



Title	発声指導法研究 II : 子音から導く発声練習 : 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.37, p.41-53; 2001
Issue Date	2001-06-27
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10069/5911">http://hdl.handle.net/10069/5911</a>
Right	

This document is downloaded at: 2019-03-25T06:05:38Z

## 発声指導法研究Ⅱ:子音から導く発声練習

— 若き合唱指導者のための提言 —

宮 下 茂

(平成13年3月15日受理)

**The vocalizing guide method research Ⅱ :**

**The vocalizing practice based on the consonant**

—The proposal for the young chorus leader—

**Shigeru MIYASHITA**

(Received March.15,2001)

### はじめに

筆者は前回発表した論文に於いて、今後指導者となる学生のために生かすことを目的とし、これまで筆者自身が実施してきた発声指導の体験を基に、姿勢と呼吸の指導法を述べた。

その中で特に、良い姿勢と呼吸、体の力（支え）との関係を学び、そこから生まれる理想的な形、すなわち、口と顎が自然と開き、口から喉の奥まで広い空間が生まれ、舌は力が抜けて平らになり、咽頭は低い位置に落ち着くことを述べた。

しかし、実際にこのような理想的な状態が作れたとしても、現実はその状態を維持しながら声を出すことは、非常に困難である。

何故なら多くの受講者にとって、理想的と言われる形であるとしても、それは初めて経験する形であり、それまでの歌唱の経験、または日常の会話の経験に照らし合わせても、声を出す行為とは結び付かないのである。

これは、日常に於ける言葉と歌唱の問題によるものであり、それ故、「日常発声（話し声）」と「声楽発声（歌声）」の2つに発声が分けられ、「声楽発声」が難しいものであると言われる所以が理解できる。

しかし、日本語と外国語との発音上の違いを利用することにより、理想的な状態を維持しながら発声することは可能であると、筆者は考える。

その考えにより、今回の論文では実際に声を出す方法を述べることにする。

今回の発声指導の方法は、ドイツで目にした子音を利用した練習法をきっかけとして、筆者自身が考えながら、発声指導の中で試みてきた方法である。

尚今回の発声指導法は、「姿勢と呼吸」の指導を予め行なったことを前提として述べることにする。

また、前回の呼吸練習に伴い生じた状態を「開いた状態」と名付け、その為の呼吸行為を「開ける」と名付け、以下そのように呼ぶこととする。

### 姿勢と呼吸、鼻腔共鳴との関連による考察

前回の論文で述べた通り、姿勢と呼吸、体の力（支え）の関係を学び、指導することにより、理想的な形、すなわち、口と顎が自然と開き、口から喉の奥まで広い空間が生まれ、舌は力が抜けて平らになり、咽頭は低い位置に落ち着く状態を作ることができる。

しかし、実際にこのような理想的な状態が作れたとしても、現実はその状態を維持しながら声を出すことは、非常に困難である。

そこには声楽発声に於ける、理想的な歌唱と、受講者がそれまで経験してきた歌唱との結び付けの問題があると、筆者は考える。

酒井弘氏が著書に於いて声楽発声について詳しく述べているが、それらを要約すると以下のようなになる。

「歌声は、モーターの唸りに似た声帯振動音が、共鳴管（咽頭腔、口腔、鼻腔など付属管腔）を通ることにより、倍音が増強され出てくるものである。その声を、楽譜から要求される制約に沿って様々な音に変化させなければならない。それを可能とするためには、完全な共鳴の利用が必要であり、特に鼻腔共鳴（頭部共鳴）と下咽頭腔の共鳴（胸部共鳴）とのバランスを考慮しながら、発声せねばならない。そのためには、必要以上に下顎を開けてしまい、下顎に力が入るとともに舌根が極度に緊張し、共鳴をそこなうような開け方にならないように口を自然に開かねばならない。そして、軟口蓋を引き上げる感覚を持続させ、鼻腔共鳴を利用する。また、咽頭を下げることにより、下咽頭腔を拡げてその共鳴を利用する。但し無理に軟口蓋を引き上げると、鼻腔共鳴は失われ、声は硬く感じられる。また、咽頭を下げることにのみ気をを使うと、ヴォリュームは出ても共鳴のないど声になってしまう。それぞれの状態は自然に作られるべきものである。そして、鼻の奥あるいは両眼の間あたりから声が出ているように感じる声の出し方を会得し、この鼻の奥に当てた感じをくずすことなく、下咽頭腔を徐々に拡げていく。音域を上行的に拡げるときには、だんだんと鼻腔共鳴を増すようにし、下行的に拡げるときには、鼻腔共鳴をなくさないように注意する。但し高音移換のとき、急にファルセットのように弱々しくなる場合は、呼吸の保持法と共鳴腔の作り方に問題があり、軟口蓋を引き上げる気持ちで思い切って顎骨関節を開き、喉奥を拡げて咽頭を下げ、鼻腔へ声をあてるようにする。なおこのことは初心者には無理である。

上記のように述べられる歌声には、やはりその前提として、正しい呼吸法があり、呼吸法と共鳴利用が同時にできて、初めて理想的な歌声と成り得る。それに加え、音の高さと音量にあった共鳴腔を作るために、イタリア人の言うジラーレ（廻す、回転さす）の問題も起こってくる。」（註1）

以上の内容を考慮してみると、声楽を専門に学ぶ者にとってさえ、理想的な声を出すことは複雑であり、歌声を出すことと、歌声を出すための形や声の出る場所を変化させるこ

とを、同時に行なわなければならない。比較的に歌声が小さい、或いは歌声は大きいがどの声であることの多い受講者達が、理想的な形を持ったとしても、容易に理想的な声を出すに至らないことが理解できるであろう。

筆者が、理想的な歌声への道筋を考えた時に、大きなヒントを与えてくれたのが、H. J. H. ラーロフ氏の行なった発声指導であった。

### 子音による発声指導

H. J. H. ラーロフ氏は、長年ドイツの聖歌隊指揮者として合唱の指導に携わっている。筆者は留学中、氏の発声指導を見学する機会を何度か得た。

当時の観察により、氏の発声指導は呼吸練習と子音の練習に重点が置かれていることを理解した。

その練習のうち、特に注目したのは「F、P、K」の練習である。

「F、P、K」は、我々日本人には「フッ、パッ、クッ（母音は全て無声音となる）」と聞こえるが、その繰り返しの練習（譜例1）は、一見子音をはっきりと発音させるための練習に思える。

(譜例 1)  $\frac{3}{4}$   $\dot{\text{J}}$   $\dot{\text{J}}$   $\dot{\text{J}}$  |  $\dot{\text{J}}$   $\dot{\text{J}}$   $\dot{\text{J}}$  ||

F P K F P K

しかし、「開いた状態」でこの練習を行ってみると、別の目的が見えてくる。

上歯で下唇を軽く触り、呼気を勢いよく流す摩擦音「F」、両唇を閉じ、唇により堰止めるように呼気圧を高め破裂させる破裂音「P」、上顎と舌の中ほどを付け、呼気を堰止め、呼気圧が高まったところで急に舌を離す破裂音「K」。

この三つの子音を「開いた状態」で行なうと、「F」の音では唇の隙間を通過する感覚を持ち、「P」の音では上歯の根元の辺りで呼気の衝撃を感じ、「K」の音では上顎の中程から鼻の裏側（顔の中）を通して眉間に当たる感覚が持てる。

そして連続して行くことにより、唇から眉間（顔の中）へと拡がる感覚を持つことができる（図1）。

この感覚が最も拡がった場所こそ、「マスク」(Maske、註2)であり、鼻腔共鳴を利用した声の出口（通過口）と筆者は考えている。

また筆者は、音声学を専門とするガッケンホルツ博士の行なった舞台語発声の講義を受ける機会も得た。

その講義で氏は、舞台言葉を発するきっかけとして、子音を利用し、「開いた状態」で音を自分の外へ出す練習を行なった。

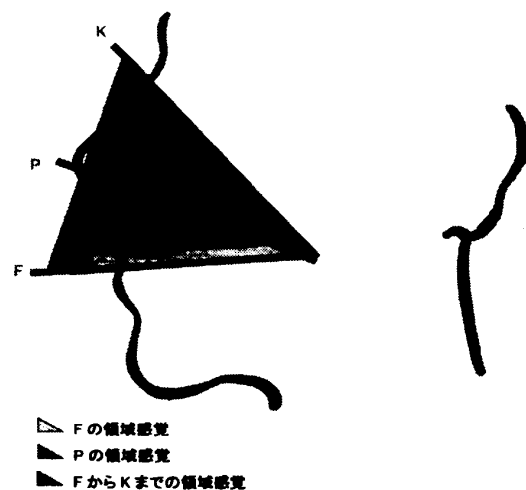


図1:「開いた状態」での子音の拡がる感覚(イメージ)

筆者は、これら子音の練習を参考に、子音を利用することにより、初心者にも鼻腔共鳴を利用した発声を理解させることは可能であると考え、これまで子音を利用した発声指導を試みてきた。

次に、その指導手順を述べることにする。

### 子音による発声練習

次に紹介する子音による発声練習は、応用することにより、指導者を含む複数の受講者や複数のグループに分かれての練習が可能である。

ここでは、受講者2名による、最小単位での指導の方法例を挙げることにする。

- 1) 受講者同士を適度に離し、向かい合わせに立たせる。
- 2) 子音の投げ手と受け手とに役割を分担する。
- 3) 子音の投げ手は、両掌の中に呼気を溜め込む気持ちになり、充分溜まったところで、受け手に向かって手の動きとともに破裂音「P」を投げ出す。(註3)(図2)
- 4) 受け手は、両掌で破裂音「P」を受け取る。(図3)
- 5) 子音の投げ手と受け手を交代させながら、連続して投げ合う。(譜例2)

以上が指導の手順である。

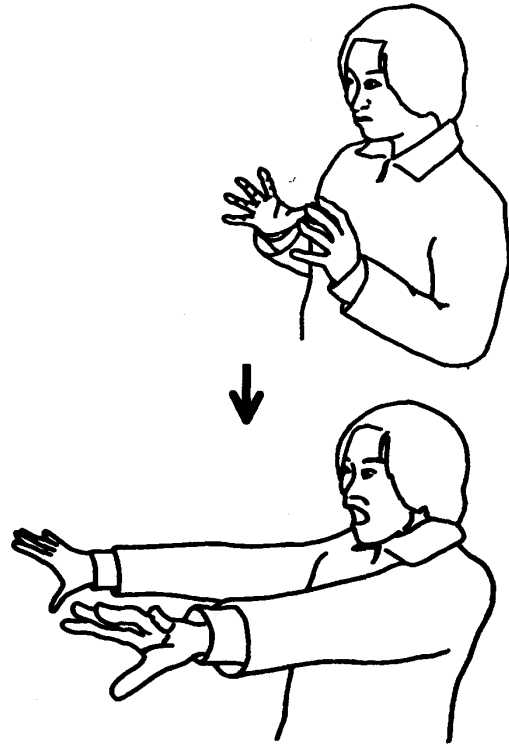


図2:子音「P」を発声する様子(上半身)

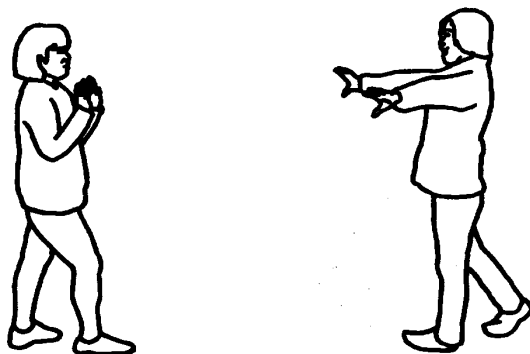


図3:子音「P」を投げ合う様子(右/投げ手、左/受け手)

(譜例2)

受講者1	
受講者2	

③必ずしも2点木音である必要はない。  
スタッカティッシモ記号はスタッカート記号よりも、  
相手に投げかけようとする意図を、より強めることを意味する。  
(以下の譜例も同様)

この練習を有効に働かせるためには、指導者による受講者への言葉による誘導(助言)が重要となる。

破裂音「P」は、その発せられ方により、異なる音色となる。その音色の変化を聞き取り、受け手に向かってどのような軌跡を描いて飛んで行ったかのイメージを伝えることが、指導者の役割である。

## 破裂音「P」の音の違い

- a) 吸気量の量に関わらず、「開いた状態」が取られない、投げかける意識が乏しい場合、「P」は口内に向かって破裂する。あるいは、喉で息の音が発せられる。この場合「P」音はこもった音、又は有声音として聞こえる。その軌跡は、足元に落ちるように感じられる。(図4 - ①、図5 - ①)
- b) 吸気量の量が充分であり、投げかける意識がある場合でも、開いた状態が取られない場合、「P」は唇の先で発せられる。この場合「P」音は力のない音として聞こえる。その軌跡は投げ手の目で消滅するように感じられる。(図4 - ②、図5 - ②)
- c) 吸気量の量が充分であり、投げかける意識があり、口腔から下咽頭にかけてのみ開いた状態が取られた場合、「P」は唇で発せられた後、上歯の根元まで広がる。この場合「P」音ははっきりとした音として聞こえるが、硬さと暗さを伴う。その軌跡は投げ手に向かい、真直ぐに行くが、乱暴に感じられる。(図4 - ③、図5 - ③)
- d) 吸気量の量が充分であり、投げかける意識があり、鼻腔空間に至る、充分に開いた状態が取られた場合、「P」は唇で発せられた後、上顎に広がる。この場合「P」音は明るくはっきりとした音として聞こえる。その軌跡は柔らかな弧を描いて、受け手に届くよう感じられる。(図4 - ④、図5 - ④)

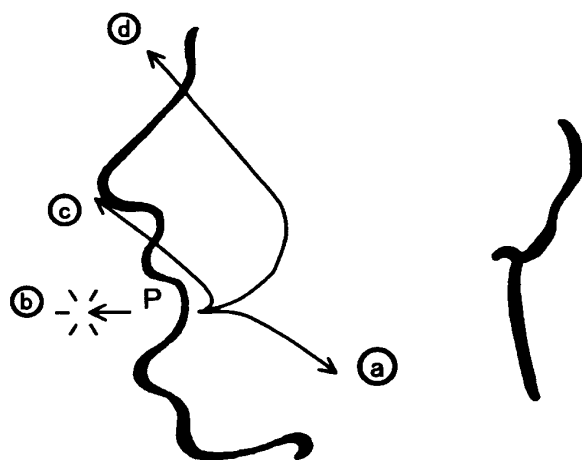


図4: 子音「P」の発せられ方(イメージ)

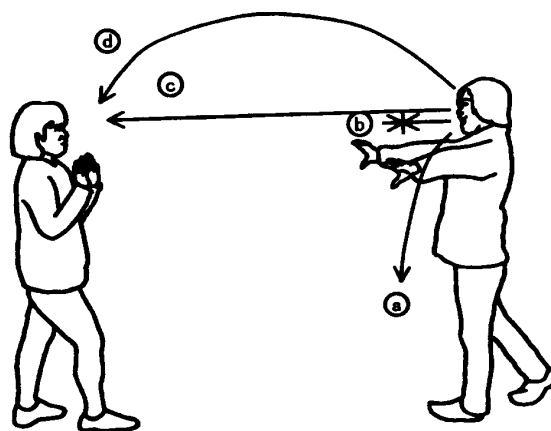


図5: 子音「P」の軌跡(イメージ)

以上が破裂音「P」の音の違いとその時に描かれる軌跡のイメージである。その内で最も理想的な音は、喉や体が充分に開かれた状態であり且つ、鼻腔空間も開かれた状態で発せられる(d)の音である。

## 指導者による助言

指導者は前述の練習の間、受講者を観察すると共に、その発せられた音を聞き取り、適切な助言を与えねばならない。

その為には、指導者自身、最も理想的な音と発せられる状態をイメージする必要がある、そのイメージしたものと、実際に発せられた音と、その発する様子とを照合することによ

り、助言を与えることがかなうと考える。

十分に吸気が行なわれているか、子音を投げ出すための体の動きが取られているか、両掌に呼気を溜め込む感覚を持つようとしているか等は、受講者の外見から判断し、指導者の助言により行為を促すことが可能である。(図6)

また、発せられた音を聞き取ることにより、子音を前方に向かって弧を描くように発して行けるよう、その都度、子音が向かった方向を指摘することが可能である。

投げ手が直接受け手に向けて発してしまう場合等は、方向を指摘するだけではなく、目の前に障害物(塀や壁)がある状況の想像を与え、障害物を飛び越えるよう指導することにより、緩やかな弧を描く、鼻腔空間を利用した子音を発せさせることも可能である。

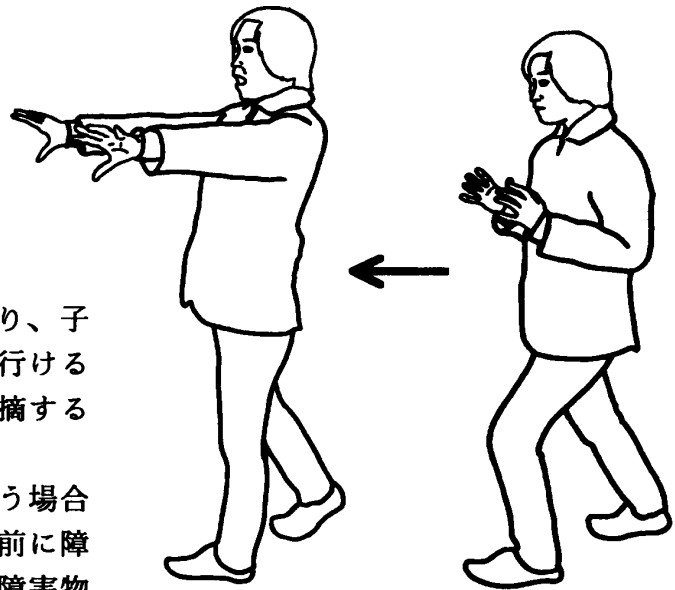


図6:子音「P」を発声する様子(全身)

### 子音から母音への移行

前述の指導を行なうことにより、多くの受講者に、「開いた状態」で音(子音)を発する感覚を、自然に身に付けさせることが可能である。

次に行なう指導は、受講者がその感覚を覚えている間に、同じ感覚で母音を発声させるものである。

ここで重要なことは、受講者に言葉や歌声を発声する感覚を思い出させないことであり、その為には、音を投げ合うことを、「遊びの感覚」で行なわせることが有効となる。

前述の指導が充分に行き渡ったところで、以下の指導を行なう。

### 母音による発声練習

前述の子音による発声練習が、スムーズに行なわれていることを見極め、続けて母音による練習を開始する。

この練習で留意する点は、受講者に「母音を発声する」「母音を歌う」等の意識を芽生えさせぬことである。

これにより、受講者は日常に於ける母音を発する方法とは異なる状態、即ち「開いた状態」で母音を発声できるのである。

そのきっかけとなるのが、音を投げ合う「遊びの感覚」であり、受講者を「遊ばせる」ことが有効となる。

しかし、ただ単に言葉のみで「遊びなさい」「遊びの気分になりなさい」と指導するのであれば、指導の成功は叶わない。

実際に、そのような言葉による指導を行えば、受講者は慣れ親しんだ声（のど声）を発声しようとしてしまい、それまでの「開いた状態」が維持できず、「喉で母音を歌う状態」へと変化するであろう。

それを防ぐ為には、指導者自身が加わり、「開いた状態」で発声される母音を実際の音として示し、音を投げ合って遊ぶ必要があり、それにより、受講者を遊びに引き込んでゆかねばならない。

ここからの指導は、受講者二名に指導者を加えた、三人での練習となる。その指導は、以下のように行なわれる。

- 6) 受講者に、ここからの練習は母音「ア」を発すること、それまでの練習と同じように開いた状態で吸気を溜めて発すること、ただし口は自然に開いておくこと、指導者が始めに発し、続けて受講者二人が順番に発することを伝える。
- 7) 指導者、受講者1、受講者2の順番で、母音「ア」を次の人に向かって弧を描くように発してゆく。(譜例3)
- 8) 徐々にペースを上げてゆく。

(譜例3) 指導者

ア ア

ア ア

ア ア

以上が、練習の手順である。

この時の母音「ア」は、「開いた状態」のまま発せられ、喉から発せられずに「上顎から鼻の裏側（鼻腔）を通して眉間から出た」と、感じられる声でなければならない。その為には、「開いた状態」で、無理なく自然に出せる明るく高い音を出さねばならない。また、スタッカートを用いて軽く、勢いのある音を発する必要がある。

但し、のど声の男性受講者は、「無理なく自然に」と言われると、低い声を出す傾向があるため、「オクターブ上で」「ファルセットのように」等、付け加える必要もある。

この声は、受講者にとっては、小さな声に感じられるが、第三者には明るく大きく聞こえる声である。この良く透って聞こえる声は、共鳴のある〈腹から出た声〉と言える。

また、指導者が手を使って、投げ手から発せられた母音の軌跡に合わせた動きを表現してみせる、或いは、「ハイッ」等と、受講者の声が発するタイミングに合わせて、声を掛けることにより、スムーズにペースを上げることがかなう。

そして、ペースを上げ断続的に行うことにより、受講者は日頃の「声（歌声や言葉）を出す時の構え」を忘れ、吸気と呼気の流れの中で「音（声）」を発することや、体で支え続けることを会得できると筆者は考えている。



### 母音を変化させての発声練習

前述の練習が、テンポ良く行なわれていることを見極め、続けて母音「ア」を別の母音に置き換えての練習を開始する。

- 9) 受講者に、ここからの練習は別の母音を用いること、指導者が発した母音をまねて発することを伝える。
- 10) 指導者、受講者1、受講者2の順番で、母音を次の人に向かって弧を描くように発してゆく。(譜例4)

#### (譜例4) 指導者

ア                      オ                      ウ

ア                      オ                      ウ

以上が練習の手順である。

この練習では、予め母音を指定せずに母音を換えて発することが重要である。

何故なら受講者の多くが、母音に合わせて口を横に引く等、口形を変えて発音することに慣れており、それにより、共鳴の無いのど声を出してしまうためである。

その為、構えることなく無意識に、舌の形を変えながら、「開いた状態」で発するよう指示する必要がある。

第1のポイントは、受講者が考えたり構えたりしない、テンポを設定することにある。

第2のポイントは、「ア→オ→ウ」「ア→エ→イ」「ア→オ→ウ→オ→ア」「ア→エ→イ→エ→ア」等、口腔内の状態を変えずに、唇や舌を少しずつ変化させる母音の組み合わせを繰り返し発するよう指示することであり、その後「ア→エ→イ→オ→ウ」等、唇や舌を大きく変化させる部分を加えて繰り返すことである。

### 言葉による発声練習

受講者が、前述の練習に慣れたことを見極め、続けて言葉による練習を開始する。

- 11) 受講者に、ここからの練習では言葉を用いること、指導者の発した言葉をまねて発することを伝える。
- 12) 指導者、受講者1、受講者2の順番で、言葉を次の人に向かって弧を描くように発してゆく。(譜例5)

(譜例5) 指導者

おはよう

受講者1

おはよう

受講者2

おはよう

以上が練習の手順である。

この練習では、指導者が考えた言葉を発してゆく。

ここで重要なことは、言葉の一音一音を、同じ高さで、明るく軽いスタカートを用いて発することである。

そして、指導者は自由な言葉を用いることができるが、できるだけ受講者にとって日常的な言葉であることが望ましい。

それにより、受講者は日常の会話で使われる言葉を感じながらも、「歌いながら話す気分」になり、「日常発声」と「声楽発声」の違いを自然と感じ取り、「開いた状態」で言葉を発する、すなわち言葉を歌うことができるようになる。

この時の歌声は、「開いた状態」を作ることにより、喉からの声ではなく、共鳴のある明るい声になっている。また、言葉は、口腔内の変化のない母音が繋げられることにより、レガートに歌われた状態となる。そして、相手に投げかけようとすることにより、体の中に力が生まれ、支えとなる。

## 発声練習の応用

これまで述べてきた発声練習の後、指導者の練習プランにより、様々な応用が考えられる。

それら応用例の幾つかを次に挙げる。

### 応用例1) 母音による発声練習の応用 I

前述の母音による発声練習では、スタカートを用いて、明るく軽い音を出す練習を行なった。

ここでは、「余韻を残しながら」連続して歌わせてゆく、すると「fp (フォルテピアノ)」の状態が作られる。そして連続することにより、ピアノからフォルテへの繋がりが生まれる。結果として、音色や共鳴(響き)を失わずに、強弱が自由に表現できるようになる。(譜例6)

(譜例6)

fp fp fp fp

ア ア ア ア

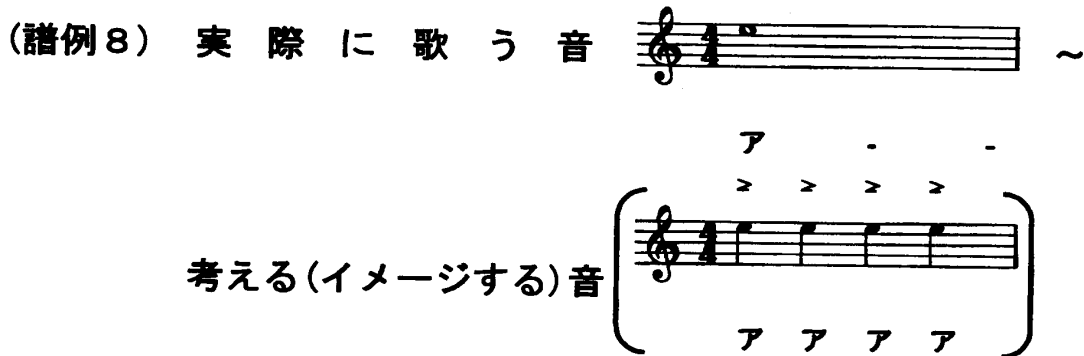
## 応用例2) 母音による発声練習の応用Ⅱ

前述の「余韻を残しながら」の練習に加え、「音の出だしの強さを、次の音まで伝える」よう指導する。これにより、音がテヌート気味になり、レガートな音を歌えるようになる。(譜例7)



## 応用例3) 母音による発声練習の応用Ⅲ

音を伸ばして歌いながら、「応用例1又は2」の練習を頭の中(考える)だけで行なう。これにより、共鳴(響き)のある支えられた声で、音を伸ばし続けることができるようになる。(譜例8)



## 応用例4) 母音による発声練習の応用Ⅳ

音を伸ばしながら(伸ばした音を)一気に下降させる。「下降する音の中に、たくさんの音(音程)が含まれること」を理解させ、下降途中の音程で止まりながら、歌う練習を行なう。これにより、喉で音程を「歌い分ける(生み出す)」感覚ではなく、「遊ぶ」感覚で歌うことができれば、共鳴(響き)の統一された(同じポジションでの)旋律の歌唱が可能となる。

また、「下降練習」と「音程を止めながらの練習」を交互に行うのも、効果的である。(譜例9)



## 応用例5) 言葉による発声練習の応用

前述の「言葉による発声練習」では、指導者の選んだ身近な言葉を使った練習について述べた。ここでは、より歌唱と結び付いた練習例を挙げる。

前述の練習の後に、現在受講者が練習をしている楽曲の「歌詞」を使って、同じ練習を行なう。その「歌詞」を発する感覚が残っている間に、旋律(音程)を付

けて、歌唱してみる。この時受講者が日頃の歌唱と異なる感覚、「読むように歌う」感覚や、母音を歌うのではなく「母音を作る(発する)」感覚が持てれば、「開いた状態」での歌唱ができたと言える。

この時の歌唱は、日頃よりも一回り大きな響きを伴った明るい歌唱となるが、受講者自身にはその感覚が持てないことも付記しておく。それは喉からの声ではなく、外に向かって自然な声を出す為、骨伝導によって聞こえてくる音を失ってしまうためである(註4)。しかしこれは、のど声ではなくなった、良い証拠とも言える。

以上のように幾つかの応用例を挙げたが、あくまでも応用であり、指導者の自由な発想による練習の展開を期待するものである。

## 指導の報告

ここで、筆者が平成12年度に実際に行なった発声指導の幾つかを報告する。

まずは、長崎大学付属中学校合唱部への発声指導である。

長崎大学付属中学校合唱部は、福井千代教諭の熱心な指導により、合唱コンクールに於いて、全国でも優秀とされる演奏を行なった。この演奏の成果は、間違いなく福井教諭の力によるものであるが、筆者も二度にわたり、合唱部に対して発声指導を行なった為、その指導内容を報告する。

始めに指導を行なったのは7月のことである。

その時の合唱部は、「今までで、一番期待できない」と言われていた。実際にその演奏を聞いてみても、全国のレベルには程遠いものであった。

しかし、発声面で言えば、多くの可能性を秘めていた。

何故なら、彼ら合唱部員自身もレベルの低さを感じているものの、その劣等感を跳ね返そうと努力している姿が目にとって分かったからである。

しかしその気持ちが空回りし、不必要な力みとなり、そこから無理なのど声を生み出し、表現の為の自由さを失う結果となっていたのが実状であった。

そこで筆者が行なったのは、姿勢と呼吸の指導により、不必要な力みを取り、母音や言葉のパート伝いに遊びながら投げ合う練習である。

それらの練習により、無闇に気負うことなく、明るく伸びやかな声で歌うようになったと筆者は考える。

その明るい響きのある、力みの無い自由に動ける歌声と、福井教諭の持つ、メリハリと躍動感のある音楽性が、教諭の指導力によって結び付いたものと筆者は考えている。

その後、長崎県代表となった彼らは、別の意味での気負い、「自信」により再び不必要に力み始め、明るい歌声を失いかけたが、二度目の発声指導により、取り戻すことができた。

もう一つは、9月に行なった長崎市立小島中学校の合唱クラスへの指導である。

ここでの合唱は、古賀玲子教諭の下で行なわれる選択授業に於ける合唱の為、合唱部等と勝手の違うものであった。

必ずしも合唱を歌うことを希望して集まった訳ではなく、突然訪れてきた謎の指導者に恥じらいを感じる様子であった。

その為、呼吸の練習はスムーズにいかず、その練習を「口の中を大きく開けること」と「大きく息を吸うこと」で代用し、母音と言葉の投げ合いにより、のど声を明るい響きのある声に変えることとした。

それでも、女子生徒の恥じらいにより、スムーズに投げ合えず、筆者は女子生徒だけを集めて指導したいと考えたのであるが、時間の制約もあり、男子生徒を放って置けない状況であった。

そこで目を留めたのは、元気な一人の男子生徒の存在であった。

その男子生徒は、指導中でも奇声をあげる等、指導の邪魔と言えるほど、クラスの中でも特に元気の良い生徒であった。

彼がおもしろがって、元気良く声を放つ姿を見て(実際に明るい良い響きの声が出ていたこともあり)、筆者はすぐさま彼の声を誉め、男子生徒のリーダーに任命し、彼を中心に男子生徒だけで音の投げ合い練習をするように伝えた。

その男子生徒は、見事にリーダー役をこなし、男子だけのパート練習がスムーズに行われ、筆者はその間に女子生徒への指導を行なうことができた。

以上が筆者の行なった指導例である。

これらの指導により、中学生による合唱に於いても、比較的容易に明るい、響きのある声を導き出し、音色を変えることができることを実証した。また、今回の発声指導法の持つ「遊びの効果」を発見するに至った。

## まとめ

筆者が発声指導法Ⅰに於いて述べたように、姿勢と呼吸、体の力(支え)の関係を学び、指導することにより、理想的な形、すなわち、口と顎が自然と開き、口から喉の奥まで広い空間が生まれ、舌は力が抜けて平らになり、咽頭は低い位置に落ち着く状態を作ることができる。

しかし、実際にこのような理想的な状態が作れたとしても、現実にその状態を維持しながら声を出すことは、非常に困難である。

何故なら多くの受講者にとって、理想的と言われる形であるとしても、それは初めて経験する形であり、それまでの歌唱の経験、または日常の会話の経験に照らし合わせてみても、声を出す行為とは結び付かないのである。

その為声楽発声に於ける、理想的な歌唱と、受講者がそれまで経験してきた歌唱との結び付けの必要がある。

その方法として、子音の投げ合いの練習をきっかけとし、母音や言葉の練習へと移行することを挙げた。

その練習により、自然と理想的な状態での歌唱を身に付けることができる。

筆者は、これまで行なってきた指導の場面に於いて、音色の変化により、指導法の効果を実感してきた。

それと共に、この指導法の持つ「遊びの効果」を実感するに至ったのである。

しかし前回の論文に於いても述べたが、発声指導の方法について最も重要なことは、指導者自身が新しい発想の開発をすることである。

実際の音を聞くことも、その様子を見ることもできない文面上で、発声指導法を述べることは、筆者自身心苦しい限りであった。

その為、指導の様子や指導の中で生じる音を、できる限り想像できるように、図や譜例を挿入したつもりである。

尚、これらの発声指導法は、筆者が長崎大学教育学部に採用されたことをきっかけとして、教員養成学部の中で学生達に何を教育していくか、筆者自身に問いただした結果を受け、まとめられた内容でもある。

#### 註釈

(註1) 酒井 弘 「新版発声の技巧とその活用法」：30-86, 音楽之友社, 1974年

(註2) ローマン 「歌唱芸術のすべて」：207-208, 音楽之友社, 1994年

(註3) この練習では、子音を発音すると同時に手の動きを利用している。この、手の動きについては、発声の指導に有効に働くと考えられ、実際に指導に取り入れることが多いのであるが、その効果については、改めて別の機会に触れることとする。

(註4) 酒井 弘 「新版発声の技巧とその活用法」：60, 音楽之友社, 1974年