

ある発声練習の提言 一口を固定したままの発声練習―

絹川 文仁

One proposal of the method of vocalization the method without moving mouth

Fumihito KINUKAWA

Abstract

For getting good vocalization it is so important not to move mouth so much with understanding that “opening mouth is not opening throat”. And that has been also proved by phonetics and voice physiology recently. In this thesis trying to make my students’ mouths fixed by something (pen or chopsticks etc.) when they are taking exercise of vocalization, this author tries to make sure the effect by the students’ responses. In addition, every time before that exercise they stretch their body, especially their hip joint, and it is made sure that stretching their body and hip joint brings good effect for their voices by their opinions.

Key-words

vocalization, mouth, stretch

はじめに

イタリアオペラ史上最高の作曲家ジュゼッペヴェルディは「一に声、そして二にも声」と語ったのは有名なエピソードである。今更くどくとと解説せずとも一オペラは聴くものではなく観るもの、という一つの有力な説もあるのだが―鍛えられ続けた歌声によって繰り上げられるドラマこそ、オペラの魅力であり醍醐味であることは万人の認められるところであろう。この400年以上に渡るオペラの歴史の中で育まれてきた発声法が、一般に言われるところの「ベルカント唱法 *bel canto* (イタリア語で美しい歌、の意)」である。ベルカントなるイタリア語を知らない日本人でも「声楽の発声」「クラシックの声の出し方」などといった表現で換言しつつ、ポップスや演歌、民謡等とは明らかに違う声の出し方を区別してもいよう。

そして、我が国に近代的学校教育制度が導入されて以来、小・中・高・大学の音楽領域で一つの模範とされてきたのもベルカント唱法(発声)を基軸にしたものであることは自明である。無論、高等教育において

邦楽や民族音楽がテーマ或いは専門とされた場合、それぞれの唱法が取り上げられることは間々あるものの、常々行われるであろう発声練習をはじめ授業時の主流を占めるのはやはり、このベルカントであり、声楽の発声なのである。

本稿では、このベルカントを基にした発声練習のあるひとつの方法を提言することとした。何度か後述するように、発声に関する書籍は多数出版されており、そこには沢山のメソッドも紹介されている。また、時間の長短を問わなければ、筆者自身はこれまでに国内で十人以上、海外で五人余りの声楽指導者に師事してきており、その発声訓練法たるやまさに十人十色であった。その時々において大きな参考になることがかなりあったのは紛れもない事実である。また、ある文献に目を通して、筆者が感覚だけで漠然としか捉えていなかったある問題意識がすっきりと知識面から整理されることも時としてあった。ところが、いざ筆者が教育者として学生達に発声指導を施しはじめた場合、それまでに師事した先生で受けた訓練や吸収した情報の

受け売り或いは切り売りでは、学生の理解度や納得度、そして進捗状況にバラツキがあることが度々あった。それもその筈、学生の声についての癖や考え方、価値観等によって、それらに適合或いは不適合してしまうのはある意味で当然と言わざるをえないからである。

そこで本稿では、どういった学生にも、可能な限りある意味でわかりやすく、且つ可能な限り即効性に近い一定の効果をもたらしうる発声練習のメソッドを提言するに至ったのである。その詳細は後述するとしても、ここで敢えて前置きしたいのだが、それらはあくまで師事した先生方から得られたものと筆者自身のこれまでの体験を兼ね合わせたものの中で、最も学生達に妥当と判断されるものであり、突如として筆者が斬新で画期的なアイデアをセンセーション的に提示したもので決してない。但し、ご一読される方によっては、それなりの新鮮さ等を感じられるところまで否定するものでもない。

1 ベルカント発声について

そもそもベルカントの発声というものはいつ登場したのか。この種の言及は筆者の知る限り、数ある書物でも意外なほどそれほどなされていないのだが、我が国最高のオペラ研究家兼評論家として筆者が尊敬してやまない永竹由幸氏は、カストラート歌手⁽¹⁾こそベルカントを完成させた、と以下の通り述べている。

カストラートは特に人間の声の持つ美の極限を引き出すことに成功したのだ。ベルカント唱法というものは、中世にはなかったもので、これは17～18世紀にカストラートたちによって完成された唱法なのである。(中略) ベルカントの唱法が如何なるものかをここで書けと言われても、どんな専門書を参考にプロにならって書いたって、ちょっとやそつとで説明できるものではない。現在そのベルカント唱法を日本で教えている、リリカイタリアーナの代表、澤木和彦氏はその著『オペラ、上手なきき方、楽しみ方』⁽²⁾の中で、『よく訓練された声の魅力はスポーツや日本舞踊に共通する、自然の摂理にかなった無理

のない動きによって生みだされる雅の世界と共通する』と言っている。ベルカント唱法は声帯の筋肉の訓練によって習得されるものであり、ある意味ではまったくスポーツの選手と同じなのだ。高い三点Fをソプラノがクリアする時、それは棒高跳びで世界記録をクリアする時のようなスリルがあるのだ。そうした声はどこから出てくるのか。女形が本物の女ではないが故に形而下の女の美を女の性と切り離すことに成功したように、カストラートは女の持つ声の美しさを男性を放棄することによって、声帯を女性と同じままにして人間がこれまでに持っていなかった頭声発声を開発したのだ。この頭声発声こそ、イタリアオペラの秘密であり、カストラートの歴史的功績なのだ。⁽³⁾

以上で永竹氏はひとつの結論として、頭声発声こそカストラートのイタリアオペラにおける歴史的功績、と言い切り、またベルカント唱法をこの頭声発声という言葉にて換言している。この頭声発声については、

歌声は、人間がもって生まれた本来の自由な声をフルに活用することをめざし、話し声は、各自が勝手に身につけた音声で千差万別だが、概して発声器官の一部を偏って使う不自然な声が多いことが、最近の音声生理学の成果で判然としてきた。⁽⁴⁾

といった著述からもわかるように、そのメカニクな説明がかなりなされてきた。その一例が以下である。

呼吸法——平常無意識に生命維持のために行っている安静呼吸と同じ筋肉を使い、神経支配や筋緊張が入れ換わる。呼吸には主として内外の腹斜筋を使い、これらで腹圧を高め、肺を下げながら全面的に押し上げる。(中略) その際これに拮抗してブレーキをかけるのが、本来の吸気筋である横隔膜と下胸部の外肋間筋である。(中略) こうして腹圧は胸部下縁辺りでコントロールされ、わずかに柔らかく肺を押し上げると、声帯は声作りの緊張だけしていればよく、息もれのない強弱自由で長い声

も出る。声帯の緊張・振動様式——歌声では、輪状甲状筋の緊張のため前屈した甲状軟骨により伸展された薄く長い声帯の、声門側半分ぐらいの幅の部分の振動により、頭声や弱声を出す。喉頭の位置と共鳴腔の形・大きさ——声帯その他の内喉頭筋を含む軟骨の枠組である喉頭は、外喉頭筋により前上方、後上方、前下方、後下方の4方向から宙づりにされているが、(中略)外喉頭筋はまんべんなく動き、結果として、喉頭筋は低い位置となり、喉頭筋もよく開き、鼻腔への通路も広がる。咽頭腔・口腔・鼻腔は一体となって、形のよい大きなホーン型の共鳴腔を形成し、まるみのある柔らかで豊かな声を作る。⁽⁵⁾

上記は中等音楽科教育法からの引用であり、そのことからベルカント発声(頭声発声)は我が国の学校音楽教育における歌唱領域のある基本をなしていることが伺い知れよう。

2 趣旨と意義

まず本稿にて提示したい発声練習は、口をあまり開きすぎないまま、必要とされる発声機能をトレーニングするものである。具体的に言って、ペンや箸など細い物を口に咥えたまま、正しい姿勢のもとでしっかりとお腹を使い、種々のパターンで声を出すものだ。逆に言うと、このように口が固定されたままで声をしっかりと出そうとすると、否応なしに、姿勢もお腹の使い方も正しい方法でしかできないところに、良い意味で追い込まれるトリックともいえよう。

その具体的根拠は後述するが、「口を大きく開けて」等の指導に日常化している方々には、大きな違和感を感じるに違いない。が、以下に述べるような様々な文献において、或いは筆者自身の体験においても、本稿で提起したものは我が国の発声(歌唱)教育において、決して小さくないある種のポイントをもたらすに足るものといえよう。

この方法に筆者が初めて出会ったのは、大学院時代の師ウバルドガルディーニ教授⁽⁶⁾のレッスン時である。

当初は困惑したものだったが、何回か試すうちに、不思議なほど何かが解決されていく気分となり、以後事ある毎に自分に対してのみならず、学生に対しても実践を促すようになった。

本稿では、先ずはこの発声練習の意義というものを予め考察し、平成22年度本学「声楽」科目の毎回の授業で実践し、その効果というものを学生たちの感想によって裏付けることとした。

普段我々は当たり前のように口でおしゃべりをしてるが、当たり前のように使っているこの口の存在こそ、筆者の体験を含めて、歌の発声技術の伸展においてかなりの障害に陥る危険性があることに気づかなければならない。この問題意識が筆者のただの独善ではないことが、次のいくつかの指摘で証明されるだろう。

前述のウバルドガルディーニ教授は、「声量を大きくする最善の方法は、硬口蓋の反響を利用するために、口を大きく開けすぎないことです。開けすぎると、声の一部しか増幅されず、むらのある響きのフレーズになります。⁽⁷⁾」と警告している。

加えて、イタリアのソプラノ歌手カーティアリッチャレッリが日本で公開講座を行ったときの模様を、ラジオを通じて偶々耳にした音声医学が専門の耳鼻咽喉科医米山文明氏は以下のように述べている。

何年か前偶然ラジオで、音楽の友ホールの彼女の公開レッスンを耳にした。そのとき受講生の一人に『のどを開けなさい。のどを開けるというのは口を開けることではなく、もっと奥の空間です。あなたは勘違いしているようです』としきりに注意していたのを思い出す。日本人学生達がよく勘違いしている欠点をうまく指摘していると感心した。⁽⁸⁾

また、ヴォイストレーナーの荒谷起吉三氏は、発声の原理として「三つの筋肉群の同時、同質緊張における声立て」と位置づけ、「軟口蓋とその周辺の筋肉群、声帯とその周辺の筋肉群、横隔膜とその周辺の筋肉群」⁽⁹⁾と述べており、口についての言及は皆無である。まし

てやマークバクスター氏にいたっては「口を使わないこと」と明確に言い切り、「母音を作るために口を使うというのは、シンガーが非常に陥りやすい落とし穴だ。唇は音の出口であり、音源から遠すぎるので母音の加工には適さない。唇で母音を作ると、予想もしない響きが起きて統一性が失われる。」⁽¹⁰⁾とまで述べている。

今や情報源として常識になりつつあるインターネットで「発声練習」を検索しても、途端に下記の文章にヒットする。

口を大きく開けて発声すると、自然と大きな声が出ます。しかし、これだと声帯が開いてない場合が多いのです。声帯が開いてない状態での発声は、声は大きくても綺麗に響かない声になってしまうのです。そこで、口を少しだけ開けて行う練習も必要になってくるのです。口を開けないで声を出そうとすると、嫌でも声帯を開かなければなりません。声帯が開いた状態だと、響く声が発声できるのです。⁽¹¹⁾

以上の科学的まとめのごとく、米山氏は口を開けることよりも喉頭蓋の働きこそ重要であることを、以下のように音声生理学的に裏付けている。

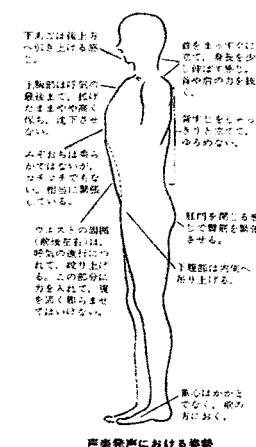
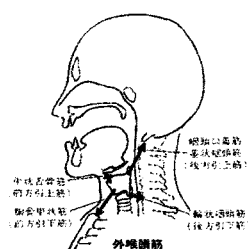
この喉頭蓋の起きた（開いた）のどと、倒れた（閉じた）のどの差は音色の明暗の差だけでなく、母音の「イ」、「エ」、「ア」などの発音のつくりかた（構音）の巧拙や、歌においては高音をうまく出せるか否かの発声技術にも関係してくる。すなわち、喉頭蓋をうまく起こせない（開けられない）と、明るい母音の「エ」から、さらに母音の「イ」の発音がうまくできないし、高い音域の声になるほど喉頭蓋をおこしてゆかないと声帯を前後に引き延ばす（緊張させる）ことが難しくなるからである。

これがいわゆる「のどを開ける」ということの本体であって、しばしば「のどを開ける」ことを「口を開ける」ということと間違って理解されているようである。⁽¹²⁾

また、以下のような理想的発声の模式図（外咽頭筋、声楽発声における姿勢）を見ても、口自体の機能は何ら書かれていないのである。⁽¹³⁾

以上により、発声技術には口よりも喉の奥、すなわ

ち喉頭（蓋）の働きのほうが決定的に重要であることが明確に認識できるのである。これは、初学者にはかなり意外で、しかも少なからず難しい。頭ではわかっている、のどを開けること＝口を開けること、としか考えないまま、むやみに大きな口を開けてばかりのアマチュア合唱団員等にしばしば出くわす。よって、指導者が丹念にその違いを説明し続けていかなければならないのである。



3 発声練習の音階と留意点

本稿の研究、即ちペンや割り箸を咥えたままで実施した発声練習の音階は、以下の2通りである。

一つ目は、一般的によく用いられる以下の五度音階の往復進行である。

以上をクラス全員を対象に、「ア」「エ」「イ」のそれぞれの母音によって往復しながら、半音ずつ音程を上

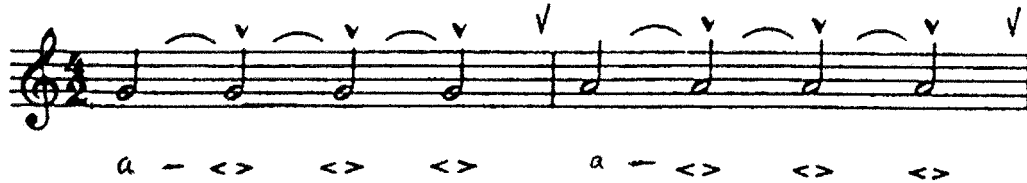


げていく。この三つの母音を選んだのは、前述（12）のように、喉頭蓋を起こす、即ちのどが開きやすい母音だからである。また、どこまでの音を最高音とするかは、その時々状況（学生のコンディション、授業の柔軟な運営との兼ね合い等々）によって若干流動的ではあったが、約半年の間に4度ほど高い音まで広がったことを鮮明に記憶している。特に注意したのは、学生の声の音色である。余計な力みが入らないことに極力注意しながら、前掲の外咽頭筋図における咽頭口蓋筋・茎状咽頭筋、胸骨甲状筋の矢印の方向に、いつも喉頭と声を引っ張りつつ、明るい音色を求めていった。無論、学生には「咽頭口蓋筋を引っ張って！」などと

アドバイスすることは殆どなく、「喉の少し後ろのほうを上引っ張り上げてごらん」や「もっと頭に響かせるように」「のど仏を軽く下げながら」といった平易なたとえによって、訓練を進めていった。これらの筋の働きの主眼を置いたのは、この図にあるように矢印のベクトルが最も大きく、話す時と違って、歌う時に最も機能すべき筋方向だからである。重複になるが、改めて確認するにはこれは理想的発声法を具現化するものなのである。

もうひとつのパターンは、以下である。

これもやはり「ア」「エ」「イ」いずれかの母音で声を



出し、半音ずつ上げていく。音の上限は二点gとする。このパターンは、筆者の大学院時代の指導教官高橋大海氏から学んだものだ。譜例を見た感じはシンプルで地味ゆえ、誰でも簡単にできそうだが、いざ実践すると予想に反してかなりの難しさを感じてしまうメソッドである。また、非常に疲れるものだ。何故なら、筆者の経験から認識するに、同じ音程で様々なリズムを刻むこと、しかも弱音でその音をのばした上でそれに重ねるように同じ音でリズムを刻んでいくことは、しっかりと鍛えられた横隔膜があってはじめて可能となるからである。横隔膜の働きがそんなになくとも、悪い意味での喉の調節だけで（いわゆるノド声）音程の上下は可能だが、音を伸ばしたまま同じ音でリズムを刻むことは、一切のノド声を寄せつけない横隔膜の作用だけが主流となる。言うなれば、格好の横隔膜のトレーニング、腹式呼吸のトレーニングなのである。その上、初学者は、やっとりズムを刻むことに終始するので、軽やかなリズムや響きのある声を伴った刻みにいたるまでは、指導者のもとで相当時間の鍛錬を積み重ねなければならない。しかし、筆者の実体験では、

ある段階に至って以降、このトレーニングを積み重ねれば積み重ねるほどに、楽曲を歌った際、驚くほど自分の喉が楽なまま歌い終えることができてきたのである。

尚、音の上限を定めたのは、筆者のイタリアでの師カルロベルゴンツイ氏も同様な発声練習を行っており、パートに関係なく男声も女声も上限二点gまでで充分、と語っていたからである。本稿では詳述を避けるものの、筆者の推察では、男声も女声も声のチェンジ区（地声から完全な頭声発声に変わるその境目）が二点e〜gと一般的に言われているところから、声楽家の間で最も技術的に困難と称されるそのチェンジ区の音域がこのトレーニングでクリアされれば充分、と認識があったと思われる。

4 股関節のストレッチトレーニング

荒谷氏が、股関節を主とした関節機能の柔軟性と声との関連をその著書で何度も力説されていることを、二十数年前偶然目にした筆者は、個人的にそれを長年取り入れてきており、音域が広がる、長時間歌っても

疲れなくなった、呼吸が安定してきた等々その効果はかなり実感してきた。氏によるとその効果は以下のようである。

腹式呼吸は、体がやわらかければやわらかいほど本物に近づきます。そのポイントは、①股関節の開きが大きいこと②背骨の後ろ曲げ（ブリッジ）がよくできること、です。これらの二つのは私が約三十年前に偶然発見しましたが、それ以後、今日までの研究や三千人以上のトレーニング実績によって、疑う余地がないほど確かなものになりました。⁽¹⁴⁾

筆者もいち早く学生たちに実践させたかったが、学校教育では音楽室というある特殊な物理的制約もあり、一時的導入に終わっていた。しかし、今回は学生たちの積極的協力を仰ぎ、空間も工夫しながら毎回の授業で以下に述べるようなストレッチを行った。

- 1、立ったままの首、肩、腰、側体のストレッチ
- 2、床に座り、三つの股関節ストレッチ～①両足の裏をつけたまま上半身を前屈する②膝を揃えて両足を前に真っ直ぐ伸ばしたまま上半身を前屈する③膝を伸ばしたまま両足を可能な限り広く開脚して上半身を前屈する

以上において特に留意したのは、ストレッチにおける基本中の基本たる、必ず息を吐きながらストレッチしていくこと、そして、決して勢いや反動をつけて行わないことである。常識的に言って、筋肉というものは、息を吐くと緩む。また、むやみに勢いを付けると、本人がストレッチしたい方向と反対の方向に戻ろうとする～結果的に筋肉が硬直してしまう～のも、筋肉の性質である。その特徴をよく弁えながらの実践であることを、毎回の授業で繰り返し強調した。

5 学生の反応

以上の練習を通算六ヶ月間にわたって毎週行ったことによる、本学学生のリスポンスの原文は以下の通りだ。尚、前述のように、以上の練習は積み重ねが重要ゆえ、授業無欠席の学生のみをその対象とし、無記名

で記述させた。

「割り箸くわえ発声練習について」

- 1、これは私的には効果があったと感じました。口がしっかり固定されていて、歌いにくそうなイメージがあったけれど、逆に口が固定されることで、無駄な力が入らずに声を出せたような気がしました。割り箸を使っていなかった時は、頭で響かせるイメージがうまくできずにいたのですが、割り箸を使い始めてから声のあてる場所をイメージしやすくなったように感じました。のどが自然な状態で開くから出しやすくなったのかなと思います。
- 2、割りばしを使って発声練習をすると、口が動ける範囲が決まっているから、そのぶん、お腹を使うようになったと思う。お腹を使っているから、リズムを刻む練習の時に、自分がどのくらいお腹でリズムを使っているのがよく分かった。またお腹に集中できるから、自分がどれだけできるようになったか分かり、先生のお手本とどこが違うのか分かるようになってきた。その他にも、お腹を使いながら、頭に響くようにするから、体力を使っているので、発声練習が終わるとつかれます。そして前よりも高い声が出るようになって、友達に上手になったと言われるようになった。ただ、最初は少しだけ抵抗があったけど、続けると、抵抗感がなくなり、やりやすくなってきたから良かったと思う。
- 3、普通の発声練習よりも、口に意識がいきやすくなるのでとてもやりやすかったです。少し口を大きめに開けるよう意識することで、口内が広がり高い声も低い声を出やすくなり、音程が少し広がったように感じました。頭のでっぺんから声を出すというイメージがつかみやすくなったように感じます。
- 4、割りばしやペンをくわえることによって前より頭に響く感じがわかってきた。また、頭に響かせながら歌を歌うことがイメージできるようになった。口を大きく開けなくても、声量がupしたことで、声のコントロールができるようになった気がする。また、音域や低音域を響かせることができるようになったことが嬉しい。
- 5、割りばしやペンをくわえることで、口を大きく開かないので、お腹から声が出せるようになりました。今まで、

自分が発声するとき、いかにお腹を使わないで、のどだけで声を出していたか分かった気がします。また、お腹の筋肉をきたえることにも繋がっていると感じました。最初は、お腹の動かしすぎて痛くなり、筋肉痛にもなりましたが、今では、筋肉痛はありません。また、発声する際、お腹を意識するようになりました。意識することで、自分は、いっぱい声を出していると感じたり、音域のはばが広がったように思います。丸いペンだとくわえにくいので、やっぱり割りばしがオススメです。適度なかたさがあるので、強くかんでも大丈夫だと思いました。

6、やはりはじめは少しやりづらいと感じた部分もあったけれども、声が響く場所が、使わないで練習したときよりも、より明確になった気がした。慣れてくると、更に、跳躍や重心（支える部分？）などの今まで意識していなかったことにも気づくことができた。そして、頭にぬけていくといった感覚が、ないときよりも感じるような気がした。

7、割りばしをくわえることで、ノドの奥が開いて、声が出しやすかったりして、発声するときの、口の中のイメージがつかめたので、発声練習の後の、歌の練習でも、高い音なども、前より出やすくなったような気がします。ただ、どうしても、口のほうと頭に響かせるほうにばかり、気がいってしまい、お腹にあまり意識を向けることができず、お腹を使えるようになった実感はまだありません。

8、頭の後ろから声を出すように意識したり、みけんに声を集めやすかったです。割りばしをくわえることで、お腹をつかって発声がだせたと思う。

9、お腹を使って発声すると、いつもより綺麗に声が出ると感じる。ただ、いつもより大きな声は出なくなってしまう。自分が意識しすぎてしまって、声が出ないだけかも知れないが、意識することは、自分の声の成長にもなるし、逆に歌いづらいことが何かに繋がると思う。

以上だが、筆者の予想を遥かに上回る好印象の反応を得たといえよう。特に、前述のように、口を使えないが故に、他の部分を働かせざるえない、即ち、のどの奥が開いた感じや、共鳴させる場所、お腹を使うこ

と等を、殆どの学生が実感できたといえよう。その結果、3, 4, 7, にもあるような声の音域が広がる、（響きが増した分だけ）声量が増す等の、歌唱力アップにつながる要因も獲得しはじめてもいる。また、5, のように、割りばしがオススメ、といったリラックスした文言が寄せられたこともある意味で重要である。何故ならば、いかなる発声についての文献を繙いても、百冊中百冊、必ず心や気持ちのリラックスを重要視しているからである。ただ、7, の後半のように、お腹を使えるようになった実感がない、という正直な思いも寄せられたが、これは殆どの場合、意識がたまたまいていないだけで、前段にあるように、ノドの奥が開いて、声が出しやすい、といった実感を得た場合は、無意識にでもお腹がうまく使っているケースが多いのである。この種のフォローを適宜施してあげるのも、指導者の責務といえよう。

また、股関節のストレッチについては、以下のよう
な声が集まった。

1、中学の時もよくやっていました。やはり股関節を柔らかくしたほうが、声が出しやすいと思いました。歌には関わりはないことだと思っていたが、実際にストレッチをしてみても歌うことによって、少しづつだけれど声が出しやすくなった気がした。そして上半身だけでなく、全身を使って歌えるようになった気がして、声が安定してきたようにも感じた。

2、私は体がかたくて、股関節のストレッチはきつかったのですが、ストレッチをすることで、筋肉がほぐれて、歌をうたうときや、発声の時に、声が出やすくなった気がします。

3、とても効果があった！とは言えないけれど、ストレッチをすることで体が温まり、朝でまだ体がうまく動かない状態ではなくなるので、やらないより声が出しやすい感じはありました。体が硬いので、痛いと思うこともあったけど、少しでも歌が変化するのであれば、しっかりやりたいと思います。モチベーションもあがるような気がするので、そういう面でもプラスになると思います。

4、少し股関節がやわらかくなったと思う。ストレッチを

やっているうちに、声が出しやすくなった。特に高い声が、前よりも出るようになったことと、ストレッチは正直つらいけど、これが続けるともっと声が出るような気がした。

5、歌う前にストレッチをしたときとしないときでは、歌いやすさ（体の軽さ）に違いがあると感じた。体の余分な力が抜け、自然と歌いやすい姿勢が作れた。朝早いこともあり、とても体が硬くなっていて声を出しづらい状況になっている中、ストレッチをするのは効果的だったと思います。

6、股関節のストレッチをしてから、声が柔らかくなった気がする。声を柔軟にする体操には適しているのではないかと思いました。体の硬い人は、授業だけでは足りないので、家でも暇のあるときは必ずやったほうが良いかと思いました。

7、股関節のストレッチをしたことで、姿勢が良くなった気がします。姿勢が良くなったことで、歌を歌うときに声が出しやすくなり、響きやすくなったのではないかと思います。身体的にも、心的にも、リラックスして歌うことができると思います。しかし、1限に行っている中で、朝から体を動かしたり、ストレッチをするには、少しキツイものがあります。そこまでキツさを感じずに、股関節のストレッチができるものがあればと思います。

8、自分のやりかたが悪いだけなのかもしれないが、正直なところ、何か変化に繋がったという実感が無い。ストレッチをすることに関しては、体を動かすいい機会になっていると思う。地道な努力が必要だと感じた。

股関節ストレッチについても、以上のように、予想以上のポジティブな反応だった。どの学生も、体で声を出す、という境地を体感しはじめていたようだからである。また、1限の授業時だったゆえ、体が硬いままストレッチをする大変さは、どの学生も口頭で正直に吐露していた。しかし、5、のように、ストレッチをやった時とそうでない時の、声のでかたの差異を実感できるようにまでなれたことは、指導者としての筆者には大きな満足を抱かせてくれた。8、のようにあまり効果を感じられなかったケースも見落としはでき

ず、筆者の経験では、それなりに長い時間を経て～本人も、地道な努力が必要、と言うように～はじめて実感できる者も間々あることを、丁寧に論していくべきである。

6 まとめ

本稿にて提言した発声練習法は、音声生理学的にも当を得たものであり、ペンや割りばしという道具は身近なものゆえ、精神的にもリラックスさせてくれて、プロの音楽家を目指すわけではない本学学生にも、わかりやすくその効果というものを実感たらしめたといえる。また、同時に行った股関節のストレッチによって、その効果はより高まっていたものと窺える。

7 おわりに

音楽などの発声指導は一筋縄ではいかないものがある。何故と言って、

歌うという一つの行動を生むために、さまざまな要素が結びつく。一つの要素をないがしろにして完全な声のコントロールを期待することはできない⁽¹⁵⁾

からである。これは大雑把な物言いなのだが、発声の理論を説明している著述にも、

すべてが同時に揃ったとき、はじめて自由で自然な美しい声が得られる。それには、姿勢が大切であり、また、全身の発声に関する器官の神経支配を目覚めさせ、筋力を高めるためには、それなりの訓練が必要である。⁽¹⁶⁾

とあり、実は大変厄介でありながら、それでいて重要な認識なのである。それがいかに些細な要素でも～それらのバランスと掛け合わせて～直接的間接的に歌や発声に影響しうることを、少なくとも筆者の知る一流の音楽家たちは皆認識している。ゆえに、本稿で述べたことは、星の数ほどあるであろう発声訓練についての一方法なのであり、それ以上でもそれ以下でもないことは慎重に確認しなければならない。幸いにも、本

稿で提起したものは本学「声楽」履修者にそれなりのインパクトをもたらした発声訓練となりえたものの、何年続けても何の効果も感じ得ないような対象には、某か他の訓練、多様な指導と複合的に組み合わせていく工夫も必要となる。しかしながら、現状を見渡すに、本稿の趣旨たる口の開きと喉の開きの相違性、股関節を中心とした体の柔軟性等について認識している場面が、意外なほど少ないゆえ、本稿で提起したものは、様々なケースで少なからず効果をもたらすものと確信している。

一方、器楽と比べてみた場合、自分の発する声を同時に客観的に聴き分けることが非常に難しい側面が発声訓練にはある。誰しもが小学校で習ったであろう、聴覚器官に内耳・外耳があることによる「声を発している時の本人の感じる声のある感覚と、第二者がそれを聞き取る感覚のズレ」という、厄介な問題が常につきまとうのである。平たく言うと、録音した自分の声を聴いて、誰でも思わず赤面してしまう、あの事だ。

長年の積み重ねによりそれなりに自己の声を客観的に聴けるような段階に達して、たとえこの問題がクリアされ始めたとしても、今度は声楽（発声）指導の場面において、教える側と習う側の理想とする発声のスタイルや歌の価値観等が一致すれば幸いなものの、少しでもズレがあると、教育効果が得られないばかりか、徒労や悪循環に終わることしばしばとなってくる。荒谷氏は、こういった問題と絡めつつ、声に対する評価の難しさについて次のように言及している。

『あの人の声はすばらしいわ』『あたしは嫌い。なんだか気どっているから』『そうかしら。よく響いていいじゃない』など、声に対する人々の判断はまちまちで、一定の基準がありません。森進一さんの声を聞かないと眠れないほど好きな人もいるし、ごはんがまずくなると嫌う人もいます。このように人の好みに左右されていたら、本当の声は発見できません。何かの判断基準を作り出す必要があります。⁽¹⁷⁾

また氏は、指導者側におけるこの種の悩みも次のよ

うに述懐している。

私はかねがね発声法の指導に悩んでいます。それはある発声法をマスターすると、一色の偏った声になり、ほかの声を出す邪魔をするからです。たとえば、声楽の発声を身につけた人が民謡を歌うとすれば、バタクさが気になって民謡の味が死んでしまうでしょう。それはスバゲッティーに納豆をかけて食べるような不思議な気持ちになります。⁽¹⁸⁾

筆者のまわりを見渡しても「オペラやカンツォーネの声の出し方は生理的に嫌い」といったセリフは日常茶飯事に近いものがある。その上、本稿でも触れた体の柔軟性等の問題までもが絡んできた途端、その種の問題に詳しくない指導者などは袋小路に迷い込むことさえ多々あり、況してや習う側などはまさに何をかわんや、なのである。であるからにして、スペインの往年の名オペラ歌手モンセラットカバリエが、歌を勉強する日本人へのアドバイスを依頼されて答えたのが、「一つは努力、二つ目は忍耐」⁽¹⁹⁾となるのは、空虚なお題目でも何でもなく、一つの頂点に登りつめた者が足跡を振り返ってみて真に感じ入った境地であることは、いまだそこまで遥か及ばない筆者にですら想像できるのである。

ここでは詳述しないが、書店の本棚を見渡しても、発声や声に関する書籍は一般人が想像する以上に数多く出版されており、筆者のようにある程度専門とする者が目を通して「なるほど!」とそれなりに納得させる著述は散見されるものの、初心者がそれら全部を読破したからと言って、大きな進歩を遂げることはまずありえない。また様々な実践法が紹介されて、各々なりに実践を続けたとしても、本人が気づかないうちに間違った方向へ陥っていく危険性が常時あり、結局のところ、そのあたりを判断してくれる指導者が必要となってくるわけである。

そういった状況を踏まえつつ、我々日本人の（発）声の問題に対する関心や取り組みの低さを、音声医学の第一人者米山文明氏は以下のように切実に訴えて

いる。

私の専門は音声言語医学という分野で、声と言葉のしくみや病態を研究する仕事を中心である。約四十五年間音声言語障害を臨床的に扱ってきて痛感することは、職業的に声を使う歌手、俳優、教師その他の人々だけでなく、一般の人々にも、日常会話に使う声について、もっと関心と知識をもってほしいという点である。声は無制限、無尽蔵にあり、どんなに多く使っても、あるいはどんなに勝手な使い方をしても無傷だと思っている人があまりにも多い。声のトラブルに直面してはじめてその重要性和必要性を自覚する人たちが多く、『声』という伝達方式について無関心、無知の人が多い。(中略)日本人と日本語の発声、発語(音)のありかたおよび障害対策——冒頭で述べたように日本人一般の声への無関心と同様に、声を使うプロの人たちでさえもこの傾向はかなり強い。特に世の師表となるべき通称「先生」と呼ばれる人々、学校の教師、政治家にきわめて多いのは周知のとおりである。歴代政治家を筆頭に大臣、代議士諸氏、幼稚園、小・中・高の教員諸氏の声を聞いてみればいかに声の荒廃度が激しいか明白であろう。さらに歌、演劇その他、声を使う専門家および研究者たちについてはいっそう厳しい反省が求められると思う。成人後、特定職業について声のトラブルを起こしてから発声を学びはじめのでは遅すぎるし、効率も非常に悪い。それぞれ個人的習慣が定着してしまっているから、その修正、矯正はきわめて難しい。そのためにはできるだけ早期に、乳幼児期の言葉を覚える時期からはじめるのが理想である。⁽²⁰⁾

また米山氏は、「教師、政治家になぜ声の障害が多いのか」と改めて題して、具体的なエピソードを交え、発声教育の本質を踏まえながら、筆者が所属するような教員養成機関にとどまらず国家機関等への警鐘も手厳しく鳴らしているのが以下だ。

私がワースト2にこの職種を選んだ理由は、この両者には国民の師表となる義務を負うべき重大な責任があると思うからである。この両職種以外にも同様あるいはもっ

と悪いものもあろう。しかし指導的立場にある分野から改善されないと部分的修正だけに終わってしまい効果は上がらない。ケネディ大統領の発声顧問であったボストンのダヴィッド・ブライアー・マクロフスキー教授が来日したとき、日本人の声について質問した私に、彼が『政治家と教師』を悪の筆頭にあげたのもうなづける。また日本の歌手についての質問に対して、『やっと立つことができるようになった赤ん坊に、百メートル競走やマラソンの勉強をさせているようなものだ』という答も痛烈だった。前述した声の障害の原因の影響を最も多く受けているのがこの両職種の人々である。そして私の診療所を訪れる患者さんも、数から言えば教師、特に幼稚園、小、中学校の義務教育に携わる方々の比率がかなり高い。この発声に関わる「量」と「質」の問題で、「量」についてはその対策は比較的簡単である。本人の意志によって管理はある程度可能だからである。「質」の改善の問題は最も重大であるが対策はかなり難しい。これは後に述べる「教育」の問題であるからである。ただしこれを根本的に行うためには行政府と立法府の自覚がなければできない。ところが日本の現況は行革もできない。政治改革もできないという惨状である。対策の方式はわかっていても、実行されていないということだけである。あるいは対策もわかっていないのかもしれない。身近な一例をあげる。数年前、都内某地区の教育委員会の依頼で、小学校低学年の学童の唸れ声の指導について話したことがある。ところがその打ち合わせをしている先生たちの声はかなり唸れ声であるのが気になった。そこで私は『指導される先生方がその声で、はたして生徒を指導できるでしょうか』と苦言を呈した。低学年担当教師のなかに音声障害がかなり多いので、初めに先生たちの心構えを問うたのである。一方で障害を起こした教員が治療を求めて病院を訪れたとき、それを受ける医師側の対応もきわめて無責任、不親切である。いたずらに『声を使っただけでなんの知恵もない。極端な医師は『職業を変えなさい』などと無責任な言を吐く。長時間声を使っても、のどをこわさないようにするためにはどのような発声をすべきかを指導する医療機関はほとんどない。以前、某医学会で厚生省関係の医師か

ら、教員の嗄れ声を職業病として認定することを考えているという話を聞いたことがある。これには反対した。まったく無駄ではないが根本的な解決策にはならないからである。この問題は文部省サイドで、教員ののどを守るためにどのような発声教育をすべきかという対策をつくらない限り解決しないと思う。厚生省は、病的と判定された発声障害者のリハビリ治療として発声法指導、矯正をやるべきである。教師の音声障害者をすべて職業病として認定していたら、厚生省予算はすぐ破綻してしまうだろう。⁽²¹⁾

なるほど、喉に異常を訴える患者たちを長年にわたって診療されてきた氏の訴えは、どの方向性においてもかなりの説得力は有していると言わざるをえない。

他方、歌手や俳優のみならず、アナウンサーや政財界の人々にもヴォイストレーニングを長きにわたって施してきた荒谷氏は、日本人の発声の問題を、その是非はともかく、以下のようにユニークなまでに歴史的・文化的理解を半ば絡めつつ、痛烈なまでに批判している。

日本では古代から声に関しては、『出ない、響かない、壊れている』が美德とされ、それは、為政者にとって都合のよいことでした。大きなよく通る声で皆が騒げば、時の権力者としては困ることが多すぎたのです。だから声は出ないほうがよかったのです。そんなわけで、国民はいやな苦しいことのはけ口として、のどをしほするような苦しい声に共感を抱き、愛好しました。いまのカラオケ人気に一脈通じるところがあるような気がします。いまだに日本人は出にくい声を張り上げてストレスを解消しているようです。現代でも、かなりの企業で新入社員などの教育に大声トレーニングが行われ、ここで無理矢理声を張り上げさせて、声の破壊を行っています。古い時代の伝統を受け継いでいるのです。声は文化意識と正比例します。日本人の声に対する意識が低いのも当然というわけです。(中略) 声のレベルアップは、とりもなおさず、日本人の文化意識を高めることにもなるので、私は声の改善に日夜、努力しています。⁽²²⁾

続いて荒谷氏は米山氏とほぼ同様に、日本の教育界等にも問題を投げかけている。

石を投げれば音声障害に当たる―日本人が十人いればその半数近くは声になんらかの欠陥を持っています。幼稚園、保育園の先生は70%近くが声が出ないで悩んでいます。小学校の教師も出にくい声を振り絞りながら教壇に立っています。セールスマンも声帯を破壊していて、大道のたたき売りのようなダミ声で商売をしています。ハイテク最前線の優良企業の製品を売り込む営業マンの声が雑音まじりの欠陥品なのだから、日本は不思議な国です。このことから考えても、日本人の文化水準が三流であることがわかります。⁽²³⁾

物言いが少々過激ではあるものの、荒谷氏が指摘しているように、発声の問題には多少なりとも歴史的・文化的背景、個人の価値観や趣味等々も複雑に絡み合ってくる事は確かなので、一層厄介となってくる。

が、しかしである。筆者のこれまでのささやかな経験からすると、だからこそ、発声訓練によって声というものを伸長させていくことは（自己に対して他人に対しても）大変面白いのである。有り体に言って、前述のような少くない困難や厄介さが伴えば伴うほどに、それらが克服、達成されたときの満足や喜びはより増幅されるからだ。その充実感に似た境地は、「自己観察ほど強いものはない。最終的にシンガーが成功するかどうかの鍵を握るのは、自己観察だ」⁽²⁴⁾ といった、哲学めいたテーマにすら接近する。

こう考えていくと、こと教育の場面において、指導者と習う側のパーソナリティをかけた真剣勝負によってのみ、これまで述べてきたような難しい問題が、あたかも玉葱の薄皮が一枚ずつ剥がれるように少しずつクリアされていくだろうことが推察され、また実際にそういった醍醐味が声楽や発声の教育に胚胎していることは、声楽の道に踏み込んだ者ならば誰しもが多少なりとも体験したであろう。しかも、双方の真剣さがある局面でうまい具合に有機的にスパークした時には、一気に何枚もの皮が剥がれ落ちる醍醐味さえ体感でき

る。逆に、どんなにお互いに真剣勝負を挑んでも、パーソナリティの不相応、声に対する価値観の決定的違い、身体の柔軟性の欠如等々において、何かひとつでも悪影響をもたらすやいなや、何の教育効果を見出せない危険性も常にあるのだ。しかし、こういった結果を招こうとも、「できなくても自分を責めない。向上させると心に誓う。」⁽²⁵⁾なのであって、そういうポジティブ指向こそ必ず声帯の機能に好影響をもたらすことも、筆者は幾度となく経験してきた。

ここまで述べてくるに、大袈裟でも何でもなく、「難しさゆえの（人生の）楽しみ、生きがい」といったフレーズに殆ど近づく。それゆえ「声楽は一生の修行」という諺めいた言葉が、古今東西問わず、まことしやかに語られるのでもある。

引用・参考文献

- (1) castratoイタリア語 17～18世紀のイタリアで盛行した、男声去勢歌手。音域は広くほぼ女性の音域で、力強い響きを持つ。特に、オペラセリアの男声主役として活躍。以上、広辞苑 第五版 岩波書店 セイコー電子辞書より
- (2) オペラ 上手なきき方、楽しみ方 澤木和彦 音楽之友社 1989 p.53
- (3) オペラと歌舞伎 永竹由幸 丸善 平成9年第二刷 p.112～116
- (4) 中学校・高等学校教員養成課程用 中等科音楽教育法 中等科音楽教育研究会 音楽之友社 昭和58年第三刷 p.170
- (5) 同上 p.170～171
- (6) 教授の国際的活躍の足跡は、イタリアオペラを支える陰の主演ウバルドガルディーニ マーリマイヤスコウ 著 中矢一義他訳 開成出版 2007 に詳述されている。
- (7) 同上 p.96～97
- (8) 声と日本人 米山文明 平凡社 2000年第三刷 p.271～273
- (9) 声がよくなる 自信がつく 荒谷起吉三 主婦の友社 平成元年 p.101
- (10) 間違いだらけの発声法 マークバクスター 柴田耕太郎訳 東亜音楽社 1997年p.115
- (11) 発声練習の方法 <http://www.asahisoudan.com/>
- (12) 前掲書 (7) p.64～65
- (13) 前掲書 (4) p.172
- (14) 前掲書 (9) p.121～122
- (15) 前掲書 (10) p.5
- (16) 前掲書 (4) p.171
- (17) 前掲書 (9) p.94
- (18) 同上 p.77
- (19) 前掲書 (8) p.209
- (20) 同上 p.12～13
- (21) 同上 p.80～82
- (22) 前掲書 (9) p.15～16
- (23) 前掲書 (9) p.30
- (24) 前掲書 (10) p.27
- (25) 同上 p.55