

教員養成課程における発声指導の考察（１）

— 歌唱姿勢に着目した発声指導 —

A Consideration of vocal technique instruction on teacher training course(1)

— Vocal technique instruction focused on singing posture —

佐々木 直 樹*

Naoki SASAKI

要 旨

本研究は、学校教育において教師に求められる声楽分野の知識および技能とは何かを整理し、声楽指導において指導者による格差が生じやすく、誤った指導をおこなう可能性が高い、発声指導に関して、歌唱時の姿勢に着目した発声改善方法について考察することで、学生が将来、教師として児童・生徒の発声を正確に判断し、正しい方向へと導くための、発声指導におけるポイントについて提言するものである。

〔キーワード〕 声楽、歌唱指導、発声指導、教員養成

Ⅰ. はじめに

個人個人の発声は、発音体である声帯の違いの他、骨格や体格の違い、発声時に使用される筋肉の働きの違いなどから、当然異なったものとなる。したがって声楽の指導は、個人レッスンという形態をとり、指導対象者の状況にあわせ、美しく響く理想的な発声へと導く方法が効果的とされている。発声指導に関する文献の多くは、指導者がこの個人指導の中から特に効果的なものであると判断した方法について述べられている主観的なものが多く、すべての人に対して必ずしも効果的な指導とは言えないものである。

発声は歌唱の手段であり、「声楽教育現場における発声法の習得は、それ自体を目的に捉えるのではなく、あくまでも、芸術表現の具現化の手段として行われるものであり、音楽と発声の主従関係をしっかりと認識することが、前提として、まず求められよう」¹⁾。つまり、発声のみを追及したところで、歌が上手くなるものではなく、つねに歌唱表現に結びつけて考えなければいけないのである。一方、より美しい音色による演奏を目指す中で、他の楽器同様に、音色や響きへの工夫が必要となり、それらを生み出すための技術として、発声は必要不可欠なものであり、決して蔑ろにできないのも周知の事実である。

*島根大学教育学部芸術表現教育講座

おもに小・中学校の教師を目指す学生を対象とする、教育学部の教員養成カリキュラムにおいて、歌唱に関する指導時間には限りがあり、教師として必要な、発声指導、歌詞発音指導、歌唱表現指導、合唱指導のすべてについて修得することは、不可能であるといっても過言ではない。しかし、音楽教育の「A表現」領域の指導内容を充足するためには、声楽の基礎知識に加え、これらの指導技術を身につけていることが望まれる。そこで本稿では、学習指導要領の中から、声楽指導に関して必要な、教師の能力について考察し、児童・生徒の発声を、正しい方向へと導くために必要な、発声指導上の留意点について、筆者の演奏・指導経験と、声楽の専門的な知識をもとに述べていきたい。

Ⅱ. 音楽科における歌唱指導

学習指導要領の中にある歌唱活動分野について、小学校・中学校の指導に求められる事項について、整理し分析していく。

1. 小学校における指導内容

学習指導要領の表現領域は、「歌唱」、「器楽」、「創作」の3分野に分けられているが、その中でも「歌唱」の活動は、ほとんどの児童が小学校入学以前から親しんでいるものであり、小学校の段階では、それまでに育まれてきた「音楽を愛好する心情」を発達させ、その過程で「音楽に対する感性」を伸ばし、「音楽活動の基礎的な能力」を身につけていくといった、音楽科の目指す「豊かな情操を養う」ための三つの要素を、互いに関連させながら達成していく活動として、重要視しなければならないと考える。なぜなら、「歌う」という行為は、幼少期から自然に生活の中に存在し、その行為を通して、親や周りの人とのコミュニケーションをとってきた筈であるから、「歌唱」に対する親しみの感情は、他の音楽活動に比べ、より深いものであるからである。

学習指導要領の、歌唱の活動における指導事項は、次のような内容で構成している。

- ア 聴唱・視唱すること
- イ 音楽を感じ取って歌唱の表現を工夫すること
- ウ 楽曲に合った表現をすること
- エ 声を合わせて歌うこと²⁾

各事項について、『初等科音楽教育法』での解説をまとめると、次のようになる。

事項ア：身に付ける聴唱・視唱の能力を発展的に示した事項

範唱を聴いて歌ったり、階名模唱や階名暗唱に親しんだりすることが大切となる。中学年では、ハ長調の楽譜を見て歌うことができ、高学年では、加えてイ短調の旋律にも親しむようにする。相対的な音程感覚を育てるためには、移動ド唱法を用いて指導することが重要である。楽譜と音との関連を意識させながら、子どもが実際の音楽の流れの中で読譜に慣れ親しむよう指導する必要がある。

事項イ：音楽を感じ取って歌唱の表現を工夫する能力を育てる事項

歌詞の内容や曲想を感じ取り、曲想にふさわしい表現を工夫し、思いや意図をもって歌うことが大切となる。イメージをもつためには、体全体で音楽を感じ取る必要があり、体を動かす活動なども適宜取り入れるようにする。子どもが自ら感性や創造性を発揮しながら、主体的・創造的に歌唱活動に取り組んでいくよう指導を工夫する必要がある。

事項ウ：楽曲に合った表現に必要な基礎的な歌い方について示した事項

低学年では、自分の歌声や発音に気を付け、中学年では、呼吸や発音の仕方を工夫して、自然で無理のない歌い方を身につける必要がある。高学年では、子ども一人一人の声の持ち味を生かしながら、曲想にふさわしい自然な歌い方、響きのある歌い方を身に付けるようにする。変声期については、それ以前から、時期や変化には個人差があることを伝え、子どもが安心して歌えるよう配慮するとともに、変声期中の子どもには、その実態に合った音域や適切な編曲を工夫する必要がある。

事項エ：互いの歌声や副次的な旋律及び全体の響き、伴奏を聴いて、声を合わせて歌う能力を育てる事項

互いの歌声や他の声部、全体の響きや伴奏を聴いて声を合わせて歌うことは、音楽的なコミュニケーションの基本ともいえるべきもので、生涯にわたって音楽活動を楽しんでいくための素地となるものである。低学年では、斉唱や輪唱、中・高学年ではそれらに合唱などの声を重ねた活動を通して、声を合わせる心地よさ、心を合わせて歌う喜び、一緒に音楽する楽しさを実感する体験を積み重ねることが重要である。³⁾

幼少期から、親をはじめ人の歌う歌を聴き覚え、真似することで、歌を歌ってきた子どもにとって、教師が歌う歌を聴き、覚えて歌うことには何の抵抗もないと考える。しかし、教師の歌い方の癖や、誤った発声までも真似する可能性があることを、教師は留意しておかなければならない。この聴唱による指導から、徐々に楽譜と照らし合わせていき、読譜に慣れていくといった、視唱能力の獲得に向けた指導では、歌う喜び・楽しみをともなった授業展開が必要である。学年が進むにつれ、より豊かな表現が求められる楽曲へ取り組むことになるのであるが、歌詞内容を理解するとともに曲想を感じ取り、表現を工夫することが求められ、指導において教師には、感情表現の多様性への理解と演奏表現力が必要となる。さらに、歌唱時の発声においては、「自然で無理のない発声」に向けて導いていくことが必要となり、発声に無理がないのか否かについては、教師の判断力が重要となる。声を合わせるということについても、合唱に対する誤った考え方で「子ども同士の発声を合わせる（個々の発声のあり方を無視し、個性を失わせた発声を求める）」といった指導を行うことのないよう、確かな指導法の理解と教師自身の合唱経験が必要となる。

学習指導要領の内容を分析した結果、示されている事項通りに指導するために小学校教師に求められる、声楽に関する能力について整理すると、次のようになる。

楽譜や音楽作品に関する知識
模範となる歌唱演奏技術
発声の基本的な知識と方法
合唱指導に関する正しい知識と技術

小学校での歌唱の活動は、中学以降の歌唱の活動に対する姿勢へと繋がる重要なものであり、教師に求められる声楽の専門知識や技術が高度であるに越したことはない。しかし、高度な演奏技術の獲得は、教員養成課程カリキュラムのみでは難しく、範唱能力を身につけるとともに、指導対象者である児童を正しく導き、幼児期から親しんできた音楽への愛好心を育み、中学校以降へと発展させる過程・段階として、発声に対する正しい理解と確かな指導方法の修得が大切となるのである。

2. 中学校における指導内容

学習指導要領で、音楽科の目標は、「表現及び鑑賞の幅広い活動を通して、音楽を愛好する心情を育てるとともに、音楽に対する感性を豊かにし、音楽活動の基礎的な能力を伸ばし、音楽文化についての理解を深め、豊かな情操を養う。」⁴⁾と示している。小学校での音楽活動の内容から発展し、より多様な音楽への興味・関心をもつことと、音楽の構造や背景を理解することを通して、音楽に対する理解を深め、これらの総合的な活動により、豊かな情操を養うこととなっている。

学習指導要領では、歌唱の活動における指導事項について、次のように示している。

〔第1学年〕

- ア 歌詞の内容や曲想を感じ取り、表現を工夫して歌うこと。
- イ 曲種に応じた発声により、言葉の特性を生かして歌うこと。
- ウ 声部の役割や全体の響きを感じ取り、表現を工夫しながら合わせて歌うこと。

〔第2学年及び第3学年〕

- ア 歌詞の内容や曲想を味わい、曲にふさわしい表現を工夫して歌うこと。
- イ 曲種に応じた発声や言葉の特性を理解して、それらを生かして歌うこと。
- ウ 声部の役割と全体の響きとのかかわりを理解して、表現を工夫しながら合わせて歌うこと。⁵⁾

各事項について、『中等科音楽教育法』では、次のように解説している（一部抜粋・要約）。

事項ア：歌詞の内容が表す情景、心情などや曲想を感じ取らせて、生徒のイメージや感情を広げる。その際、歌詞の内容や曲想は一人一人の内面においてとらえられるものであることから、それらを固定化せずに指導する。そして、自己のイメージなどに合うように、音楽の要素の働かせ方を試行錯誤し、表現を工夫する能力を育てる。また、音楽を伴ったときに歌詞の内容がどう変化するかという点についても気付かせたい。

事項イ：民謡や長唄、カンツォーネやリートなど、それぞれの特徴を表現することができるような発声を目指す。世界の様々な発声法の習得ではなく、それぞれの発声の質を相対化することを目的とする。言葉の抑揚、アクセント、リズム、子音・母音の扱い、言語のもつ音質、語感などを表現に生かして歌う指導をする。

事項ウ：アンサンブル活動を通して、各声部の役割を大切に、表現を工夫することを指導する。ここでの声部とは、和声的、対比法的なものだけでなく、我が国や郷土の伝統音楽におけるそれも意味している。各声部の重要性や効果について感じ取る活動を行う。また、声部同士がかかわることで生み出される全体の響きを感じ取らせ、表現を工夫させる。⁶⁾

発声に関しては、「曲種に応じた発声」と示しており、発声を一から指導するのではなく、小学校での、「自然で無理のない発声」を継続しながら、曲種による発声の特徴を感じ取らせ、生徒の中にあるイメージを具現化する方向で、指導を行わなければならない。様々な曲種を演奏する中で、無理な発声となることのないよう、教師には専門的な発声理論の理解と、曲種に応じた発声に関する知識が必要となる。また、作品の様式や時代背景と演奏との関係についての理解も求められる。さらに、合唱は勿論のこと、伴奏など他の楽器とのアンサンブルに関する知識や経験も必要である。

中学校教師に求められる、声楽に関する能力について整理すると、次のようになる。

音楽作品の様式と音楽史に関する知識
模範となる歌唱演奏技術
様々な曲種の発声に関する知識と方法
発声理論（発声器官の構造と特徴）
合唱や伴奏、アンサンブルに関する知識

中学校では、様々な曲種に取り組むとともに、生徒一人一人のイメージを大切にしながら、「曲種に応じた発声」の理解および獲得へと導いていかなければならないため、声楽全般にわたる知識と経験、様々な曲種の発声に関する理解が必要であり、教員養成課程において、これらの修得が重要となる。

3. 「自然で無理のない発声」について

1998年（平成10年）12月に告示された学習指導要領により、歌唱表現における発声のあり方として、小学校学習指導要領では、「頭声的発声」から「自然で無理のない声」へ、中学校学習指導要領では、「豊かな響きをもった歌声」から「曲種に応じた発声」へと変わり、2008年（平成20年）3月改訂の新学習指導要領においても、「自然で無理のない歌い方で歌う」「曲種に応じた発声」と記されている。

前述のように、「曲種に応じた発声」は「自然で無理のない歌い方（発声）」の発展形であり、発声のあり方は小学校、中学校ともに「自然で無理のない発声」と捉えてよいと考える。「自然で無理のない発声」については、学習指導要領に表記されてから10年を越え、その間、様々な解釈により発声指導がなされてきた。今回、教員養成課程における発声指導を考察する上で、学習指導要領で求めている「自然で無理のない発声」について、整理しておきたい。

『小学校学習指導要領解説 音楽編』では、次のように記している。

「自然で無理のない歌い方で歌う」とは、児童一人一人の声の持ち味を生かしつつも、音楽的には曲想にふさわしい自然な歌い方をし、身体的には成長の過程にある児童の声帯に無理のかからない歌い方をすることである。これは、合唱曲などの西洋音楽の技法によってつくられた楽曲を歌う際には、従来行われてきている頭声的な発声と差異はない。しかし、教材によってはその楽曲の音楽的な特徴から頭声的な発声では不自然である場合もあり、歌唱の表現の幅を広げるという意味からも「自然で無理のない歌い方」としている。⁷⁾

また、『最新 初等科音楽教育法』では、次のように記している。

ここでいう「自然で」ということは、児童一人一人の声の持ち味を生かしながら、曲想に合った歌い方を児童自身が工夫していくということの意味しているものであり、一人一人の個性を生かし、主体的な学習活動に取り組んでいけるように、との観点から発声指導を見直した結果だといえよう。

とはいえ、子どもがどのような声で歌っていても放任してよいということでは決してない。「無理のない発声」という文言の意図は、高い音域を表声（普段話しているときに使う声）のまま無理に出そうとして、喉に負担がかかるような発声をするのではなく、ある音域以上は上の軽い声（裏声や頭声などと呼ばれる）を用いて歌うことを指しているものであり、そのための指導が不可欠となるのである。このとき、まず、児童が自分の声の特徴に気づき、また友達など他の人の声や歌に意識を向けるような指導を心がけたい。⁸⁾

どちらの解説も、基本的な発声は児童一人一人の日常的な発声を尊重しながら、喉に負担がかからないように工夫し、部分的に頭声的な発声を用いるとしているが、頭声的な発声を、前者は、曲種に応じて用いるとし、後者は高音域で用いるとしており、頭声的な発声に対する考え方の違いから、その用い方に関して、解釈の違いが出ている。

解説書により解釈が異なる「自然で無理のない発声」については、他の研究者もそれぞれ異なった解釈をしているのが現状である。日吉武氏は、「従来音楽科教育で指導されてきた頭声的な発声であるのだが、児童の声の持ち味を生かしつつ声帯に無理のかからない歌い方を重視した発声であり、また曲想に合った自然な歌い方ができる発声である」⁹⁾と解釈し、発声の基本を「頭声的な発声」においている。また、頃安利秀氏は、「人間が生まれつき持っている自然な声をもとにしながら、年齢に応じた声の成長ができることであり、またその声で歌うことである」¹⁰⁾と述べ、発声の種類のことではなく、人間に生まれつき備わっている発声機能と呼び覚えし、人間の成長に合わせて成長する声のあり方のことであると解釈している。現役の小学校教諭である山内雅子氏は、児童の発声について〈地声発声〉に基本をおき、発声を〈頭声発声〉、〈鼻腔共鳴の発声〉、〈地声発声〉、〈話し声〉、〈怒鳴り声〉の五つのモードに分け、音声分析をおこない、〈地声発声〉が子どもにとって自然に発することのできる発声で

あることを示し、「＜地声発声＞＜鼻腔共鳴の発声＞＜頭声発声＞の三つのモードは、声を共鳴させる場所が異なり、そのことによって倍音成分が異なることで声の響き方に差異がみられるが、その声を出すもとの部分（呼吸法）は同じであるため、児童がそれぞれの声のイメージを明確にもつことによって、児童自らが発声法を工夫して、容易に声を使い分けることが可能となることが推察される。」¹¹⁾と述べている。なお、児童に対する指導内容から、ここでの＜頭声発声＞は「裏声発声」、＜鼻腔共鳴の発声＞は「頭声的な発声」であると考ええる。

「自然で無理のない発声」についての解釈は、指導者・研究者によって異なるが、一種類の発声に偏らず、喉に負担をかけないことに注意しながら、一人一人の発声を、より豊かな響きをもった声として成長させるよう、導いていくことが大切である。

Ⅲ. 教師に求められる発声指導

前章で整理した指導内容を実践するために、発声に関する知識と方法が必要となるのであるが、これまでに発刊された数多くの指導書に、様々な解説および方法が記されているため、本論では、指導時に留意しておく点について述べておく。

1. 胸式呼吸と腹式呼吸

日常生活における呼吸は、ほぼ胸式呼吸によっておこなわれている。その呼吸は、無意識かつ自然なものであるが、歌唱という非日常的な行為によって、無理のない自然な発声の妨げとなるところに問題がある。そのため、歌唱時には腹式呼吸を用いるように指導されるのであるが、腹式呼吸自体が非日常的な運動であるが故に、意識的に呼吸をしようとして、かえって発声を困難にすることが多い。表現を豊かにするために発声があり、発声をよくするために呼吸が大切となるのであるが、音楽愛好心を育むことを目途とする教育現場において、歌唱に対する何らかの困難さや抵抗感が生まれては本末転倒である。したがって教師は、腹式呼吸を専門的に指導することに固執せず、歌唱表現を困難にし、発声器官を痛めるような呼吸方法について注意しながら、息の自然な流れを意識させる方向で指導をおこなわなければならない。

2. 喉頭の働きと位置

喉頭の前面は「喉仏」と呼ばれる位置にあり、喉頭懸垂機構¹²⁾の働きにより、声楽における発声を可能にする。声は喉頭内部にある声帯が振動することで発せられるのであるが、喉頭前部は上下に移動（喉頭懸垂機構）し、発声において音高や音質を変化させる。喉頭懸垂機構の誤った働きは、喉を痛める原因となるため注意が必要であるが、指導時に発せられた声で判断することは難しく、声楽の専門的な訓練経験が必要となる。したがって教師は、耳で判断するのではなく、首の前面部に過剰な力が入っていないか、下顎を突き出したり無理に引き込んだりしていないかの確認をするとともに、舌がリラックスした状態であるかについて気をつけておくといふ。

3. 脱力とリラックスの違い

歌唱時、体に無理な力が入らないように指導するのであるが、脱力についての理解を誤り、

必要な筋肉の働きまでも止めてしまうようでは、正しい発声は得られない。発声時に必要な筋肉が十分に働くことができる歌唱の姿勢は、体全体の脱力状態というよりは、リラックス時の状態に近く、脱力ばかりを意識するがあまり、かえって不自然な姿勢で歌唱させてしまうよりも、歌唱時の姿勢を視覚的に捉えながら、発声において必要な部位を意識させる指導が効果的であると考えられる。

Ⅳ．歌唱姿勢による発声状況の判断と対処法

専門的な訓練を受けていない児童・生徒の発声は、個々人の性格や生活習慣、育ってきた環境などの影響を受け、会話時の発声の特徴がそのまま現れることが多い。歌唱時の一人一人の発声は異なるが、傾向ごとにいくつかのパターンに振り分けることができる。それらの特徴を理解し、各パターンに応じた指導をおこなうことで、発声を「自然で無理のない」状態へと導くことができ、さまざまな曲種の表現に対応できる発声への発展が期待できる。

1. 脱力型（息漏れ発声）

〔特徴〕

歌唱および合唱時、自分の声が目立つのを避けるために、会話時の発声を弱めて発せられる声、あるいは頭声をイメージしながら発せられた、機能的に不十分な頭声。歌唱姿勢としては、無表情になりやすく、口の開きが小さめになりやすい。内部の状況としては、声帯内筋の緊張をゆるめ、声門閉鎖を弱めながら発するため、十分な声帯振動が得られず、軽い息漏れをとともなう。声帯内筋をはじめ、発声に必要な働きが機能しないため、響きのある声を獲得することができない。

〔指導〕

この発声タイプは、歌唱時に働かなければならない筋肉が十分に働かず、強化されないため、歌唱に対して消極的になる傾向がある。無理な力が入らないため、喉に負担がかからないように感じられるが、声門閉鎖が不十分な状態での長時間の発声は、声帯に大きなダメージを与えるため危険である。対処法としては、声を伸び伸びと発することから指導し、声門閉鎖筋の働きを活発化するとともに、親しみやすい曲を用い、歌うことの楽しさを十分に感じられるような指導をおこなう。息漏れが減った段階で、軽い動きをともなった発声練習で呼吸とのつながりを感じさせ、ファルセット（頭声）に必要な発声練習をおこなうことで、豊かな響きをもった声へと発展させることができる。

2. 地声型（会話発声）

〔特徴〕

声楽発声に対する会話発声にあたるもので、高音域を発するとき、喉頭前部の位置（喉仏）を最大限上の位置に移動させる傾向があり、極端な場合では、発声時に顎を前方向に突き出す（突き上げる）といった特徴があるため、見た目でも判断できる場合が多い。

〔指導〕

いきなり無理に高音域を発声させずに、まずは楽に出せる音域を使い、きれいな響きによる

安定した発声を獲得させる。その後、高音域いわゆる頭声区に関してはファルセット（頭声）のイメージを持って発声するように導く。このさい、裏声発声にならないよう注意して指導する必要がある。また、地声の発声は声門閉鎖が強く、激しいリズムによる発声練習や大声の強要は、喉を痛める原因になるので注意が必要である。

3. 頭声型（裏声発声）

〔特徴〕

身近な人物（親など）が音楽（合唱）経験者で、幼少期にその人の発声をまねした声、あるいは、共鳴腔が響きやすい骨格により、頭声の感覚をつかんだ発声。しっかりとした支えがない場合、発声が不安定になることがあるが、喉への負担は軽く高音域でも比較的容易に発声できる。また、響きも豊かで周りの声に溶け込みやすい。合唱において、全体の響きの核となる可能性が高いが、周りの人の発声の多くが地声型の場合など状況によっては、声の響きが溶け込まずに、浮き上がってしまう場合がある。

〔指導〕

ある程度の音楽的素養が必要ではあるが、歌唱に向けた発声であるため、歌唱・合唱活動に積極的に取り組めるように導くことが大切である。裏声発声の場合、声帯に無理な力が加わった状態になる傾向が強いため、舌の脱力と位置、下顎の脱力に注意しなければならない。また、他の児童・生徒と声の共鳴の質が異なるため、「恥ずかしさ」から消極的になり、脱力型に移行する可能性があるため、他の児童・生徒との関係に配慮した指導が肝要である。

4. 発声器官の機能障害型

〔特徴〕

幼少期の発声が良くなかったため、発声機能に軽い障害をもっている状態。活発な性格で、大きな声を出す機会が多く、なおかつ共鳴しづらい出し方の継続によってできた声、あるいは、親の発声の影響を受けてできた声。発声器官の状態には個人差があり、ある程度の専門的な知識と技術がなければ良い方向へ向かわせるのが難しい。

〔指導〕

教育現場での対処法としては、発声時の吸気の姿勢を徹底し、ハミングによるレガート発声から、徐々に母音唱へと発展させていく方法がよい。また同時に、歌唱時の姿勢を確認し、口の開き方や顎の状態をしっかりチェックしておかなければならない。会話時の発声にも問題がある場合が多いので、話し方についても指導をおこなうなど、工夫しながら発声を良い方向へ導く必要がある。

5. 音程感覚のずれ

〔特徴〕

発声時に使われる筋肉は複数存在し、それらの筋肉の力のバランスによって声帯内部の緊張感を維持する。声帯の適度な緊張感が保持され、声帯が十分に伸展した状態になると、自分のイメージ通りの声を出すことが可能となる。しかし、声帯に不自然な力が加わったり、筋力の

バランスが崩れたりすると、声帯振動の波長が乱れることで、声に不自然なビブラートがかかったり、発声時に音高が定まらなかったりといった現象が生じる。つまり、歌唱時の音程が正確なものになるのであるが、本人の耳には正確な音程が伝わっているため、このような状況になっていることに気づかないことが多い。

〔指導〕

発声している本人には、正しい音程で聞こえているのが特徴なので、正確に演奏していないことを認識させるよりも、正しい発声へと導くことで自然に改善させるための指導をおこなうことが望ましい。筋肉バランスによるものか、響きの具合によるものかを判断し、筋肉バランスによるものである場合は、口の形や歌唱時の姿勢に気をつけて指導していき、響きによるものの場合、加えて表情筋を働かせる意識や鼻腔を広げる意識をもたせる。どちらの場合も、本人は自信をもって発声しているので、改善するための指導というよりも、発声をより良くするという考え方で取り組ませ、自然に良い方向に向かうように導くことが重要である。

6. 変声期の発声

〔特徴〕

変声期の声変わりは、成長期の発声器官の変化によって起こり、身体の成長とともに変化する発声器官に、筋肉の働きが対応しきれない結果、声を出しづらい状態になる。酷いときは、ほとんど声にならない場合もある。変声後も、内部機能が十分に対応できずに不安定な発声になりやすい。変声の時期や長さには個人差があるが、誰でも必ず経験するものである。

〔指導〕

病気ではなく、成長による変化であることを、理解させなければならない。声帯をはじめ、発声器官の内部構造が不安定になるため、決して無理な発声を強要せず、喉に負担がかからない作品を選ぶことが重要となる。とくに男子は、発声可能な音域が急激に低く変化するため、声を出すこと自体に抵抗感をもつことが考えられる。変声期が、歌唱離れ・音楽離れにつながるよう、発声に関する精神的なサポートとともに、授業の工夫が必要となる。

V. まとめ

教員養成学部として、教師を目指す学生に、複雑な発声機能の理解や高度な声楽演奏技術の習得を求めることは難しく、基本的な発声法・歌唱法とさまざまな作品に対する表現方法の修得にとどまるのが現状である。しかし、教師として歌唱指導・合唱指導をおこなうために必要な技能は、声楽の専門的な知識の理解、高度な演奏技術の習得を必要とするものである。小・中学校の音楽教育における「発声」は、「自然で無理のない、曲種に応じた発声」を目指しており、歌唱時の無理な発声や喉を痛める危険のある状況を改善し、軌道を修正する発声指導方法の理解により、少なくとも「不自然で無理のある発声」を避けることができる。そこで本研究では、歌唱姿勢からの発声状況判断方法と、それぞれの発声パターンに応じた改善方法について考察をおこない、結果として、四つの歌唱姿勢パターンと指導法、音程感覚の修正方法、変声期への対応について示した。これらの指導方法・対処方法は、「声楽演奏法」の授業による、声楽の基礎的な理論・技術の修得を前提として述べているため、声楽基礎修得の上で捉え

なければならない。また、歌唱時に発声の特徴が顕著に表れるものについては、歌唱姿勢の観察により判断でき、改善指導をおこなうことが可能であるが、歌唱姿勢のみでは判断できない、声から内部の働きを感じとる耳を必要とする発声状況もある。この発声機能の働きを感覚的に捉える力を身につけるためには、声楽の専門的な知識および高度な演奏技術の理解が必要となる。したがって、本論文で述べた指導方法は、あくまでも発声の方向性に対する軌道修正の方法であり、歌唱・合唱指導時における危険回避方法として理解するとよい。今後、教育現場での歌唱・合唱指導における発声指導のあり方について、さらに研究を深めていきたい。

<注>

- 1) 佐々木正利（1993） 「教員養成大学における発声指導の基本理念と方法 — 呼吸法と声帯振動の理論を背景とした実践への提言 — 」 岩手大学教育学部研究年報 第53巻第1号 137-155 p.138
- 2) 文部科学省（2008） 『小学校学習指導要領解説 音楽編』 東京：教育芸術社 p.13
- 3) 初等科音楽教育研究会編（2009） 『最新 初等科音楽教育法』 東京：音楽之友社 p.14-15
- 4) 文部科学省（2008） 『中学校学習指導要領解説 音楽編』 東京：教育芸術社 p.82
- 5) 上掲『中学校学習指導要領解説 音楽編』 p.82, 83
- 6) 中等科音楽教育研究会編（2009） 『最新 中等科音楽教育法』 東京：音楽之友社 p.17
- 7) 前掲『小学校学習指導要領解説 音楽編』 p.39
- 8) 前掲『最新 初等科音楽教育法』 p.54
- 9) 日吉 武（2007） 「初等教育教員養成課程における発声指導の一試案」 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 第17巻 27-36 p.28
- 10) 頃安利秀（2005） 「教員養成のための発声指導のあり方 — 重力とバランスから生まれる声 — 」 日本学校音楽教育研究会紀要 9 57-58 p.57
- 11) 山内雅子（2009） 「児童発声における地声と頭声の音響的差異」 『音楽教育学の未来』 東京：音楽之友社 225-237 p.234
- 12) フレデリック・フースラー／イヴォンヌ・ロッド＝マーリング著（1987） 『うたうこと Singen』 東京：音楽之友社 p.35-38

<参考文献>

- 1) 日吉 武 (2007) 「初等教育教員養成課程における発声指導の一試案」 鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 第17巻 27-36
- 2) 頃安利秀 (2001) 「『自然で無理のない声で歌う』ための発声指導のあり方」 鳴門教育大学実技教育研究 11 1-11
- 3) 頃安利秀 (2005) 「教員養成のための発声指導のあり方 — 重力とバランスから生まれる声 — 」 日本学校音楽教育研究会紀要 9 57-58
- 4) 加藤富美子 (2005) 「明瞭で聴き取りやすい日本語で歌うために — 大石哲史の指導から得たもの — 」 東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系 第57集 23-32
- 5) 加藤富美子 (2008) 「歌唱指導の指導言を再考する — 大石哲史の指導言の位置づけから — 」 東京学芸大学紀要 芸術・スポーツ科学系 第60集 1-9
- 6) 富田美穂 (2006) 「中学校音楽科における『自然で無理のない声』をめざした発声指導のあり方 — からだほぐしと発声 — 」 日本学校音楽教育研究会紀要10 52-53
- 7) フレデリック・フースラー／イヴォンヌ・ロッド＝マーリング 著 (1987) 『うたうことSingen』 東京：音楽之友社
- 8) 文部科学省 (2008) 『小学校学習指導要領解説 音楽編』 東京：教育芸術社
- 9) 文部科学省 (2008) 『中学校学習指導要領解説 音楽編』 東京：教育芸術社
- 10) 初等科音楽教育研究会編 (2009) 『最新 初等科音楽教育法』 東京：音楽之友社
- 11) 中等科音楽教育研究会編 (2009) 『最新 中等科音楽教育法』 東京：音楽之友社
- 12) 萩野仁志、後野仁彦 共著 (2008) 『「医師」と「声楽家」が解き明かす 発声のメカニズム』 東京：音楽之友社
- 13) 米山文明 著 (1998) 『声と日本人』 東京：平凡社