

実践報告 (Report)

音楽科教員養成課程の学生に対する効果的発声練習

An effective vocal exercise for students in a music teacher training course

正木 実季*
MASAKI, Miki*

要 旨

本稿は、中学校・高等学校の音楽科教員の養成課程に所属する大学生に声楽の指導を行う筆者が、限られた授業時間を有効に使うことができ、かつ効果のある発声練習は何かを事例とともに考察してまとめた実践報告である。実践を進めるにあたり、様々な学生の実態を目の当たりにし、時には精神的にも寄り添いながら学生一人一人に合わせた発声練習を行う必要があると確認した。授業での様子を事例として取り上げながら、おもに母音を用いたいくつかの短い音型の発声練習の効果を報告する。

キーワード：母音、声量、音程、声域、反復練習、ハミング

Key words : vowel, voice volume, pitch, vocal range, repetitive practice, humming

はじめに

音楽科教員に求められる声楽的な能力は、おもに「声の大きさ」「音程の正しさ」「曲を理解して表現する力」であると筆者は考える。昨年度より90分1コマの授業内で最大9名の学生に対して声楽の個別指導をしており、平成30年度後期現在までに、25名以上の声楽の経験も資質も様々な学生に出会うことができた。半年ごとに受講者が変わり、その数によって一人当たりのレッスン時間が変わるが、昨年度の反省として発声練習の時間配分をより工夫することが必要だと痛感した。なぜなら、体操の準備運動にあたる発声練習はおもに母音でいくつかの音型を用いてレッスンの冒頭に行うのであるが、学生の歌唱能力を聴き分け助言してから指導するという流れを繰り返すと、一人当たりのレッスン時間がすぐに過ぎてしまったからである。したがって本稿では、今年度実践している事例をあげて、限られた時間内でより効果のある発声練習について考察したい。

実践の方法

1. 対象

筆者の担当する学生は平成30年度の「声楽Ⅰ」と「声楽Ⅱ」を受講する中学校・高等学校の音楽科教員免許の取得を目指す12名である。このうち大学入学までに声楽を習った経験のある学生は7名であった。今年度は1つの時限内に2名から4名の受講者が在籍したため、一人あたりのレッスン時間は約22分から45分であった。なお「声楽Ⅱ」については後期開講のため、初回から10月末までの5回の授業を実践対象の期間とした。

ここで扱う発声練習とは、レッスン開始時に筆者がピアノや歌声で指示した短い音型を学生が歌唱し、レッスン後半にイタリア歌曲を歌うためのウォーミングアップをすることである。どのようにすれば無理なく発声できるか、声量を得られるか、音域を広げられるか、母音の音色を揃えられるか、息が長く続くようになるか、レガートで歌えるようになるかといった問題を、教える立場である筆者だけでなく、歌う学生本人も考えながら実践する時間である。そういった意味では、練習曲集「コンコーネ50番」も発声練習として位置づけすることもできるが、今回は基本的に母音で行い、反復させる短い音型のみを研究材料とした。

2. 準備

初回の授業において、発声するにあたって必要な身体の使い方を確認し、発声練習で用いる基本的な音型を提示して斉唱した（図1、表1）。

この音型（以下「基本音型」とする）は、イタリア国立ミラノ音楽院歌曲科のダニエラ・ウッチェッロ教授が学生に対して行っている発声練習の一つである。今回筆者が音楽科教員志望の学生に対して行ったのは、1点ハ音より開始して半音ずつ上げていき、個人差はあるが最高音が2点ト音まで達した後、半音ずつ下げて最初の1点ハ音に戻るという1オクターブ半の音域内で行う練習である。 $\text{♩} = 80$ くらいの速さで行うと音型の歌唱に約6秒を要し、音型の範奏または範唱も含めると上行形・下行形を合わせて約2分半である。イとオの母音を用いて、あたたかい息を意識しながらレガートで歌唱する。イの母音に関しては、平たくなりがちな音色を避けるため、唇を横に引っ張り前歯を見せて発音しないように、口の横幅はオの母音とほぼ変わらないようにと指導した。二回目の授業から個人レッスンを開始し、基本音型をレッスンの始めに歌わせた。そして必要に応じて別の音型の発声練習を加え、その効果をまとめた。



図1

表 1

活動内容	その説明と期待される効果
<ul style="list-style-type: none"> ・ あくびをする ・ りんごを食べる真似をする ・ 舌を使って歯を磨く(撫でる) ・ ローリングダウン/アップ 	<p>表情筋と口腔内の筋肉を意識して動かすことで、歌唱時に必要な筋肉がほぐされる。</p> <p>りんごを大げさにかじって咀嚼する真似をし、「あくび」同様に筋肉の働きを意識しながら唾液の分泌を促す。</p> <p>舌を動かすことで口腔内を刺激し、唾液の分泌を促す。舌を滑らかに動かせるようになる。</p> <p>全身をリラックスさせて、体幹や重心を感じられるようになる。</p> <p>まっすぐに立った状態から鼻先でへそを見るように、ゆっくりと首、背骨、腰骨と順々に身体を折り曲げて行く。頭の重さを感じて下にしたまま、膝を少し曲げて左右に揺れたり、足踏みするように重心を交互の足にかけ変える。両足を地面につけて重心を真ん中にし、頭だけが先に上がらないよう注意しながら腰、背中、首のひとつひとつが積み木のように重なるように順に戻して行く。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・ 頭と顎の位置の確認 ・ 呼吸の練習 ・ 子音の練習 	<p>身体の重心や軸を意識して立っているか、頭部が前に出すぎていないか、顎が上がりすぎているかを確認する。歌唱時に顎が上がりやすくなるので、正しい姿勢を覚えられる。</p> <p>4 拍で息を吸い 4 拍間息を止めて肺に息が入った腹部の感覚を覚えさせ、8 拍を使って吐く。体内の温かい息の流れを意識する。4 拍で吸って 8 拍で吐く、2 拍で吸って 8 拍で吐くというように、流れに変化を持たせて歌唱時に対応できるようにする。</p> <p>無声子音から有声子音という順で行い、子音を利用した腹筋を使って息を前へ送る練習をする。唇や舌の動きにも意識して、歌唱時の発語の表現に役立てる。</p>

実践

事例A) 日常会話と母音を用いた発声

大学に入学するまで声楽を習ったことのなかった学生Aは、ささやくような声で歌っていた。ある日、歌うと喉が痛くて苦しいと訴え、歌うことに対して身構えて身体全体がこわばっていると感じられた。

Aの緊張をほぐして声を出すことへの抵抗感を薄めるために、まずは普段話すような声色と声量で「こんにちは」「おーい」「いいよー」などと発声させた。それから遠くにも届くような大きな声で発声させた後、犬の遠吠えのような「ウオーウウオーウ」「イヨーウイヨーウ」という意味のない言葉を用いて、より歌声に近い響きのある一点イ音から二点二音の間を行き来するような高めの声で発声させた。「こんにちは」等の普段使う言葉を発する時より、後者のような、一見ふざけているようにも聞こえる言葉や音域を使って発声する時の方が最初は戸惑いが見られたが、次第に慣れて声

も出るようになり笑みも見られた。これらの後に基本音型を再び歌わせると、「以前よりリラックスできた」と本人も実感して声量が増した。この事例から、声を使って遊ぶこともウォーミングアップの一つとして考えられるが、同時に金切り声になっていないか、喉を絞めて発声していないか等の注意も必要であると感じた。

事例B) ハミング唱と母音唱の反復練習

同じく初めて声楽の個人レッスンを受講する学生Bも一人ずつ歌うことに恥ずかしさを感じていた。初回はなかなか歌おうとせずに口を手で隠して戸惑い、発声練習時には使用しないはずの譜面台で口元を隠そうとしていた。ようやく基本音型を歌ったが緊張して声帯がうまく合わず、息の漏れた声で音程も不安定であった。

事例Aのように「こんにちは」などの言葉や犬の遠吠えのような声を出させたが、吐く息の量は増えたが歌うための声にはならなかった。話し声も歌声も同じ声帯を使って発声されていることを確認した上で、寺尾正氏の提唱するハミング唱を参考にして取り組んだ（以下、参考文献より一部抜粋）。

ハミングには、次の3種類があります。

- 1) 口を開けたまま行う
- 2) 口を閉じ、歯と歯の間は開けて行う
- 3) 口を閉じ、歯も閉じて行う

私がもっとも効率がよいと考えるハミングは3)です。なぜなら、声帯の強い張りを意識しやすいから。さらに、鼻腔共鳴を強く感じることもできます。

上記3)「口を閉じ、歯も閉じたハミング」で練習します。

- ① 得意な音高から2度動かしてハミングする
※このとき、できるだけ強めに発声するのがポイント
- ② 次に、同じ音形を口を開けて、得意な母音で歌う
- ③ ①と②を繰り返しながら音域を広げる
- ④ 3度の順次進行や跳躍などを変え、ハミングと母音発声を交互に繰り返しながら音域を広げる
- ⑤ ④の母音を変え、ハミングと母音発声を交互に繰り返しながら音域を広げる

学生Bの場合は①における開始音は一点ト音としてハミングを始めた後、アの母音で同じ音型を繰り返させた。次に③では「3度の順次進行」とあるが、Bに対しては5度の下行形の順次進行を一点イ音より行った。これも同様、ハミングの後はアの母音で同一音型を発声することとした（図2）。音をハミングでしっかり鳴らすためには一つの音に対して約1.5秒要するとしてハミングと母音唱を交互に行うと約18秒、二点二音を開始音とする音型を終えるまでに約2分かかった。



図2

この練習を基本音型を歌唱する前に行い、3週間ほど続けたあたりから少しずつ声になってきた。同音型をハミングと母音唱で交互に行うために時間を要し一人あたりのレッスン時間が短い場合には向かないが、「口を閉じ、歯も閉じて行う」ハミングの効果を大変感じられた。

事例C) 二つの音の反復練習

声楽の経験が高校時代に数ヶ月あり歌うことに抵抗のない学生Cは、その日の調子によって毎回不安定な音程になる音が異なったが、一点ト音あたりを開始音とする基本音型から不安定になることが多かった。なお、この学生には「チェンジ」や「パッサジヨ」と呼ばれる、高音域へ行くにつれて声の出にくくなる音があることをまだ説明していない。この音はソプラノにおいては二点ヘ音のあたりである。しかしこの事例で対象となる音は二点のニとホ音であるため、図3のようにオの母音で歌わせ、別の原因を探ろうと試みた。



図3

二つの音を上下ではなく隣同士の音のように感じるように指導し、視覚的にも理解しやすいように車のワイパーのように左右に片手を揺らして見せた。学生Cが二つの音を繰り返して発声すると、音程が次第に定まってきた。基本音型を再開すると、二点のニとホ音の音程は改善されていた。それ以降も音程が不安定になる都度、不安定な音を二つ、または不安定な音とその前の音の二つを取り出して反復練習を行った。出しにくい苦手な音は人それぞれ違うが、二つの音だけを取り出して歌うことで、集中して正しい音程で歌う感覚を覚えることができると考える。また、反復する回数やテンポは調節しやすく時間的な制限は極めて少ない。原始的とも受け取れる発声練習の一つではあるが、有益であったと言える。

事例D) 常に前へと感じながらオクターブの練習

学生Dは歌う姿勢と音程は非常に良いが、高音（基本音型の第三音から第五音の二点変ホ音より上の音）になるにつれて後ろに吸い込んだような細くて弱い音色になっていた。この事例は上述した「チェンジ」が関係していると思われるが、意識しすぎ

て身体が緊張しないようにそれを断言することは避け、音が高くなるにつれて重心を下げること、軽くスクワットをする時のような腹筋の働きを確認させるに留めた。

最初のアプローチとして、後ろに飲み込みやすいオの母音ではなく、イ・エ・アの母音で行う図4-1の音型を考えた。中音域から始め、次第に問題となる音域へ移行した。第2小節以降の下行する音型は、上の音の響きを保持するように指示した。前へ声を届けるイメージを持つために常にボールが大きくポンポンと跳ねて前へ飛んでいくイメージを持つように指示し、歌いながら想像しやすいように、車を誘導する警備員のように筆者の片手を回して見せた。



図4-1

この音型は♩ = 80の速度で行うと長く感じられて特に高音域は苦しそうであったため、次に軽快に練習できるように図4-2の音型を試みた。同様にボールが前に跳ねるイメージを伝えて、手の動きも添えた。さらにイの母音について「エレベーターに顔を挟まれたように」「人面魚になったつもりで」等、響きが平たくなならないような表現を心がけた。この音型を歌唱するのにかかる時間は非常に少なく、約3.5秒である。音の流れに乗って声も出てきたが、次第に顎が上がり、肩を動かして息を吸ってブレスが浅くなった。発声を制止し、呼吸を確認させてから再開させたが、息継ぎの間をとる工夫が必要であると感じた。



図4-2

また、この学生には事例Cのような反復練習と図5の音型のようなオクターブの跳躍を用いた練習も大きな効果が見られた。基本音型の長3度や全音の近い音程よりも、1オクターブの大きな跳躍は音高の段差を感じないように意識しやすかったと推測する。改めてスクワット時の腹筋の張るような動きに注目させ、大きな跳躍や高音を出す際は、このように腹部を凹ませるのではなく少し押し出すと発声の「支え」になることを説明した。一点ハ音から始めて最高音が二点ト音に届くように上行系・下



図5

行系を行うと2分半ほどを要するが、この事例で提示した3つの音型の中では一番効果が高かった。

おわりに

声楽を経験したことのない学生で多く見られたのは、経験の浅さからくる精神的な戸惑いや身体の緊張、また歌うイメージや感覚が乏しいことで学生自身が声量や声域を制限してしまっていることであった。リラックスして歌わせるにはどのような手段が有効なのかを考えることが大変必要であると感じた。

この実践で取り上げた音型は音の動きが簡単なものが多いが、どのような目的があり、どのように感じて歌えばよいのかという説明次第で同じ音型であっても効果の出方が違った。想像力を掻き立てられる説明は、筆者自身が今までに師事した声楽教師や合唱指揮者の用いた言葉のうち、記憶に残ったインパクトのあるものや面白いものを応用した。そして学生が理解できるように、例えの言葉を変えるだけでなく、筆者自身も全身を使って発声のイメージを伝えるなど、一人一人に対応することが大事であると確認した。また筆者がピアノで基本音型をはじめ他の音型を伴奏する際も、ただ打鍵するのではなく、息の流れに乗りやすいように音楽的に誘導できるように気をつけた。

筆者自身が声楽を始めたばかりの頃に行っていた発声練習の音型は多岐にわたりすぎて全ては記憶にないのだが、今回基本音型として取り上げたものは現在も筆者自身が歌う前に行っているものである。イタリアに留学した際に最初に注意されたのは、母音の発音が潰れているということだった。これはもともと日本語の持つ平たい発音が影響していると考えられるが、これと今回取り上げたいいくつかの事例を振り返ると、基本音型ではイから始まるが、必ずしもイの母音で始めなくとも、別の母音の方が、特に声楽を始めたばかりの学生には効果の出やすい可能性があると感じた。今後様々な事例にあった対応を考えて行きたい。

声楽講師歴2年である筆者には、指導の経験もさることながら自分自身が演奏する経験も足りないと反省している。毎週成長が見られる学生に負けぬように、筆者自身も切磋琢磨しなければならないと痛感している。

謝 辞

本実践報告の投稿を勧めてくださり、日頃、多くのご指南をくださる二神二郎教授(椋山女学園大学教育学部)、イタリア留学時の恩師ダニエラ・ウッチェッロ教授をはじめ、現在までご指導くださった先生方に感謝申し上げます。

■引用文献

寺尾正（2017）「[音楽指導ブック] 聴き合う耳と響き合う声を育てる合唱指導 ポリフォニーで鍛える！」，p. 76，音楽之友社.