

小学校音楽科における〈自然で無理のない歌い方〉に関する研究

—— Libero Cantoの実践を中心に ——

三 次 摂 子*・山 口(藤 田)文 子**

(2011年9月15日受理)

Research on Singing Naturally in Elementary School Music Departments
: Mainly Libero Canto Practice

Setuko MITSUGI and Ayako YAMAGUCHI (FIUJITA)

キーワード: 自然で無理のない歌い方, 話し声と歌声, Libero Canto

新学習指導要領では音楽科の歌唱活動について〈自然で無理のない歌い方〉という指導事項を挙げている¹⁾。筆者はそれについての教育現場での認識や、実際に行われている指導の実践に関する意識調査から、歌唱指導を行う際の問題点を考察した。それによると歌唱活動は教師の主観に基づく経験的な感覚からの指導言に左右されるところが大きく、およそ〈自然で無理のない歌い方〉からかけ離れ、むしろ声帯に負担がかかり将来的に発声障害を引き起こす原因となりかねない発声法を教育現場で行っている教師が少なからず存在するという事実、あるいは、そのような指導法がむしろ通説的であり主流をなしているということ、また同時に、歌唱指導について問題点を抱えつつも解決法を見いだせず、日々悩み続けている教師も少なくないということなどが明らかになった。

では〈自然で無理のない歌い方〉とは、どのような歌い方なのか。現場で指導に当たる教師は、それをどのようにとらえ、指導していったらよいのか。本稿では筆者自らもその指導によって歌唱法の改善に至った Libero Canto という歌唱法の実践を取り上げ、その学校教育における有効性について考察する。

はじめに

小学校音楽科での歌唱活動において児童に求める歌い方、つまり学習指導要領に示されている歌い方とは実際にどのような声をいうのだろうか。教師は児童にどのような声を出させるべきなのだろうか。

例えば、まるでフルオーケストラをバックにグランド・オペラを歌うがごとく児童に範唱を示す教師がいたとしよう。それはそれで、素晴らしい技術を持って本物の迫力ある歌唱を示すべく研鑽

*取手市立永山小学校 ** 茨城大学教育学部音楽教育研究室

を積んだ教師のあるべき姿の一つともいえる。しかし、そのような歌唱法は学校教育で誤解を生むことはないだろうか。

よく、子ども達がオペラ歌手のマネをして大笑いしていたり、かなり、しっかりとした経歴の持ち主である歌手のステージでの歌唱の様子やその表情を見て吹き出してしまったり、逆にこわがってしまったりする場を目にすることがある。なぜ、世間一般には認められているようなその歌声を子ども達は素直に受け入れられないのだろうか。

その答えは非常にシンプルなところにあると筆者は考える。つまり、そのような声は子どもにとって「不自然」なのではないか。その歌唱における声、表情、体、息の流れ方から発せられる緊張感を、実に微細にわたってそっくりそのまま「不自然」なものであると子ども達は受け取ってしまうのではないだろうか。そして、そのような歌唱は「自然で無理のない歌い方」とは別のもののように受け取れると言えないだろうか。

そのように考えていくと「自然で無理のない歌い方」の姿が具体的に見えてくる。つまり、子ども達にとって「自然で無理のない歌い方」とは、歌唱時に声、表情、体、息の流れに緊張感がなくリラックスした状態である時に可能となるものではないだろうか。要は見た目にも、聴いても不自然でないこと、つまり自然な状態であることがまず、子ども達にとって必要なのではないか。

従来の歌唱教育で強調されてきた、「歌唱時は話しているときとは違って、体や声を特別な状態にする」「おなかに力を入れる」「横隔膜を使う」「口をはっきりと大きく開ける」「首の後ろの方から声を出す」など数限りない不自然な要素を全て取り去り、より歌唱の本質に近づこうとする歌唱法こそ、学校教育の中で最初に必要とされるものであると筆者は考えるのである。

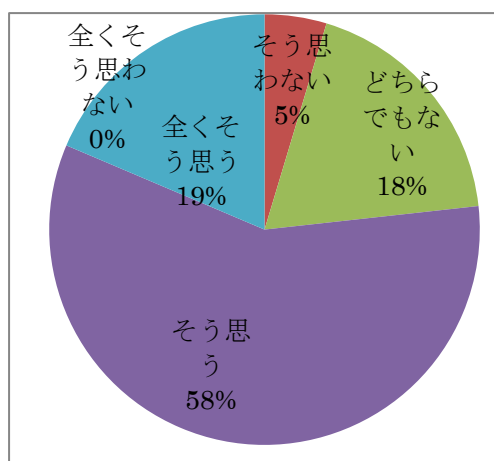
そこで本稿では、歌唱における不自然な要素を除去し、体のより自然で無作為な状態から発せられる声を自然で自由な声であるとする *L i b e r o C a n t o* の実践から、学校教育における歌唱活動のあり方を考察していきたい。

アンケート調査からみる教育現場での歌唱指導の実践

音楽の学習に関して、特に歌唱指導を中心に県内の小中学校 80 校を対象にアンケート調査を行った²⁾。なお、お忙しいところご協力いただいた先生方にはこの紙面をもって深く感謝したい。

- ・調査数 茨城県内の小中学校から 80 校を無作為に抽出し、郵送にてアンケートを依頼した。
- ・調査内容 音楽の学習における歌唱指導に関する 12 項目を 5 件法あるいは自由記述で回答。
- ・調査時期 2009 年 12 月 24 日～2010 年 1 月 28 日
- ・回答数 46 件 (アンケート回収率 57.5%)

ここで、本稿では調査内容 12 項目のうちの「<自然で無理のない声>について具体的なイメージを持って指導していますか。」「<自然で無理のない声>のイメージについて具体的に記入してください。」という 2 項目を取りあげることとする。5 件法による回答を円グラフに、自由記述の回答をその傾向毎に筆者がカテゴライズして次に示す。



＜自然で無理のない声＞のイメージについては77%が自分なりの考えを持っているということである。そして自由記述によるそれぞれのイメージを＜児童がイメージをつかみやすくするための具体的で明示的な身体の使い方＞、＜声自体の聴こえ方のイメージ＞、＜気持ちの持ち方等＞の心理的な側面＞、＜漠然とはしているが歌唱時の理想的な身体の状態＞という4つのカテゴリーに筆者が分類した。

図1 ＜自然で無理のない声＞について具体的なイメージを持って指導していますか。

＜児童がイメージをつかみやすくするための具体的で明示的な身体の使い方＞

- ・遠くへ飛ばす、アーチをつくる、ぬきのある発声、ぬきのある発語、口の中の広さ、目のつかい方
- ・まず、大きな声で叫ばせる。それと別の方法で「遠くまで聞こえそうな声」をイメージさせ、次に「空に届く声」をイメージさせる。
- ・のどの奥をよく開けて、笑顔の（ような）表情で歌う。あごが出ない。苦しそうな表情にならない。
- ・教師の範唱の声やプロの声をイメージしたり、会話を相手に伝えるときの表現をオーバーにイメージさせる。
- ・肩の力を抜いて歌う。（姿勢）下あごやのどに力を入れすぎないで歌う。
- ・自らが無理、たいへん、苦しい感じで必死ならば聴いている人も同様。鼻で吸って上あご天井を高く、あくびの形等・・・
- ・発声時に臭いをかぐように、徐々にのどを開ける声の出し方、低・中・高音の響きのつぼなどを指導、練習したあとに和音で響きのイメージをつかませる。（室内上部に広がる感じ→これを体感すると子どももとびつく）
- ・疲れて溜め息をつくイメージでのどを楽な状態にし、息を吐く。その息の上に、少しずつ声を乗せていくイメージ。
- ・力を抜いた正しい姿勢で。のどに力を入れず。
- ・のどを十分開いて頭蓋骨に共鳴させる、息を深く吸い、保つ。（脱力して行う）

＜声自体の聴こえ方のイメージ＞

- ・普段話している声でなく、少し気取った奥様が出すような声。やわらかくて、聴いていて不快にならない声
- ・地声でも裏声でもないがきれいにのびる感じ。のどをしめていない。気落ちいい（本人もきく人も）感じ。
- ・聴いていて気持ちのよい声、響きが美しい声。いろいろな合唱団の歌声を聴き、イメージに合

った合唱のCDを児童に聴かせることもある。

- ・長時間歌っても疲れない、そして自分にとって一番美しいと思われる声を出そう。そのために身体を有効に使い、周囲の音と溶け合い混ざり合う和声のように音を重ねた時、よくハモることのできる、まっすぐに素直な声、それを出すことによって響きがあとから出てくる。(響きをつけようとせず自然に響きがつく感じ)
- ・力まずに共鳴している声
- ・のどをしめつけたり聞いている人が不快さを感じない、のびのびとした声(2人回答)
- ・やわらかい声、大きい声やしぼり出す声でなく、“よく響く声” “広がりのある声”

<気持ちの持ち方等の心理的な側面>

- ・長い時間歌っても疲れない声の出し方、呼吸に音がのったイメージ
- ・遠くまで風に乗っていくイメージ
- ・必要以上に力まないこと、「場面に合った声をつくる」のではなく「自分の声の中で、その場面に合った出し方を心がける」こと
- ・どならない声、歌う声、地声でない声、姿勢よく笑顔で頭声を意識した声、やさしい声

<歌唱時の理想的な身体の状態の漠然としたとらえ方>

- ・楽にのびのびと歌える
- ・腹式呼吸と頭声発声
- ・のどをしめつけずに歌えるように指導、高音のときは頭声のほうが楽だと思うので頭声発声を勧めている。
- ・話し声そのまま歌声に変わった感じ、柔らかく響く、負荷がかかかっていない
- ・地声でない楽に出した声

のどをあけて、楽に出る声

<その他>

- ・学年の発達段階に応じた声
- ・楽曲の音程が楽に出せる発声、ハーモニーが取りやすい発声
- ・どう指導すれば音色がつかれるのか、なかなか上手に指導できていない。
- ・響く声、呼吸法や発声法を学んでやわらかく豊かな声にする。

あくまで筆者の判断によるものであるが<自然で無理のない声>のイメージに関しては概して、統一感がなく矛盾しているもの、主観的で誤解を受けやすいものが少なくないといえるのではないだろうか。

また指導者の持つイメージが、指導者の範唱に反映され統一感のあるものであったとしても、それが児童にとって「自然である」と感じられるものであるとは限らないし、児童にとって適切なものであるとも限らない。児童は教師の範唱や指導言の通りに発声するのが正しいことであると思いい、ただひたすらにその通り練習することであろう。

つまり具体的に<自然で無理のない声>とはどのような声なのか、そしてそのためにはどのような指導法が有効なのかは、それを教える教師の裁量にゆだねられているといってよい。そしてそれがそのまま、児童の習得の状況の格差を生み出す原因となっていることが以上のアンケート結果か

ら明らかになった。

〈自然で無理のない歌い方〉のとらえ方

虫明眞砂子³⁾は〈自然で無理のない声〉とは無理なく自然に歌うことととらえ、基本的には従来の頭声的発声の延長にあるとしている。しかし、一方で、地声に関する近年の研究にも注目している。地声に関する教師の認識は否定的見解と肯定的見解に分かれているが、加藤友康が口腔内の共鳴を十分有効に使った「地声」を「自然な声」と表現している⁴⁾ことを学習指導要領にいうところの〈自然で無理のない声〉についての示唆を与えるものであるとし、地声をよりよく用いることによる児童の歌唱表現の拡大の可能性を提言している。

虫明はここで、無理なく自然に歌う歌い方とは従来の頭声的発声の延長上にあるとしていながら、地声をよりよく用いることについての新しい視点を提示した。そもそも、頭声＝歌唱に適している、地声＝歌唱に適さない、あるいは用いてはいけない、という認識が通説的であるのに、「地声をよりよく用いる」ということに抵抗感を持つ教師は多いであろう。そのくらい「地声」という声種には音楽的によくないイメージを含んでいる。「地声」というのは「しゃべり声」であり、硬質で響きに乏しい、きたない声であるとされることが多い。だからこそ、歌唱指導の際に「地声」を否定することは全く常識的であるようにされてきたのである。

しかし「地声」つまり「しゃべり声」を出している体の状態は、普段通りの、自然で無理のない状態なのである。では、その状態から発せられる声を〈自然で無理のない声〉ということはできないのだろうか。ただそれは、加藤の言うところの悪い意味での「地声」、つまり①声帯全体での振動形態、②効率的でない共鳴、③硬起声中心の発声、というのどをしめつけた声の特徴の3つをあわせ持つものではない⁵⁾。口腔内の共鳴を十分有効に使った、「きれいな話し声」あるいは「よい地声」のことを示す。筆者は、そのような声を自然で無理のない体や精神の状態から発せられる声、つまり、普段の話し声に使っている声の延長上にある〈自然で無理のない声〉であると考えたいのである。

筆者は〈自然で無理のない歌い方〉への実践的なアプローチとして Libero Canto を考えている。Libero Canto とは、20世紀半ばウィーンのラヨシュ・サモシ教授によって開発された歌唱法、教授法で、かつてローマにて「我々が忘れてしまった正統的ベル・カント唱法」と評価された。

現在はエドウィン・サモシ教授が継承しウィーン、ニューヨークを中心にこの活動を行い発展させている。Libero Canto Japanの主宰者 長谷川敏氏は1973年からウィーンでラヨシュ、エドウィン・サモシ両教授に師事、留学後も長年にわたり毎年ウィーンで歌唱法、教授法の薫陶を受けてきており、両教授の数少ない継承者としてこの方法の伝播に努めている。

三次は、2011年6月25日に横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉小学校で行われた教育UPセミナー2011潤「授業デザイン研究」において楠本勝氏の Libero Canto を取り入れた提案授業に参加し、Libero Canto が〈自然で無理のない歌い方〉に関して優れた授業効果のあるメソッドであると実感した。この中で得た知見を次に示すこととする。

Libero Canto では先ず各人の持つ歌唱時の悪い癖を取り除く。そしてクラシックの

声楽にありがちな構える、支える、保持する、気張る、響きや声を狙うといったことをしないで、ごく自然に楽な息のエネルギーで歌っていく。力づくでなく、軽く明るい喉のメカニズムをトレーニングし、身体の働きを自由にすることによってその人の持つ本来の声のクオリティと音楽を正しく出していくものである⁶⁾。

Libero Canto の歌唱指導について

次に、〈自然で無理のない歌い方〉への実践的なアプローチとして Libero Canto のメソッドを紹介したい。

三次は 2005 年茨城大学における教職員免許認定講習で長谷川敏氏⁷⁾の歌唱指導を受けて以来、自らの歌唱法や歌唱指導法の改善にこのメソッドがたいへん有効に機能していることを実感しているものである。それまで三次は、グランド・オペラやドラマティックなアリアを歌うための歌唱法で範唱をすることや、練習を重ねるうちに児童の発声が次第に重く曇ったものになっていってしまいがちな教育現場での歌唱指導のあり方に、疑問を抱えていた。そのようなときに出会った長谷川氏による Libero Canto の実践は、このような歌唱法や歌唱指導法の改善のための活路を見い出したいへん貴重な機会となったのである。

では、長谷川氏の提唱するよい歌唱の状態やトレーニングの方法、指導にあたってのコンセプトを先日の横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉小学校での提案授業に長谷川氏が講師として招かれた際に作成された資料より抜粋して以下に示すこととする。

1 よい歌唱の状態とは

- (1) 明るく、軽く、透明な喉頭のメカニズムによって歌われていること
- (2) 横隔膜の働きによって息が喉を通るときに声となり、共鳴腔を通して身体から放たれる、この一連の動きに渋滞が起きないこと。息が自由に吐かれていること。
- (3) 身体の諸器官に硬直したところがなくリラックスしていること。美しい声は発声メカニズムが正しく機能した結果であって、濁ったりゆがんだりしている声は神経と筋肉の間違った技術の結果であるということ認識するべきである。

2 トレーニングの方法について

- (1) 練習は大声から入らないこと。

声をつくり出す声帯は成人で長さ 1.5cm ほどの精緻な器官である。息がそこを通るときにショックがあると壊れやすい。ごく軽い歌い方が必要であり、これは弱声（ピアノ）においても強声（フォルテ）においても変わらない。練習は小さい声によって注意深く行われるべきものである。これに熟達すると軽いままに大きなエネルギーを出せることになる。このことが自由な歌唱への道である。

- (2) Intonation 歌い出し（起声）について。

各フレーズの歌い出しは音が爆ぜて出てきたり、鬱積を伴って出てきたりしないようにする。どんな弱声（ピアノ）、どんな強声（フォルテ）にあっても常に歌い出しは透明な瞬間を持っているこ

と。

(3) 全音域にわたって明るい、軽いメカニズムを指向すべきこと。

暗く、重い歌い方をすると声域は広がらず、喉頭への負担が大きく、声の発展は望めない。

(4) 母音のレガートが声の訓練の基本であること。

母音で音をつなげていくことが基本。顎ほぐしのために子音を加えるのは大変有効であるが。

(5) 声は息であり、歌うこと息を出すことである。息の道を妨げないことが重要。息の道を妨げやすい箇所が主として次の3つである。

ア 上胸部……いわゆるプレッシャーがくる場所。緊張すると息が止まりやすい。ここの鬱積は概して男性に多くみられる。上胸はいつもやわらかく。

イ 下顎部……手を当ててみれば分かるがここは自分でも意外なほど近くて遠い、まるで他人のような感じのする、自覚に乏しい場所であり、しかも最も息が止まりやすいところである。

ウ 舌根……緊張すると舌は中に入ったり固まったりする。

Libero Cantoではこれらをほぐして息を通りやすくするトレーニングが主体となる。

① 顎の緊張を除く。
(手のひらを当てて上顎と下顎をつなぐ筋肉を緩める)



② 顎の緊張を除く。
(顎を細かく動かす)



③ 顎の力を抜く。
(顎をつかむ)



④ 下顎の力を抜く。
(口角の下あたりを両手で引き下げる)



⑤ 舌の力を抜く。
(舌を左右に動かすことで、舌根による息の通りを妨げるのを防ぐ)

図2 顎や舌をほぐすトレーニングの凡例

(横浜国立大学教育人間科学部附属小学校 楠本勝教諭の作成による)

3 指導について

(1) 音楽の授業やレッスンはつねに落ち着いた雰囲気の中でやること。

音楽を表現するということは感情的なものがすぐに入ってくる。これをそのままにすると前に進めない。声の選別ができなくなりよいものを育てることができなくなる。質的向上を図るためには努めて冷静に、落ち着いた雰囲気の中で進められるべきである。

(2) 厳しい練習の雰囲気は生徒の身体を硬くさせてしまって前進することができない。

全体にのびのびと、間違っても大丈夫といった感じでトレーニングが続けられると良い。

(3) 教師は大声で立派に模範唱しない。

生徒はその大声だけを真似するものだからである。教師はそこで必要とされることの模範唱を端的に示すべきである。

(4) 練習では中声域から高声域へクロマティック（半音ずつ）に上げていく。高声域から中声域に下げてくる。この時上行はどんどん軽く明るく、下降は高声の軽さ明るさをもったまま。上胸部に力みが入る場合は先に低声部からやってもよい。

4 喉を開けるということの意味

身体を硬直させて歌っていくと高音は常に困難に直面する。そして声楽教師たちは喉を開けるように指導することとなる。口を開け、喉を開けようとする、かえって息が止まり正しい喉頭の働きから遠ざかってしまうことが多い。逆に口を閉じて喉を開けないようにして、顎や舌の力を取り除けばうまくいく場合がある。喉が開いた感じとは「器官が緩んでリラックスして息が通りやすい状態」というように理解した方がよいと思われる。

5 発音について

明瞭な大きな口開けが、本当によい発音であるかというとは実は正反対になることが多い。はっきり発音するとそのことで口と喉に引きつった状態が起きてしまう。発音を強調したり、母音を口の形で変化させたりすると大切な声のレガートを損なってしまう。発音は流れ出るレガートを邪魔しないで柔らかく行われるべき。口の形は主体的に動くのではなく、二義的に動くのが正しい。それぞれの母音の発音は口形で変えてはならない。かえって同じ口形で母音を変化させていくのが正しい。また「i」や「u」の母音が閉まる母音だからといって高音で喉を開かないこと。

以上が、横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉小学校での研究授業の際の資料からの抜粋である。さらに、長谷川敏「L i b e r o C a n t oーラヨシュ・サモシの歌唱法と教授法」⁸⁾から一部、引用する。便宜上、各項目に番号を付加する。

6 声を自由にさせるために必要なこと

(1) 左右の耳のすぐ下にある顎関節をほぐす。

(2) 上体が硬くなっていても同様に軋轢が生じる。

(3) 低い声を油断すると高音への移動が困難になる。低声でのリラックスは大切だが、声のメカニズムを厚くすると次のフレーズがうまく歌えない。

(4) フレーズの出だしが出にくい時は先に息だけをこぼすように吐いて、息が出て行く途中か

ら声にしてみる練習が有効である。

- (5) 出だしをためらって待たないこと。待つと必ず圧力が来る。吸ったらすぐに吐く。何気なく子どもの遊びのように出す。
- (6) 痰を出したり、咳をしたりする形での練習によって、固まっている口蓋を柔らかくすることができる。
- (7) 自分の身体全体が骨などのないゼリー状のものであると想定して発声する。あるいは自分の身体が溶けているイメージで歌う。そして緊張した筋肉が解かされると、身体の中が繊細になっていく。
- (8) 狭い母音だからといって漠然と喉を広げて安全に歌おうとするとよく歌えない。Iの母音ははっきりIである。
- (9) 構えないで、声のことを考えないようにして注意して歌うと良い声が出る。声はうまく出たときは自分にはよく聞こえないものだ。（後略）
- (10) 無理に歌おうとしたり、オーバーな表現をしたりすると発声にブレーキがかかってしまってよく歌えなくなる。必要でない筋肉が動いてしまって正しいものを邪魔するからだ。自分では歌っている感覚がない、誰かが歌っている、と思われる 때가最もよい歌唱ができています。
- (11) 舌の位置は前でも奥でも固定しないで暖めておけば息は流れる。
- (12) 声を大きくしようとすると神経が緊張し筋肉が緊張する。（後略）
- (13) 声を支えようとしたり、かぶせたり、廻そうとしないでそのまま真っ直ぐ出していくようにする。これは『BEL CANTO Principles and Practices』⁹⁾の著者であるアメリカの音楽指導者C. L. リードも指摘している点である。彼は支えること（Support）とかぶせること（Covering）が現代の歌唱が低迷している二大原因であるとしている。
- (14) 響かせようとしなくても、息が正しいところを通るとよく共鳴するところへ行ける。それで輝きのある声となるのである。

Libero Cantoの歌唱指導の実際

前項にてLibero Cantoの歌唱についての考え方や実践方法について抜粋した。次に三次が受けた歌唱指導のエスノグラフィーと前項に記述した項目を照合させ、その指導の実際を考察したい。なお、こういったエスノグラフィーに関しては先に発表された大沢容子氏の「ウィンにおける研修 特にラヨシュ・サモシー教授の発声法について」¹⁰⁾を参照されたい。

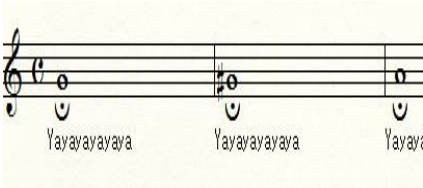

表中に使用している記号については




- ・Sは生徒の反応や言葉、
- ・mは発声の様子を楽譜に起こしたものや発声されている声の様子、
- ・Tは教師の様子や指導言


に、それぞれ順に番号を付加することとする。

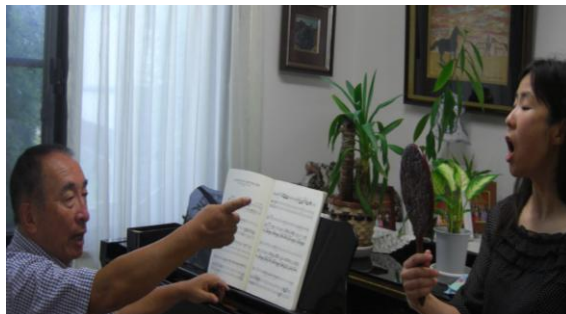
表中の行末には、歌唱指導の内容について前項に記述した項目を記入し、歌唱の実態に対する教師がどのような意図で対応しているかを関連づけていく。

2009年7月18日に行われた歌唱指導のようす (抜粋) (指導者:長谷川敏 生徒:三次)

| | 生徒の様子・反応, 言葉 | | 指導者の様子, 指導言 | 項目との照合 |
|----|---|-----|--|------------|
| | | | …… (前略) …… | |
| S1 |  <p>Yayayayaya Yayayayayaya Yayaya</p> | T1 | 自分の出している声っていうのは聞こえないでしょ。 | |
| | | T2 | クラゲになっちゃって。 | 6 (7) |
| | 一点Gから顎を小刻みに揺らしながら | T3 | そうそう。 | 3 (2) |
| | 発声する。順次半音ずつ上げていく。 | T4 | 小さく出して。 | 2 (1) |
| S2 | (2点D音まで) | T5 | 固めて出さない。 | 6 (1) |
| | 音が上がるにつれ, 声が大きくなってしまう。 | M1 | (ささやくように範唱) Yayayayaya… | 6 (1 2) |
| S3 | サンプルに従い, ささやくように発 | M2 | Con la lungezza der mio server. (イタリア歌曲の一節を顎関節をゆるめたままで範唱, 最後の音はのぼしながら顎を小刻みに揺らして。) | 6 (1) |
| |  <p>Con la lun - ghez - za del mio - ser - vir</p> | T8 | フレーズの最後の方がいつも雑になっちゃってるね。抱え込みがきちゃって。 | 6 (1 3) |
| S4 | (イタリア歌曲集1 中声用, 全音, 1971) Con la lungezza der mio server. | T9 | 固くしているとだめですよ。ぐにやぐにやぐにや……。 (自分の身体をゆする) | 1 (3) |
| | | M3 | Con la ……。 (1音1音, 顎関節を緩めながら範唱。) | 6 (2) |
| S5 | Con la lungezza | M4 | Der mio servir (常に顎を揺らしながら, 泣き声のような感じで範唱。) | 6 (1) |
| S6 | Der mio servir | T12 | そうそうそう。つっぱらない, つっぱらない。ハハハハ……。 | 6 (4) |
| | | T13 | 今のはどういう感じ? | 3 (2) |

| | 生徒の様子・反応, 言葉 | | 指導者の様子, 指導言 | 項目との照合 |
|-----|--|-----|--|--------|
| S7 | いつもよりは強い感じ。 | | | |
| S8 | いつもよりは細くという感じをイメージしています。 | | | |
| S9 |  <p>この音型を半音ずつ上げていく。 (2点F音まで。)</p> | | | |
| S10 | 顎をたくさん動かそうとしました。 | | | |
| |  | | | |
| S11 | まだ悪いですか。かなり……。 | | | |
| S12 |  <p>(ドナウディ歌曲集, 全音, 1977)</p> | | | |
| | | T13 | イメージはあまり固めないで。 | 6 (9) |
| | | T14 | サンプルを聴いて出し方を真似して。 | 6 (14) |
| | | M5 | Ye-yeyeyeye, yeyeyeye. (1音1音顎をはずすように動かしながら範唱。) | 6 (1) |
| | | T15 | 良い姿勢にしない, だらしく。 | |
| | | T16 | 今, なぜうまくいった? | |
| | | T17 | ここ, 固めないで。(生徒の上胸部をとんとんとたたきながら。) | 6 (2) |
| | | M6 | イエー。(溜め息をつくように範唱。) | 1 (2) |
| | | T18 | あんまり考えちゃって冷静にならない。 | 6 (9) |
| | | T19 | 姿勢が良すぎる。 | |
| | | T20 | 形とかではなく, 固まってなければよい。フレキシブル, フレキシブル。 | 1 (3) |
| | | T21 | うまく歌わない。 | |
| | | T22 | 外してごらん, そう, そっちそっち, だらしないところ。 | 6 (1) |
| | | T23 | だけど, 軽くしてよ。 | 1 (1) |
| | | | | 2 (3) |
| | | M7 | Spirate pur, Spirate…… (M2 とは別のイタリア歌曲の出だしを, 顎を外したまま, 言葉をはっきりさせないで範唱。) | 6 (1) |

| | 生徒の様子・反応, 言葉 | | 指導者の様子, 指導言 | 項目との照合 |
|-----|--|-----|--|----------------|
| S13 | ソファに仰向けになり, そのまま歌う。 | T24 | ねていても歌える。がんじがらめになっているものが緩まるから。 | 1 (3) |
| | | M8 | Spirate pur, spirate…… (喉にガラガラと引っかかる感じで範唱。) | 6 (6) |
| | | T25 | そうやって, 通り道をきれいにしていく。 | 6 (14) |
| | | T26 | もういっぺんいきますよ。 | |
| S14 | 立って歩きながら, 腕を肩からぐるぐる回す動作を続けながら歌う。 | T27 | 立って。歩いて。(腕を肩からぐるぐる回す動作をしながら) | 1 (3) |
| | | T28 | もっと落ち着いて。 | 3 (1) |
| | | T29 | 口の中で発音しちゃだめ。ここは(口を指して), 能動的に動いてはだめです。 | 5 |
| | | M9 | Se ner suo (1音1音, H音を入れて区切りながら, 溜め息のように範唱。) | 6 (6) |
| | | T30 | そういう風に, 身体を緩めれば緩めるほど声は出てきます。 | 1 (3) |
| | | T31 | いいですよ, 落ち着いて。 | 3 (1) |
| S15 |  <p>Hahaha Hahaha Hahaha Hahaha Hahahah</p> <p>この音型で半音ずつ上げていく。 (2点G音まで)</p> | M10 | Hahaha, hahaha, …… (咳払いするような感じで範唱。) | 6 (6) |
| | | T32 | 3つめの音を止めてみて。 | |
| | | T33 | はい, もっとおなかも自由になるよ。肩, なくなっちゃって。 …… (後略) | 1 (3) 6 (7) |



（レッスンについての補足説明）

- ・レッスンでは、ごく短いワンフレーズを教師が良い発声か良くない発声か一つ一つ選別する。
- ・発声練習に用いるフレーズは、いわゆる発声練習的な音型に顎関節、上胸部、舌をリラックスした状態にし、声を正しい通り道へと導くべくシステムティックに子音を組み合わせられたものである。あるいは、イタリア歌曲の中のごく短いフレーズをくり返し使用する。
- ・教師は、発声がうまくいった時、あるいはそうでなかった時に、生徒がどんな感覚を得ていたか、随時言葉で確認する（T13, T16）。
- ・レッスンでは生徒はピアノに背を向けていすに座った状態で始められる。生徒のリラックスの状態によっては、ソファに仰向けに寝たり、いすに座っていても身体を前屈みにしたりねじったりといろいろな姿勢で行われる。立って歌うときも、歩きながらであったり腕を大きく振りながらであったり、一方の足に重心をかけて傾いた姿勢のままであったりと、いわゆる良い姿勢を保持しようとして身体のリラックスが妨げられないようにする（T15, T19）。
- ・レッスンの様子は録音し、後で聴き直して自分の歌っているときの様子を客観的にとらえられるようにする。レッスン時に自分で認識している声と、録音されたものには驚くほどのズレがある。悪いと思っていたものが案外よかったり、良いと思っていたものが全く良くなかったりするのがある。これを続けることで、良い発声時の声の響き方や息の流れと、そのときの自分の身体的精神的状態を客観的につかみ実践に生かしていけるような耳の力をつけることができる。また、教師の範唱にどのような意図があったのか、それによって自分がどのように変容したのかを把握することができる（T1）。

Libero Canto と〈自然で無理のない声〉

筆者は、自然で無理のない体や精神の状態から発せられる声、つまり、普段の話し声に使っている声の延長上にこそ〈自然で無理のない歌い方〉があると考えたいと前述した。しかし、自然で無理のない体や精神の状態というのは案外、普遍的なものではない。誰もが知らず知らずのうちに、生活を重ねる中で某かの緊張を身につけてしまっている、不自然な状態なのではないのだろうか。歌を歌うことにしても、「うまく歌おう」とか「気持ちを込めよう」とか思った時点で、すでに〈自然で無理のない〉状態であるとはいえないのだと、三次はLibero Cantoの歌唱指導をうける中で、確信するようになった。

「私は日本人の児童発声は日本の子供が教えてくれるものだと思う。」と品川三郎¹¹⁾も言っているように、従来教育現場で主流であったような歌唱法はそのスタンスから大きく離れてしまったものではないのだろうか。

Libero Canto の歌唱では、歌唱時に誰もが当たり前に行っている歌うための準備、良い声を出すためのおなかの支え、ブレス・コントロール、口形を整えることなどの一切をそぎ落とす。身体の諸器官が緩み、人間の感情表現に大きく関わるとされる横隔膜が自由に機能し始める。そしてごく自然に流れ出した息が声となり、作曲者の意図する曲想を実現するに至るのである。

子どもがご機嫌なときに口ずさむ歌のどこに作為があろうか。大人が忘れてしまった無作為の中

にある真実が、子どもの歌の中には見え隠れしている。長谷川氏はその歌唱指導の中で「Babyのよ
うに」とか「〇〇先生じゃなくて、〇〇ちゃん（幼少時の愛称）が歌う」などという言葉をよく口
にして、筆者の歌唱時の無意味な作為について指摘する。まさに＜自然で無理のない歌い方＞への
アプローチのヒントがそこにあると筆者は思うのである¹²⁾。

おわりに

筆者は拙論文「コーネリウス・L・リードのベル・カント唱法の音楽科教育導入に関する考察」¹³⁾にて伝統的なベル・カント唱法に立ち返った発声原理に目を向け、そこに＜自然で無理のない歌
い方＞をとらえる上で重要な指針が示されていることや音楽科教育の導入への必要性について提言
した。

本稿で紹介したL i b e r o C a n t oの歌唱指導は、「明るく、軽く、透明な喉頭のメカニズ
ム」を得るためのシステムティック且つ理論的なメソッドにより実践されているものである。そし
てその実践は、人為的なものを排除し身体や精神の自由を得ることで、至高の芸術へと対峙しよう
とする妥協を許さない厳しさを併せ持っている。まさに、伝統的なベル・カント唱法の実践といえ
るのではないだろうか。

一般的な歌唱指導では、終わった後は喉が疲れ、しゃべるのさえつらいような状態になることが
あると聞かすが、L i b e r o C a n t oの歌唱指導では喉の状態は軽快で、合わせて気分もすこ
ぶる爽やか、まだまだ歌っていたい気分でさえある。

「もっと声を出して」「おなかに力を入れて」「口をはっきり動かして」「こんな声で」と歌唱指導
されて、その通りにがんばって歌った後に、「先生、もう疲れた。」「喉が痛い。」などと多くの児童
が訴えてくる授業。それに対し、「一生懸命歌った証拠だよ。」などと受け答えする教師。このよう
にがんじがらめで窮屈な、身体に負担のかかる範唱や歌唱指導は案外、教育現場では多くみられる
のではないだろうか。

教師はのびのびと明るく透明な範唱を静かに響かせ、児童も心身共にリラックスした中で歌唱に、
本当の芸術に向かい合える、そのような本来あるべき歌唱指導の実践が＜自然で無理のない歌い方
＞へとつながっていくと筆者は考える。L i b e r o C a n t oの実践は、高い専門性を持ちな
がらそのメソッドを学校教育の中へ導入できる可能性を十分持っている。また、すでに導入してそ
の有効性を実感している教師も増えている。特に横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉小学校での
楠本勝教諭、桐光学園高等部での上田武史教諭の実践はその有効性を十分検証するものである。

今後は、この歌唱指導研究を教育現場で＜自然で無理のない歌い方＞を指導するための工夫改善
の手がかりとし、さらに多様な実践法を試行錯誤しながら考案していきたい。

注

1) 文部科学省『小学校学習指導要領解説音楽編』, 2008, pp38-39, p55.

- 2) このアンケートに関しては三次修論（2011）pp31-33. で取り上げたものに加筆した。
- 3) 虫明眞砂子「児童に対する歌唱指導の研究（I）－発声について－」『岡山大学教育学部研究集録』第119号，2002，pp. 31-39.
- 4) 加藤友康『声とことばのトレーニング ボイス博士のワンポイントレッスン』，桐書房，1998，p 146.
- 5) 前掲書，p146.
- 6) 横浜国立大学教育人間科学部附属鎌倉小学校，教育UPセミナー2011潤，2011. 6. 25，「授業デザイン研究」資料），詳細はwww.liberocanto.orgを参照のこと。
- 7) 東京藝術大学声楽科卒。同大学院修了。ウィーン国立音楽大学卒。声楽をL i b e r o C a n t o創始者L. サモシーやE. サモシー，H. ドイッチ，A. デルモータ等の諸教授に師事。NHK新人演奏会などに出演して渡澳。ウィーン楽友協会大ホールでオーケストラ演奏会にテノールソロ出演，他コンサート，ミサ，放送に出演。帰国後は東京文化会館，東京オペラシティでのリサイタル，「第九」「メサイア」などのオラトリオ，オペラでは「修禅寺物語」の源頼家役，「椿姫」のアルフレード役，「魔笛」のタミーノ役，「セビリアの理髪師」のアルマヴィーヴァ伯爵役など数多く出演している。東京藝術大学講師，お茶の水女子大学講師，茨城大学教授などを歴任。現在茨城大学名誉教授，洗足学園音楽大学講師。日本オペラ協会会員，横浜シティオペラ会員，二期会会員，L i b e r o C a n t o声楽指導者。ヴェルディ国際コンクール入賞者など声楽家や優秀な音楽教員を多数輩出している。
- 8) 長谷川敏「L i b e r o C a n t oーラヨシュ・サモシの歌唱法と教授法」『茨城大学教育学部紀要（人文・社会科学，芸術）』56号，2007，pp34-45.
- 9) コーネリウス・L・リード著 渡部東吾訳『ベル・カント唱法 その原理と実践』（音楽之友社，1987）
- 10) 「ウィーンにおける研修 特にラヨシュ・サモシー教授の発声法について」『大阪音楽大学研究紀要/大阪音楽大学[編]』14巻，1975，pp1-16.
- 11) 品川三郎『児童発声』，音楽之友社，1955，p116.
- 12) なお山口（藤田）文子が「声帯の健康の立場から考えた小学校音楽科教育の＜歌唱＞について－米山文明『一日5分のトレーニングで声と歌に自信がつく本』を手がかりに－」『茨城大学教育学部紀要（教育科学）』56号，2007，pp131-139.，「発声に関する研究－音楽科教育の立場から発声教育の必要性に鑑みて－」『茨城大学教育学部紀要（教育科学）』57号，2008，pp67-72. で言及したウィーンのヴァムザー教授はラヨシュ・サモシー教授の弟子であり，長谷川敏氏とは兄弟弟子にあたる。また，こういった考え方は米山文明氏の『一日5分のトレーニングで声と歌に自信がつく本』（三笠書房，2002）に取り上げられた内容に矛盾しないと考える。
- 13) 三次摂子・藤田文子 「コーネリウス・L・リードのベル・カント唱法の音楽科教育導入に関する考察」『茨城大学教育実践研究』，第29号，2010，pp59-69.