姿勢の指導の
成功といえる。

ただし、注意すべき点としては、次のことが挙げられる。

1) 下腹を出して立つ姿勢に慣れた者にとっては、胸を持ち上げた悪い姿勢に感じるこ
とがある。(この場合の大きな違いは、背中にあり、悪い姿勢では背中が「く」の字
に曲がって胸を持ち上げることで、また下腹から両腰にかけて、常に引っ張られるよ
うな、引き締まった緊張を持つことができれば良い姿勢である等と説明すると良い。)

2) 背中を「く」の字に曲げて立つ姿勢に慣れた者は、背中を逆に、丸めた姿勢に感じ
取り、背中に反って脱力感を感じることもある。(この場合、下腹から腰に入って

いる筋肉の緊張感に注意を向け、この力が背筋を真直ぐに持ち上げていることにより、余計な（無駄な）力みを取っている等と説明すると良い。）

- 3) 最も注意すべき点は、これまで使われていなかった筋肉（未発達な筋肉）を利用して、姿勢を保つため、時間と共に疲労を感じ、元の楽な姿勢を取り始めることである。（そのため、根気よく繰り返して注意を払い、姿勢を保つための筋肉を育てる必要がある。）

呼吸について I

呼吸には「胸式呼吸」と「腹式呼吸」があり、歌唱のための呼吸は「腹式呼吸」であるということは、一般に良く知られるところであるが、指導者たる者は、なぜ「胸式呼吸」と「腹式呼吸」があり、「歌うための呼吸が特別なものであって、それに対する不断の訓練と、かなりの筋肉の発達を必要とする……」（註8）とまでいわれるのか、その理由を知る必要がある。

それは、「発声の基本に＜日常発声＞（話し声）と＜声楽発声＞（歌声）の2つがあって、その各々の方法は基本的に異なるものだ、……根拠は、発声の根源である＜呼吸＞の方法にある、……＜日常呼吸＞（無意識、無自覚-話）と＜声楽呼吸＞（意識的・拡大-歌・謡）で＜話し声＞の主体は呼気筋主動（呼気努力、息を出そうとする）であり、＜歌声＞の主体は吸気筋主動（吸気努力、息を吸おうとする力）であるという、相反する働きをする筋肉の主動であるという相違である。」（註4）という説のように、私たちの日常における行為（自然な呼吸運動、話す等）における呼吸と歌うための呼吸は異なる呼吸であること、また、日常歌い聞かれる歌声と、歌唱（芸術歌唱）における歌声にも違いがあり、日常の歌声が会話と同じように、無意識に歌われるのに対し、歌唱における歌声は、「歌声は、人間本来の正しい声を曲想にしたがって自由にフルに使うものである。われわれは日常生活の中でそれを使わないため、神経支配も筋肉も会話発声に使うもの以外は、眠っているので、それを目覚めさせ、筋力を増し、本来の姿に戻すのが、声楽発声の勉強であり、……」（註9）ということである。ただし、「何も特殊な声を作り出すのではない……」（註9）ということも付け加える必要がある。

呼吸について II

それでは実際の指導はどのように行えばよいのであろうか。

その前に、腹式呼吸とは腹部を動かしての呼吸であることは、よく知られたことであるが、息を吐く時（若しくは声を出す時）に於ける腹部の動かし方に、二つの方法があるように見受けられる。

- 1) 息を吸いながら腹部を出し、息を吐きながら腹部を引っ込める方法。
- 2) 息を吸いながら腹部を出し、息を吐きながら腹部を出し続ける方法。

上記の二種類の方法では、全く別の動きが行われている。これはそれぞれ別の機会により覚えた方法であり、どちらが正しいとは言い難いのであるが、腹式呼吸を突き詰めて考えると、二つの方法が存在する理由が明らかになる。

呼吸を指導するにあたってはまず、受講者がどのような呼吸を行っているかを判断する必要があり、そのためには、受講者の観察が鍵となる。

筆者の場合、まずは、「スーッ、スーッ、スーッ、…」と息を吐かせながら観察する。

次のように、明らかに外見から間違っただけの方法と判断できるものもあるが、よく腹筋を動かして呼吸をしているように見えながらも、その実間違っているものもある。

- 1) 息と共に肩が上下に動く。
- 2) 息と共に胸が上下に動く（膨らむ）。

それを見破るためには、息を吐くスピードを速める手段が有効である。腹部の動きが息を吐くスピードに遅れてくる者、腹部の動きが逆（息を吸いながら腹部を引っ込め、息を吐きながら腹部を出す）になる者等は、明らかに呼吸と腹部の動きに関りがなく（腹部の動きが役に立たず、呼吸自体は胸で行なっている）のが判る。

腹式呼吸の指導は次のように進められる。

呼吸指導Ⅰ（直腹筋を使う呼吸練習）

- 1) 姿勢を正して、一度腹部を引っ込める。
（一度腹部を引っ込める理由は、胸での呼吸になれた者の中には、「息を吸う」と考えただけで、息を吸うと同時に胸を膨らまして腹部を引っ込めてしまう者がいるためであり、一度引っ込めた状態を作ることが有効に働く。）
- 2) 息を吸いながら腹部を出す。
- 3) 「スー」と息を吐きながらもう一度腹部を引っ込める。（「腹部を緩める」という表現もあるが、「引っ込める」という表現を使う理由は、これまでも水泳の経験者の例で、腹部を引っ込めながらの胸呼吸に慣れた上に、体が筋肉質のため、腹筋が緩むという感覚が持てず、常に力で動かすという表現でないと理解できない者もいたためである。）

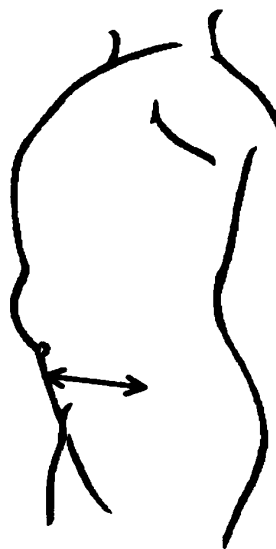


図2) 直腹筋を使う呼吸練習での呼吸時の動き

- 4) 連続して続ける。

ここまでが一般的な腹式呼吸の練習であるが、前述の「スッスッスッスッ」という評判の悪い練習と同じで、これだけが続ければ、苦痛を伴う。実際にやってみると腹筋の力を要し、時間と共に筋力の疲労を感じる。（図2）

ここから少しずつ苦痛を和らげて、良い呼吸に導いて行くことこそ指導者の仕事とも言えよう。

呼吸指導Ⅱ（直腹筋、背筋伸筋及び臀部の筋肉を使う呼吸練習）

腹筋の力を使うことによって苦痛を伴うのであれば、その力に釣り合う力を使い、苦痛を和らげることを、次に指導する。

- 5) 一度腹部と臀部を同時に引っ込める。(臀筋に力を入れ、前に向かって絞り込む要領で、ただしこれは、動くことを知らぬ体を導くために使う力であり、体が動くことを覚えれば、腰が柔らかく動くようになり、その後この力は必要なくなる。)
- 6) 息を吸うと同時に、腹部と臀部を同時に出す。(腹部は前に、臀部は後ろに出す。)
- 7) 「スー」と息を吐きながらもう一度腹部と臀部を同時に引っ込める。
- 8) 連続して続ける。

この動きにより、下部の腹筋と腰のあたりの背筋が働き、腰骨を中心に骨盤の前後の回転運動が生まれ、また、腹部を動かす力と、臀部を動かす力がバランスを保ち、大分苦痛を柔らげる事ができる。(図3)(この呼吸に使われる力をフースラー氏は「呼吸の足場」といっている。註10)

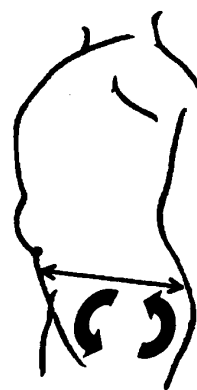


図3) 直腹筋、脊柱伸筋及び臀部の筋肉を使う呼吸練習での呼吸時の動き

呼吸指導Ⅲ (腰の動きを伴った斜腹筋を使う呼吸練習)

しかし、上記の動きも長時間続ければ疲労を伴う。そこで、より強力な斜腹筋と呼ばれる筋肉を活用する方法を指導する。この筋肉は体の両脇にあり、ちょうど、腰よりも少し上の、両方の手を添えてあたる部分といえは解かり易い。

- 9) 一度腹部と臀部を同時に引っ込める。
- 10) 息を吸うと同時に、腹部と臀部の動きに合わせて、体の両脇を拡げる。
- 11) 「スー」と息を吐きながらもう一度腹部と臀部を同時に引っ込める。
- 12) 連続して続ける。

これにより、体の動きはよりスムーズになり、苦痛の元であった腹筋の力は、体の両脇の斜腹筋が請負い、体での呼吸が自由になる。(図4)

ここで、最も重要な指導を行う。

- 13) だんだん速度を速めながら、「スー、スー、スー、スー、…」と連続して息を吐かせる。

この練習を続けるうちに、受講者は体の動きに集中するあまり、いつもの行動、すなわち「息を吸う」ことを忘れてはいるはずである。

そこで、体を動かしながら、息を吐くばかりで、息を吸っていないことに気づかせる。

- 14) そのままの呼吸(体の動き)を利用して、「スー」と長く静かに息を吐かせる。

この手順により、腹式呼吸に於ける、腹部を動かすこと(=体を使うこと)、呼吸の仕方(息は吸おうとしなくても体の動きに併せて勝手に入ってくること、筆者はよく、ポン

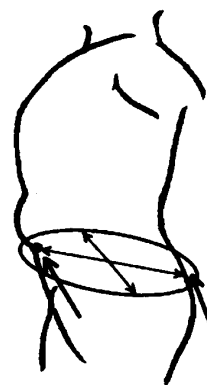


図4) 腰の動きを伴った斜腹筋を使う呼吸練習での呼吸時の動き

プに例えて説明する)、腹式呼吸に必要な力等が理解でき、また、息を吐く時の運動の状態を知ることができる。しかし、ここまでの練習はあくまでも体を動かすための、また、体の働きを知るための練習であり、あくまでも呼吸運動のベース作りと、筆者は位置付けている。

それは、この段階では、胸や喉の固さがとれたものの、まだ多量の息が一度に出てゆく状態にあるからである。(フースラー氏によるところの「純粹の呼気運動」と呼べる。註11)

この状態(呼吸)からもう一步踏み出すためには、横隔膜の積極的な参加を促す必要がある。

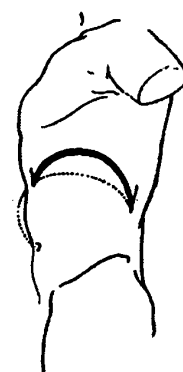
横隔膜

横隔膜は、肺の下部にある、脊柱と下の六つの肋骨に付着した大きな強い筋肉であり、収縮と弛緩の調整を行い、他の呼吸筋の動きと連動して、胸や肺を拡大・縮小させて呼吸のメカニズムを確立しているといわれている(註12)。また横隔膜は固有の運動傾向、吸気性を有し、たとえ歌唱呼気(息を吐く)時にも吸気性(肺の中の空気を逃がさないようにする)が働き、呼気と吸気のバランスを保つ(註13)。

それでは横隔膜はどのように動くものであろうか。(図5)

犬が息を切らすのを真似て、息を出し入れすると胸の下(横隔膜)が動くことはよく知られたことであるが、息の出し入れの方法によっては横隔膜の動きに強弱が現れる。喉から上胸部において息の出し入れ(息の音はヒー、ヒーまたはハー、ハーと鳴る)をした場合にも横隔膜は動くが、喉からその奥へと広々とさせ、胸の奥のほうで息の出し入れ(息の音は静かにホー、ホーと鳴る)をした場合の方が、横隔膜の動きがより活発になり、その動きは上腹部まで広がる。この状態の大きな違いは首から胸にかけての状態にあり、前者は何もしない(楽な)状態にあり、後者は首から胸の中にかけて広げて空気の通り道を確認した状態といえる。また、この状態から色々なことがわかる。口と顎は自然に開いているのに対し、口の中から奥にかけて広い空間が生まれ、舌は力が抜けて平らになり、喉頭は低い位置にある。実に理想的な状態が、息を出し入れする間できることが分かる。(よく指導の中で、「(口の)中を開けて」「舌を下げて(舌が上がってる)」「喉を開けて」「喉を下げて(喉が上がってる)」等の個別の言葉(指導)を耳にするが、筆者はこの呼吸の状態を利用することにより、結果としてそれぞれの状態が生まれるように指導することも可能だと考える。)まずはこの、息の出し入れの間の、口や喉(首の中)の空気の通り道を確認した状態を覚えることが大切である。

またその状態で、これまでの体の動きと共に、一度空気を入れ、口を開けたまま暫くじっとしていると、息を止めた状態でありながら、不思議なことに誰もが何の苦もなくじっとしていることができる。その比較として、わざと胸で息を吸って、息を止めてじっとしてみると、誰もが喉の奥(首のつけ根)で声帯が逃げ出す空気を塞ぎ止めた感覚、胸の圧迫



横隔膜、前面、模式図。赤点線の裏は横隔膜が収縮して下方へ動くありさまと、またその下にある肺(肺臓内臓)が外下方に圧縮されるありさまを示している

図5) F.フースラー「うたうこと」:44. 音楽の友社

感を感じ取ることができる。前者の状態はフースラー氏の理想とする呼吸状態と考えられる(註14)。そして、息を止めた状態をやめると、横隔膜が張りを無くすと共に、体の中の空気は逃げ出し、呼吸の形が失われるのも分かる。

呼吸練習Ⅳ(横隔膜を使う呼吸練習)

15) 口の中から首の中まで広々とさせ、空気の通り道を作り、胸の奥のほうで(息を切らした犬のように「ホホホホ・・・」と)息の出し入れをする。

息に合わせて活発に横隔膜が動いていることを知り、その時の口から首の中にかけての形(横隔膜を活動的にさせる形)を覚えさせる。それが「空気の通り道」である。

16) 「空気の通り道」を作った状態で、これまで練習してきた体の動きを使って息を入れ、暫くじっとさせる。(ただし「息を吸おう」としてしまわないよう、注意を払うこと。)

この練習により、息は吸おうとしなくても入ってくること、横隔膜が広がること、横隔膜の働き(吸気性)により、息を止めていても苦しくないこと、口や舌、喉の力みが取れ、理想的な形になっていることを理解させる。

17) 今度は(16)の方法で息を入れ、体の両脇を上げたままにして、「スー」と長く静かに息を吐かせる。

すると、前述の(14)の練習と比較すると、吐く息の長さが異なることが判る。

すなわち、腹部を引っ込めながら息を吐くよりも、腹部を出したまま息を吐く方が長く息を吐くことができるということである。

これは拮抗筋(註15)による働きにより、肺が萎もうとする力(息を出そうとする力)と、腹部を上げる力(息を入れようとする力)とのバランスがとれ、出て行く息がコントロールされ、息が長くなると考えられる。また、横隔膜の呼気性と吸気性による息のバランスによってコントロールされた結果とも考えられる(これこそフースラー氏のいう「対応運動」と呼べるものである。註16)。

この長くなった息の利用によって、長いフレーズを歌うことができ、また集中的に息を使うことによって強い息(フォルテ)を使うことも可能になるのである。(ただし、息を強く出そうとすると、再び胸への圧迫が始まることがある。大切なのは、体の力を変える(力む)のではなく、出てゆく息のほうを強めようとすることであり、それは、息を強く流そうと思うだけでも可能になる。)

なお、この腹部を上げ続ける力は、前述の「支え」又は「支える」といわれていたものである。(これまでいろいろな受講者に「もっと支えて」等と練習中、指導者に言われた時に、自分では何をしているかを質問してみたが、意外にも具体的に答えられたのは小数であった。筆者はこの上げる力を使うことを勧めている。それによって「息が長くなる」「声にボリュームが付く」等、その場面に要求されることに答えることが可能となる。)

筆者が呼吸の指導を行なった際、受講者から「息をいつもよりあまり吸っていないが、良いのですか」、「息を出し切っていないが良いのですか」等、素朴で且つ有意義な質問を受けた。

横隔膜の特性「肺にたくさん空気を吸い込んだときには横隔膜の筋緊張は少なく、締りのない横隔膜は胸腔内へ引き込まれる。肺の空気が少ないときは横隔膜の筋緊張は大きく、

横隔膜は比較的平らになって低い位置をとる」（註17）を考えると、必要以上の空気を吸うことは横隔膜の活動を妨げることとなる。また、全ての息を出し切ってしまうと、胸を萎ませてしまい、次の呼吸で肺に多量の空気を送り込むこととなり、逆効果と考えられる。

ここで息を吐き続ける時の体の動きに注意を払ってほしい。

すると、息を吐くにしがたい、下腹は引き締まってゆき、腹部の上側は広がったままの状態であることに気づくであろう。

つまり、下腹は引っ込んで行くのに対し、腹部の上側は外に出し続けている状態である。これこそ、前述の息を吐くときの体の使い方に二つの方法が存在する所以と考えられる。

すなわち、下腹の動きを強く感じる者は腹部を引っ込め、腹部の上側の動きを強く感じる者は腹部を出すというわけで、大切なのは、体の動き自体はどちらにも共通するものでなくてはならず、どちらか一方の動きだけでは腹式呼吸に役立たず、支えも付かないということである。

これでようやく、「腹式呼吸」の完成を理解させることができる。

これまで述べてきた呼吸指導は、筆者の場合、経験上、一つの練習の流れの中で、体の下から順番に、ゆっくりと積み上げて行くのが、最も理解され易いように感じ取られたものであるが、その日の練習の中で、必要だと感じられる部分を抜き出して練習することも、有効に働く。

練習にあたって注意すべき点は、多くの受講者が「息を吸う（ブレス）」と考ただけで胸で呼吸をしてしまうように、それまで体が覚えた行動、特に「歌う」行為を経験してきた期間によって、その行動を変えることは簡単なことではない。そこで、ケースごとに目標に向かうための応用と工夫が必要となるわけである。

例えばどうしても胸で呼吸をしてしまう受講者に対しては、仰向けに寝かせて呼吸させる、受講者の肩を抑えて呼吸させる等の方法が、よく行なわれるのであるが、（普通悪い座り方として注意されるのだが、）時には、横向きに置いた椅子に、片方の脇で椅子の背もたれを挟むように受講者を座らせ、（椅子の背もたれによって、肩と胸が固定されるようにし、）腹部のみ動ける状態を作るのも、有効な練習方法となる。

まとめ

これまで述べてきたように、合唱指導を深めるためには発声指導は欠かすことができない。

また、発声指導を行なうための、指導者自身の能力を高めることも欠かせない。

指導者自身、方法と目的を理解し、異なる方法を示す言葉であっても、共通に起こる事象があることを知る必要がある。

それにより、指導者が一つの言葉に頼らず、複数の言葉に置き換えて示すことができれば、受講者全員の理解へと繋がり、効率の良い指導が行なえると考えられる。

たとえそれが、単調な練習の繰り返しであろうと、受講者が練習の意味と目標を理解することにより、意欲的に且つスムーズに行うことができると考えられる。

発声指導に於いて、第一に重要な指導は「姿勢と呼吸」の指導である。

それにより、「姿勢」と「呼吸」、「支え」の関わりを知ることができる。

しかし、受講者にとっては、それまで使うことのなかった力を使い、疲労を感じることもある。また、不自然を感じることもある。

そのため、練習を繰り返し、受講者に対して気を配り、根気と工夫を持ち、新しい発想の開発をすることが、指導者には常に必要である。

註

- (註1) 「いまなぜ合唱が注目されるのか」1998年9月NHK教育テレビ
- (註2) 中尾和人「ひろびろとした胸でー呼吸法の第一歩は姿勢にある」／声楽ライブラリー 3
呼吸と発声：80, 音楽の友社, 昭和58年。
- (註3) 可能性と書いたのは、発声には個人差があり、また偶然性もあるため、必ずしも常に同じように働きかけるとは限らないため。
- (註4) 柴田睦陸「声楽技術にまぐれなし」／声楽ライブラリー 3 呼吸と発声：12, 音楽の友社, 昭和58年。
- (註5) 小田野正之「声楽発声の基本を掴むコツ」／声楽ライブラリー 3 呼吸と発声：98, 音楽の友社, 昭和58年。
- (註6) 肩、頸部、下顎に極度の力みがあることに、自分では気が付かずにいることがあるように、新しく加える力も、始めは違和感を覚えるが、時間とともに違和感を感じずに、当然のことに思えるようになること。
- (註7) 重心の移動によって起こった筋緊張であり、平衡生理学における姿勢反射であると考えられる。時田喬「からだのバランスー平衡生理学的観点よりー」／JOHNS：763, 東京医学社, 1998。
- (註8) 池田弘子「呼吸法こそ声楽の基礎ー実際にはどうすればよいか」／声楽ライブラリー 3
呼吸と発声：50, 音楽の友社, 昭和58年。
- (註9) 小田野正之「会話発声と声楽発声」／声楽ライブラリー 3 呼吸と発声：90, 音楽の友社, 昭和58年。
- (註10) F. フースラー「うたうこと」：46-47, 音楽の友社, 1987
- (註11) F. フースラー「うたうこと」：47-48, 音楽の友社, 1987
- (註12) P. M. マラフィオッティ「カルーソー発声の秘密」：36, 音楽の友社, 1996
- (註13) F. フースラー「うたうこと」：48, 音楽の友社, 1987
- (註14) F. フースラー「うたうこと」：51, 音楽の友社, 1987
- (註15) 柴田睦陸「声楽技術にまぐれなし」／声楽ライブラリー 3 呼吸と発声：20, 音楽の友社, 昭和58年
- (註16) F. フースラー「うたうこと」：49, 音楽の友社, 1987
- (註17) Hess.Bucher, K. : Reflektorische Beeinflussbarkeit der Lungenatmung. Springer - Verlag,Wien 1952