

保育者養成校における歌唱指導のあり方についての考察 (1) — 教員免許状更新講習を通して —

A Consideration about the Model of Teaching of Singing in the School for Training of Nursery Teacher (1) — Through the Lecture for Renew the Teacher's License —

和田 宏一
WADA Hirokazu

キーワード：音楽，音楽教育，保育者養成，歌唱指導，発声

Key Words : Music, Music Education, Nursery Teacher Training, Teaching of Singing, Vocalization

1. はじめに

筆者は奈良佐保短期大学（以下，本学）地域こども学科「音楽Ⅱ」および「保育（表現・音楽）」において，歌唱の授業を担当している．この度本学にて，幼稚園教諭を主な対象とする教員免許状更新講習（以下，本講習）「こどもの音楽表現を支える技術」の内，歌唱の授業「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」を担当した．本研究では，当該授業の内容と結果についての実践報告を行う．

2. 本講習における担当授業の指導方針

今回，本講習における歌唱の授業に際し，指導方針について以下のように定めた．

- (1) 「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」を本授業のテーマに掲げ，“楽に声を出すこと”を主眼に置き，授業を展開する．
- (2) クラシックの声乐向けの発声法に特化して教える授業ではなく，話し声など地声を中心とする発声にも対応し得る内容とする．
- (3) 何をすれば歌が上手くなるかといった単なる歌の上達法のみならず，これまで無自覚に行っていた発声上の良くない癖に気づき，それを解消することによって，楽な状態で歌い，話せるようにする，すなわち“声の出し方の改善”を主眼とする．
- (4) 実質 75 分と講義時間が短いので，理論的な講義は必要最小限にとどめ，エクササイズや歌唱での実践に時間を割くよう配分する．
- (5) 講義の最後に行う確認試験は，講習の内容をどのくらい理解し，現場においてどのように応用できるかを問う筆記試験とする．

3. 楽に声を出すことの意味

3-1 楽に声を出すことの定義

前述の指導方針 (1) にて主眼とした“楽に声を出すこと”について，筆者は，以下の通り定義した．

- (1) 声帯に必要以上の負担をかけず，かつ一定以上の声量で声が出せること
声帯に必要以上の負担をかけない発声とは，喉に力を入れ，喉を絞めた発声を行わないことである．喉を絞めた発声を行った場合は，声帯の負担が増大し¹⁾，声帯ポリープ・結節などの音声障害の原因となる²⁾．喉に力を入れて絞めなくとも，大腰筋・腸骨筋・大臀筋・ハムストリングスなど主に下半身の筋肉が適切にはたらくと，楽な状態のまま声が出やすくなる³⁾ためである．
- (2) 歌唱時，肩や首などに凝り・痛みを感じないこと
声の調子の悪い人に肩凝りを訴える人が多く⁴⁾，楽に歌うためには僧帽筋と胸鎖乳突筋，すなわち肩と首の筋肉を柔らかく，リラックスさせておく必要がある⁵⁾と考えた

ためである。

3-2 「楽に声を出すこと」を主眼においた理由

「楽に声を出すこと」を主眼においた理由は、次の3点である。

1点目は、筆者自身が、楽に声を出し、歌うことの重要性を、自身の体験として学んだことにより、歌を学ぶ人々に教え広めたいと考えたからである。筆者は10年ほど前に声帯ポリープを患ったが、手術は受けず、発声の指導者に師事を仰ぎ、歌うことや教壇に立つことを続けつつ、発声法の改善のみで自然治癒させた。その過程において、大臀筋、骨盤底筋群、ハムストリングスなど足腰の筋肉を使い、発音を硬くしないこと等に留意して歌うと、喉やその周辺の顎、肩、首などに不要な力を入れなくとも、楽に、よく通る声で歌えることを学び、その効果を実感した。

2点目は、「楽に声を出す」方法を指導することが、保育者および学校の教員に声帯の疾患を抱える者が多いという問題^{6) 7) 8) 9)}の解決や声帯疾患の予防になるのではないかと考えたからである。

3点目は、保育の現場で子どもたちの歌声がしばしばどなり声・叫び声になる問題¹⁰⁾に対し、保育者が「楽に声を出す」方法を知り、子どもへの歌唱指導に応用することで、その問題解決の一助にしたいと考えたからである。

これら3点により、楽に声を出すための体の使い方および歌う際に留意すべき点について指導することで、保育者・教員の声帯の疲労および疾患を予防・軽減することを目標とし、ひいては、子どもの声の出し方の改善につなげたいと考えた。

4. 本講習における担当授業：講義の具体的内容

4-1 楽に声を出すこと

現・幼稚園教諭を主な対象とした本講習「子どもの音楽表現を支える技術」は2017年8月9日に実施した。歌唱の授業「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」では、出席者37名を2組に分け、1時限目18名、2時限目19名にて、同じ内容の授業（1コマあたり講義+演習75分/試験15分、計90分）を二度行った。受講者の世代としては30・40歳代が多く、中には50代以上の受講生もみられたが、いずれも学びに対する積極的な意欲が感じられた。

以下、講義の具体的内容について、レジュメ（付図1）に沿って説明する。

まず、楽に歌うには生理学や解剖学に基づいた「体の使い方」を知ることが重要¹¹⁾との問題提起を行った。また次に、「口を縦に開けて」「喉の奥を開けて」など、従来から行われてきた発声指導の指示には、楽に歌うことの弊害となるものも多い¹²⁾旨を説明した。なお、発声指導の指示に関連して、保育の現場や小学校でよくみられる、子どもに手を後ろで組ませて歌わせる姿勢は、本来自由であるべき上腕と肩甲骨の動きを止め¹³⁾、さらに肋骨の動きも止めてしまうため^{14) 15)}、呼吸に悪影響を及ぼし、楽に歌うことを妨げると説明した上で、手を組まずに歌う場合との比較を行った。

声の出るしくみについては、肺から出た息が声帯を振動させ喉頭原音が発生し、喉頭原音に共鳴が付加されることにより、日常的に聞く声となる¹⁶⁾ことを説明した。

声の大きさは、声帯に送る空気（声門下圧）の強さと、声帯が閉じる力の強さの二点で決まる¹⁷⁾が、声帯が閉じる力が強すぎると音声障害に繋がるため¹⁾、声帯に送る空気、すなわち呼吸の方に着目した。また安定した呼吸のためには以下の2点の意識が重要であることを強調した。

- (1) 下半身の筋肉をしっかり使うこと。具体的には、大臀筋・大腰筋・骨盤底筋群・ハムストリングスなど、主として足腰の筋肉をはたらかせる³⁾こと。
- (2) 上半身（背中・胸・腕より上）の筋肉はゆるめること。すなわち大胸筋・広背筋・僧帽筋・胸鎖乳突筋・咬筋・頬筋などに余計な力が入らないようにする¹⁸⁾こと。

ここまで講義した後、実際の歌唱に移行した。まず、平時の状態のまま、保育の現場で用いられる歌「こおろぎ」を受講生全員で一度歌唱した。次に、付図1レジュメ【4】に挙げ

ているエクササイズ (a) ~ (f) について、一種類行うごとに同じ曲を再度歌い、最初に歌った時との体の感覚や実際に出た声の違いについて比較を行い、その効果を体験させた。

(a) ~ (f) のエクササイズのうち、名称だけでは動作が分かりにくいものについて、説明する。

(a)「ひじまる体操」とは、スポーツ整形外科医、渡會公治が考案した「ロコモ体操」^{注1)}の一つである。これは、立位で片方の指先を同じ側の肩に触れさせ、反対側の手は背中にまわし、肩に指を置いている側の肘で円を描くように回して行う。肘の動きが肩甲骨に伝わり、首や肩甲骨をほぐし、背中全体が柔軟性を取り戻す効果がある¹⁹⁾。

(b)「開脚スクワット」は、「ひじまる体操」と同じく「ロコモ体操」の一つである。これは、立位で脚を開き、両手を太腿に置き、上体をやや前傾させながら腰を下ろして行う。このエクササイズでは下半身の筋肉、主にハムストリングスを目覚めさせ、呼吸の安定、ひいては声を出しやすくする効果がある^{20) 注2)}。

(f)「開脚スクワット&肩入れ・天井を見る」は、脚を開いて腰を下ろした状態で、両手をそれぞれの膝に置き、片方の肩を前にひねり、続いて首を肩と同じ方向に回し、天井を見ながら静止する。戻す際は、首と肩を同時に戻さず、首→肩の順に戻す。もう一方の肩も同じように行う。(b)「開脚スクワット」の効果に、背骨・肩・首の筋肉をほぐす効果を付加したものである^{注3)}。

講習で紹介したエクササイズは、保育者・教員が楽に声を出すことを主目的として指導したものであり、いずれのエクササイズも子どもにそのまま行わせるには動作的に無理があると考えられる。そこで、子どもでも声が出やすくなる方法として、「その場で足踏みしながら、あるいは歩きながら歌わせること」を紹介した。足腰の筋肉を使うことで声が出しやすくなると述べたが、足踏みや歩くことでも足腰の筋肉が使われるため、開脚スクワットなど下半身・足腰を使うエクササイズと類似の効果がある²¹⁾とされる。

また、声を大きくしたいときは、前述のエクササイズの他、発音が硬いと顎や舌に不要な力が入るため声が出にくくなる²²⁾ことから、歌詞の発音を軽く・柔らかくすること、膝を軽く曲げた状態のまま歌うこと^{注4)}、骨盤の前の左右(股関節周辺)を両手で上下にさすりながら歌うこと²³⁾などが効果的であることを指導した。

続いて、保育の現場では座って弾き歌いする機会もあるため、座って歌う際の注意として、坐骨を意識して座ることを指導した。立位では体重は足にかかるが、座位では坐骨に体重がかかるため、坐骨を意識して座ると上体の可動性と安定性が得られ、呼吸、ひいては歌唱の安定にも繋がる²⁴⁾ためである。

レジメの最後では、口を開けること、喉の奥を開けることについて説明した。まず、口の構造、すなわち骨格上の口(下顎骨のこと)は左右の顎関節の分、器官としての口より幅が広く、元より大きく開いていること、顎は下顎のみ動き上顎は頭蓋骨に固定され動かさないこと、顔を上および下に向けすぎると舌の筋肉が硬直して声が出にくくなること、咀嚼筋である咬筋・内側翼突筋・外側翼突筋がゆるんだ状態で口が開くのは良いが、縦方向に開けすぎると咬筋・翼突筋に不要な力が入り、楽に声が出ることを妨げるため、口は開けすぎないように^{22) 25)}することが必要であると指導した。また、喉の奥を開けることについては、言葉通り喉を開けようとするといわゆる「作り声」で「こもった声」になることが多く²⁶⁾、顎に不要な力が入るため声が出にくくなると考えられる。また、喉の筋肉には鰓弓器官^{注5)}、すなわち自分の意思で動かさないものが多いため、喉を開けよう意識しても意味がなく²⁷⁾、

咀嚼や嚥下に関する筋肉がゆるんでいれば、喉は開いた状態である²²⁾と理解するよう指導した。

4-2 子どもの声域と選曲

レジメに沿った講義・演習の後、講義の補足として、講習の事前アンケートにあった次の質問に答えた。

「年齢に応じた曲の選び方を知りたい(曲の内容・長さ・音域など)」

このアンケートを見たのはレジメの作成後であったため板書にて対応した。まず、幼児

の声域について、音声耳鼻咽喉科医の米山氏は、「オーケストラなどで指揮者が出てくる前に音合わせをしますがその音が産声の「ラ」(a¹)の音なのです(後略)」「生後1~2か月(中略)音は少し下がって200~300ヘルツ、音階で言えばg~h」「6ヶ月目(中略)声域は1オクターブ半」「幼児期(中略)3歳児だと、生理的音域(音楽的な音域とは異なり、人間が出せる声の最高音から最低音までの範囲)がa~a¹までの1オクターブであることがわかりました。いちばん高いところが産声と同じa¹で、低い音は1オクターブ下の「ラ」です。5歳になると15半音。a~c²まで。下は3歳児と同じ「ラ」ですが、上がピアノの真ん中の「ド」の、もう一つ上の「ド」まで高くなります」「学童期 小学校に入学する前後になると、子どもの声というものはいちおう完成します。生理的な声域はf~f²までの2オクターブ(東大音声研調べ)」²⁸⁾と述べている。つまり、保育の現場において、担当する子どもの年齢によってその声域に差があるのは当然であり、担当する年代によって歌う曲の設定に留意する必要がある。また、新谷氏は「最近全く音程を取らずに棒読みで歌う子どもがいる(中略)このような子どもには「かえるの歌」を歌わせ、何度か繰り返すとほぼ正確に音程をとれるようになることが多い。音域が狭いことに加え歌自体が音階になっているため、子どもにとって無理がなく歌いやすいことがその理由であると考えられる」²⁹⁾と述べ、その子どもの持つ声域を逸脱した曲を与えると、歌詞を棒読みしているかのような、音程の上下の無い歌い方になってしまう危険性を説いている。以上2論に基づき、歌う曲の難しさを決める要素についてまとめると表1のようになる。すなわち、短く、音域が狭く、音が隣り合って進む曲ほど易しく、長く、音域が広く、音があちこち飛ぶ曲は難しいということである。従って、「かえるの歌」などは、この表からみても、平易で、音程を取るのが苦手な子どもに歌わせるのに適していることが分かる。講習でも、この表を参考に、現場で歌わせる曲について考えてもらいたい旨を説明した。

表1 歌う曲の難易度を決める要素

	易しい	難しい
曲の長さ	短い	長い
音域 (その曲中における 最高音~最低音の距離)	狭い	広い
メロディの進み方	順次進行 (ド→レ→ミのように、 隣り合う音に進む)	跳躍進行 (ド→ファ→ラのように、 音が飛ぶ)

4-3 確認試験と受講生の反応

確認試験は図1の通り出題し、筆者が用意した解答用紙に直接書かせた。問題は、単に発声に関する知識を得たところで留まるのではなく、現場の教員として、得た知識をどのように応用させていくか考えてもらうことを意図して出題した。

教員免許状更新講習
小テーマ「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」
確認筆記テスト

【問題】 自分、および園児・生徒たちの声に対する悩みや問題点を挙げ、その解決のため、この講義で学んだことをどのように活かせば良いか、論じなさい。なお、声に対する問題点が特に無いと思われる場合は、この講義で学んだことが、ふだんの教育の場でどのように活かせるか論じなさい。

図1 確認筆記試験の問題

図1の問いに対し、問題の前半部分、「自分、および園児・生徒たちの声に対する悩みや

問題点を挙げ」についての解答を一覧にしたものが表2である。本表では、声に関する悩みについて、「教員の声」と、現場にて担当している「子どもの声」に関するものに分類した。それぞれ類似の解答が多かった順に挙げ、本人を含め類似の解答をした人数を（ ）内に示した。なお、受講者は37名であるが、重複解答が多いため、解答総数が多くなっている。

表2 試験の解答より(1) 声に関する悩み一覧

分類	声に関する悩みの内容
教員の声	<ul style="list-style-type: none"> ・日ごろ、現場で赤ちゃんに向かって歌うと、すぐに喉が痛くなったり、<u>高い声が出なかつたり、声が嘎れたりしていた。(3)</u> ・自分自身、子どもの前で歌う際に高い音が多い曲では声が出にくい。(3) ・自分は声が通らない。小さい。声を出そうとすると、上手い出し方を知っていないので無理に出そうとして声が嘎れる、かすれるだけといった悩みがある。(3) ・自分自身、<u>正直歌うのがすごく苦手で、ガチガチに緊張してしまう。(1)</u> ・保育者が張り切って歌いすぎると、子どもも同じように大きな声を出しているという話を聞いて納得してしまった。(1) ・<u>子どもと一緒に歌っていると、ついつい声を出し過ぎて、大きな声で歌ってしまう。(1)</u> ・自分自身が普段から悩んでいることは声の大きさである。普通に話しているつもりだが、声が大きと言われることが多く、意識しないとボリュームが抑えられない。(1)
子どもの声	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>子どもたちに普段歌わせるときは、とにかく大きな声で叫ぶ・怒鳴るように歌っていることが多いように思う。(7)</u> ・<u>現場で歌唱指導する際は、とにかく楽しく！元気に！となりがちで、度が過ぎると叫び声や音程の無い歌い方になってしまう。(6)</u> ・保育の現場では、とにかく大きな声で、元気よく、楽しそうに歌うことを心掛けており、歌詞の発音の丁寧さ、滑らかさ、柔らかさなど、流れるように歌うことなんて考えたこともなかった。(2) ・現場で、声が小さい子が多く、「もっと元気な声が聞きたいな」と声かけすると、怒鳴り声になってしまい、その後咳込んでしまう子どももいて、どうすればきれいに大きな声で歌えるのか悩んでいた。(1) ・子どもたちが歌を歌う際、楽な姿勢を取らせて歌うようにしていたが、どうしても歌に興味がない子どもは白けた表情になってしまいがちである。(1) ・「きれいな声で」と声かけすると、声量がなくなり聞こえづらくなる。(1)

まず「教員の声」の悩みであるが、高い声が出ない、声が嘎れる、声がかすれるといった音声障害に関するものが多く、つい声を出しすぎて大きな声で歌ってしまうという声のコントロールに関する悩み、歌うのが苦手で緊張してしまうという心理的な悩みも見られる。一方、子どもの声の悩みを見ると、「子どもたちに普段歌わせるときは、とにかく大きな声で叫ぶ・怒鳴るように歌っていることが多いように思う」「現場で歌唱指導する際は、とにかく楽しく！元気に！となりがちで、度が過ぎると叫び声や音程の無い歌い方になってしまう」など、子どもの歌声がどなり声・叫び声になってしまうことが大多数を占めていた。

教員の音声障害については、「子どもと一緒に歌っていると、ついつい声を出し過ぎて、大きな声で歌ってしまう」という解答に、子どものどなり声との関連を見出すことができる。子どものどなり声に懸念はあるが、楽しく元気に歌えているため容認し、むしろ子どもと共に大きな声を出そうと奮闘することにより、声帯に過剰な力がかかり、音声障害をきたすのである。

次に、問題の後半部分である「(悩みや問題点の) 解決のため、この講義で学んだことをどのように活かせば良いか」および「この講義で学んだことが、ふだんの教育の場でどのように活かせるか」についての解答を一覧にしたものを、表3として示した。本表では、カテ

表3 試験の解答より(2)本講習で得た知識を現場でどう活かすか

		内 容
体の使い方に関する項目	姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・手を後ろで組んで歌うと声が出にくいということを、今日の講義で知ることができた。(4) ・座ってピアノを弾くことも多いので、良い声が子どもたちに伝わるよう、坐骨で座ることを意識してやってみようと思う。(1)
	エクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・エクササイズをやっていくにつれて声が出しやすくなったのが自分でも分かり、驚いた。(9) ・声を張り上げて歌う子どもが多いので、歌う前に簡単にストレッチを取り入れ、リラックスして歌うようにしたら良いと学んだ。(4) ・参観日や発表会になると緊張してしまい、上手く歌えない子がいるが、歌う前の身体ほぐしとして今日学んだエクササイズをして、下半身をしっかりとさせ、上半身をゆるめてあげると、子どもたちの声も自然に出るのではないかと思った。(2) ・エクササイズを、子どもたちの遊びの中に取り込んで実践していきたいと思う。(2) ・エクササイズをしてから歌うと、声が出やすく、音程が整って歌えることが分かった。(1)
	体の使い方	<ul style="list-style-type: none"> ・“手をつないで”、“歩きながら”という方法を教わったのでぜひ取り入れたい。(10) ・下半身はしっかり、上半身はゆるめることを意識して歌っていきたい。(7) ・下半身に安定感を持つことで発声が変わることを学んだので、歌を歌う際、事前に少し体操を取り入れたり、歌とは別に身体作りとして色々な下半身を使う遊びやポーズを重ねていくことで、その経験や力が歌につながれば良いなと思った。(3) ・幼児の場合、エクササイズをさせるのは難しいかもしれないので、歩きながら歌わせてみるのも良いと思った。(2) ・今日の講習で自分の体もほぐれて良かった。(2) ・自分自身、声を出す際に喉のことがばかり気にしていたように思うが、体の使い方が影響しているということを今日の講義で知った。(1) ・がなってしまうたり、音程がほとんど感じられない子ども達には、大きな声を無理に出すのではなく、リラックスする事の大切さを伝え、のびのび歌えるようにしていけば良いのではないか。(1)
声を出すことに関する項目	発音	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに歌を上手く歌わせるためには、まずは指導者が、歌詞の子音を柔らかく、母音はのぼす等、正しい歌い方を心がける必要があると思った。(10) ・子音を柔らかくすることを意識してみると、非常に心地良く歌うことができたのが印象的だった。歌うことが楽しく感じられた。(2) ・子どもに歌唱指導する際、ただ「元気に歌いましょう」「大きな声で歌いましょう」と言うのではなく、柔らかく歌ってみることをさせてみたいと思った。(2) ・ゆっくりと歌詞の朗読をすることをさせたい(1)
	発声	<ul style="list-style-type: none"> ・強い声を出そうとして喉に力を入れると、声帯が強ク閉じてしまい、傷んでしまうことがよく分かった。(1) ・歌うときだけでなく、普段の話す声も、少しトーンを上げて、声帯を傷めないように大事にしたいと思う。(1) ・発声法は今まで難しいものと思っていたが、今日の講義を受け、簡単に組み立てるものから、すぐに効果の出るものもあることがわかった。(1) ・フレーズの出だしだけパンと大きく出してあとは付け足しではなく、フレーズを最後まで丁寧に歌うことで、母音の響きを大切にすることなどに意識を向けさせれば、声量があるが乱暴でなく、よく届く良い歌声になっていくのではないかと思う。(1)
その他の要素	声かけ	<ul style="list-style-type: none"> ・遊びの中で“歌いたい”気持ちを引き出しながら、楽しくうたえるようにしたい。(2) ・リラックスして歌うためには、あれこれ指示を出し過ぎることもいけない(緊張させる、強張らせる)と感じた。(2) ・「ちゃんと、ビシッと、姿勢を正して」などと言葉がけをすると、力が入ってうまく歌えないということに気がついた。(1)
	選曲	<ul style="list-style-type: none"> ・今まで自分の好きな曲ばかり歌わせていたが、子どもの声の音域や易しい／難しいなど、子どもの特徴や発達段階を考えて選び、子どもにとって苦にならないような曲を選び、保育に生かしたい。(9)
	総括	<ul style="list-style-type: none"> ・今日学んだことを職場の保育士にも伝え、より良い保育にもつなげていきたいと思う。(2)

ゴリーとして、主に体の使い方に関する3項目(姿勢、エクササイズ、体の使い方)、次いで声を出すことに関する2項目(発音、発声)、その他の要素3項目(声かけ、選曲、総括)、計8項目に分類し、各カテゴリーで類似の解答の多い順に載せ、本人を含め類似の解答をした人数を()内に示した。なお、本表も重複回答が多いため、解答総数が多くなっている。

まず、教員自身の声に関する悩みに対応するものとして、「エクササイズをやっていくにつれて声が出しやすくなったのが自分でも分かり、驚いた」「子音を柔らかくすることを意識してみると、非常に心地良く歌うことができたのが印象的だった。歌うことが楽しく感じられた」など、エクササイズを行い、発音を留意することにより、声の聞こえ方や出しやすさにはっきりとした変化が起こることを体感できたことについて述べた意見が多くみられた。また、発音のカテゴリーにおいて、「子どもに歌を上手く歌わせるためには、まずは指導者が、歌詞の子音を柔らかく、母音はのぼす等、正しい歌い方を心がける必要があると思った」との意見が挙がるなど、子どもの歌を良くするにはまず教員自身から上手く歌えるようになるべきと、教員の発声の上達や改善に目を向けた解答も多く挙がった。

さらに、数は少ないが、保育者・教員自身の「強い声を出そうとして喉に力を入れると、声帯が強ク閉じてしまい、傷んでしまうことがよく分かった」「歌うときだけでなく、普段の話す声も、少しトーンを上げて、声帯を傷めないように大事にしたいと思う」といった「楽に声を出すこと」への気づきに関する解答もみられた。

一方、子どもたちに元気のよい大きな声で歌わせたいが、その歌声が怒鳴り声や叫び声になってしまう問題に対しては、「声を張り上げて歌う子どもが多いので、歌う前に簡単にストレッチを取り入れ、リラックスして歌うようにしたら良いと学んだ」「下半身に安定感を持つことで発声が変わることを学んだので、歌を歌う際、事前に少し体操を取り入れたり、歌とは別に身体作りとして色々な下半身を使う遊びやポーズを重ねていくことで、その経験や力が歌につながれば良いなと思った」「子どもに歌唱指導する際、ただ「元気に歌いましょう」「大きな声で歌いましょう」と言うのではなく、柔らかく歌ってみることをさせてみたいと思った」など、エクササイズ、体の使い方、発音のカテゴリーにおいて、この講義で得た知識に独自のアレンジを施し、子どもの歌唱指導に導入したいとの解答が多く見られた。なお、前述の通り、エクササイズをそのまま子どもに行わせるのは無理があることを指摘したが、エクササイズのカテゴリーにおいて、「参観日や発表会になると緊張してしまい、上手く歌えない子がいるが、歌う前の身体ほぐしとして今日学んだエクササイズをして、下半身をしっかりとさせ、上半身をゆるめてあげると、子どもたちの声も自然に出るのではないかと思った」と、学習したエクササイズをそのまま子どもたちに行わせたい旨の解答も一部でみられた。

また、選曲のカテゴリーにおいて、「今まで自分の好きな曲ばかり歌わせていたが、子どもの声の音域や易しい／難しいなど、子どもの特徴や発達段階を考えて選び、子どもにとって苦にならないような曲を選び、保育に生かしたい」と、子どもの声域に関する講義を参考に、選曲の面からも歌いやすさについて配慮したい旨の解答も多く挙がった。

5. まとめ

以上、教員免許状更新講習における歌唱の授業「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」では、楽に声を出すための体の使い方および歌う際に留意すべき点について指導することにより、保育者・教員の声帯の疲労および疾患を予防・軽減すること、ひいては、担当する子どものどなり声・叫び声の改善にも寄与することを目標とした。

演習の際、何も行っていない状態で一度歌わせ、エクササイズを行って再度同じ曲を歌うと、筆者の耳にも明らかに歌声が大きくなったことが分かり、かつ喉を絞めることなく楽に声が出せていた。前述の通り、「エクササイズをやっていくにつれて声が出しやすくなったのが自分でも分かり、驚いた」などの解答が挙がり、受講生自身もエクササイズの効果を実感できたこと、現場の子ども歌唱がどなり声になる問題の改善に本授業で学習したことを積極的に活かしたい旨の解答が多かったことの2点により、授業の目標は概ね達成でき

たと考えている。また、筆記試験の実施により、保育者自身の声の悩み、保育者が子どもの歌声に対し抱える悩みについて、現役保育者の生の声を知ることができたことは、保育者・教員に向けた発声指導のあり方について筆者自身が研究する上で大きな収穫であった。

一方、学習したエクササイズをそのまま子どもたちに行わせたい旨の解答があり、子どもにエクササイズをそのまま行わせるのは難しいことが一部の受講生に伝わっていなかったこと、保育者・教員の声帯の疲労および疾患を予防・軽減することを目標の一つとしていたが、現場の歌唱指導にどう活かすか述べた解答の方が明らかに多かったことの2点が、今後の本講習への課題として残った。

最後に、今回の教員免許状更新講習において得られた経験を、本学における歌唱の授業にも活かすことを今後の展望として挙げ、本研究の締めとする。

注釈

注 1) 「ロコモティブ・シンドローム」を防止するため、考案されたエクササイズのことである。「ロコモティブ・シンドローム」とは、心臓や脳血管などの内臓の病気で健康寿命が短くなる「メタボリック・シンドローム」に対し、腰や膝の関節や骨のトラブルなど運動器の障害により、要介護になる危険性の高い状態のことを指す³⁰⁾。

注 2) 「開脚スクワット」について、川井氏はレジュメの参考文献²⁰⁾にて「壁スクワット」との名称で紹介しているが、川井氏が行う発声の講座・レッスンでは壁を使わず指導していることが多いため、本授業でも壁を使わない方法で指導した。渡會公治自身の著書でも壁を使わない開脚スクワットと壁を使った開脚スクワットの両方が紹介されている^{31) 32)}。

注 3) このエクササイズは川井氏の本にはなく、川井氏の講座・レッスンでのみ指導しているものである。川井氏の本では、四つん這いの状態から片方の肩を少し落とし、落とした肩と反対の方向に首を回し、上を見るエクササイズが紹介されている³³⁾が、肩入れと動きが似ているため、同様の効果があると考えられる。

注 4) 膝を軽く曲げた状態のまま歌うと、下半身の筋肉、特にハムストリングスが持続的に使われ、開脚スクワットを持続した状態に近くなるため、声が出やすくなる。

注 5) 脊椎動物の進化の過程で、エラは退化してなくなるのではなく、人間の体の中に転用されている。本来、エラになるべきだったものが転用されてできたものを鰓弓器官さいきゅうという。エラが呼吸を司る器官であるため、鰓弓器官の筋肉には不随意筋が多い²⁷⁾。

参考・引用文献

- 1) 萩野昭三：『音声と声帯のすてきな関係』、音楽之友社、p.150 (1998)
- 2) 西村忠郎、廣瀬肇：『のど・歯の病気と全身の症状 (新・病気とからだの読本 10)』、暮らしの手帖社、pp.54-55 (2006)
- 3) 川井弘子：『うまく歌える「からだ」のつかいかた：ソマトイクスから導いた新声楽教本』、誠信書房、pp.63-67 (2015)
- 4) 1) と同書、p.64
- 5) 3) と同書、pp.31-32
- 6) 2) と同書、pp.54-55
- 7) 米山文明：『声がよくなる本 “ヴォイス博士”の方法：1日5分で歌と声に自信がつく!』、主婦と生活社、p.108 (1991)
- 8) 文珠敏郎：『声の悩みを解決する本：音声専門医 35年：「文殊の知恵」のひとりごと』、現代書林、pp.3-4 (2016)
- 9) 宇高二良、高原由衣、佐藤公美、島田亜紀、武田憲昭：「児童生徒と教員の音声障害の検討」、『小児耳鼻咽喉科』、37 (3)、pp.250-255 (2016)
- 10) 加藤あや子、原千晶：「歌唱指導における保育者の指導方法と指導観：歌唱場面で聞かれるどなり声に焦点をあてて」、『エデュケア』、31、pp.43-61 (2010)
- 11) 3) と同書、p.26

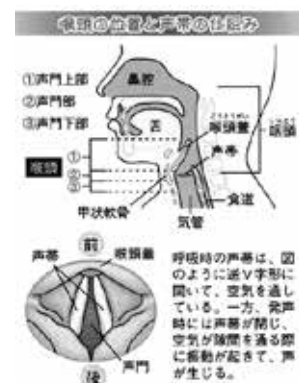
- 12) 3) と同書, pp.18-19
 13) バーバラ・コナブル著; 片桐ユズル, 小野ひとみ訳『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと: アレクサンダー・テクニークとボディ・マッピング』, 誠信書房, pp.56-57 (2000)
 14) 13) と同書, p.83
 15) 3) と同書, pp.29-30
 16) 7) と同書, pp.28-30
 17) 7) と同書, pp.49-51
 18) 3) と同書, pp.28-33
 19) 3) と同書, pp.90-91
 20) 3) と同書, pp.92-93
 21) 3) と同書, p.125
 22) 3) と同書, pp.44-50
 23) 3) と同書, p.133
 24) 13) と同書, pp.22-27
 25) 3) と同書, pp.38-41
 26) 3) と同書, p.21
 27) 3) と同書, pp.36-41
 28) 7) と同書, pp.66-67
 29) 新谷奈々: 「幼児の声域と発声について」, 『エデュケア』, 29, p.18 (2008)
 30) 渡會公治: 『いますぐできるロコモ体操: 介護に頼らない身体をつくる』, 家の光協会, pp.7-10 (2010)
 31) 30) と同書, pp.44-45
 32) 30) と同書, pp.55-59
 33) 3) と同書, p.121

教員免許状更新講習

小テーマ「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」

【1】はじめに

- 発声法とは→ 一言で言えば“声の出し方”のこと
 発声法に含まれる要素: 姿勢、身体の支え、呼吸、発音 etc...
 → つい、喉のことばかりに気が向いてしまい、“身体のつかい方”は忘れられていることが多い
- うまく歌うために指導者から出されることの多い指示あれこれ
 ・口を開けて (大きく・縦に…etc.) ・喉 (の奥) を開けて ・お腹を使って
 ・腹式呼吸で ・肩を上げない ・鼻から息を吸って ・胸を張って/高く保って
 ・お尻を締めて ・足は肩幅に開く ・息を流して ・頭のとっぺんに響かせて
 ・鼻に響かせて ・歌詞の子音を立てて …etc.
- 歌うことと喋ることの共通点…“呼吸”
 →呼吸は、ふだんは“無意識に”行われている。喋ることもしかり。
 しかし、なぜか“歌うこと”だけは、けっこうあれこれ意識して歌っている人が多い。
- 実は、歌の上手い人に意外と多い事実→ “なぜうまく歌えているか自分でも分かっていない!”
 つまり、良い発声=楽な発声のためには、実は「やらなくて良い、やらない方が良い」ことも多い



【図1 喉頭の位置と声帯の仕組み】

【2】声の出るしくみ

肺から出た息が、声帯を通るとき、声帯は閉じて震え、声の元になる音 (喉頭原音) が発生する。
 その原音に、口・鼻や頭蓋骨の空洞 (共鳴腔) などで響きがプラスされると、「声」となる。

【3】声の大きさは、声帯を通過する息の量が深く関わっている
つまり、呼吸がスムーズであることが、楽に歌うのに最も重要である。
ちなみに、声帯は息が通ると自動的に閉じようとする性質があるので、意図的に声帯を鳴らそうと力を入れると、声帯が締めすぎて傷んでしまう。(炎症やポリープの原因に)

■では、呼吸をスムーズにするにはどうすれば良いのか？

- (1) 下半身をしっかりと…足腰の筋肉が呼吸の安定に関わっている
- (2) 上半身はゆるめる…喉と横隔膜の動きをスムーズにするため

【4】上記(1)(2)に役立つエクササイズの例

- (a) ひじまる体操 (b) 開脚スクワット
- (c) 鎖骨の下や小胸筋(脇の少し内側)をほぐす
- (d) 背中・肩甲骨まわり・肩などが凝ってないか調べ、ほぐしましょう
- (e) 手で肋骨を触りながら、ひじまる体操を試みましょう
- (f) 開脚スクワット&肩入れ・天井を見る

【5】声を大きくしたいときに取ると良い方法

- (a) 上記【4】で紹介したエクササイズ
- (b) 歌詞の発音(特に子音)を軽く&やわらかくする
- (c) 膝を軽く曲げた状態のまま歌う
- (d) 骨盤の前の左右を、両手で上下にさすりながら歌う

【6】座って歌うときに良い姿勢

⇒「骨盤の下【坐骨】で座る」
イスの上で、上体を腰から左右に揺らしてみましよう

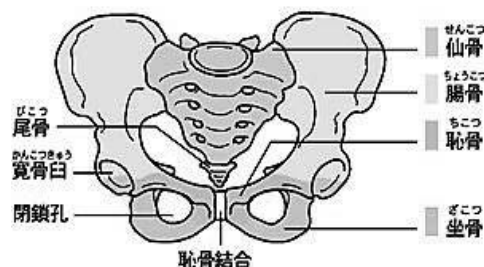
【7】口と喉は開けなければならない！

- (a) まずは口やアゴの骨格について理解しましょう《下図参照》
→見かけ上の口と、骨格上の口は違うことを確認
→上あごは頭蓋骨に固定されていて、下あごのみ動くことができる
→舌に余計な力が入ると声が出にくくなる
…顔を上や下に向けすぎると舌が硬くなる

(b) 喉はもともと開いています！

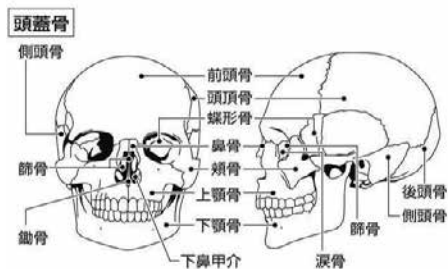
- なので、意識的に喉を開けようとしても逆効果になることがほとんど(ために、わざと喉を開けてみましょう…どうなりますか?)
- つまり、喉をはじめ口(舌)・首・肩などがリラックスできていれば、喉は勝手に開いていてくれることを理解しましょう

【図2 骨盤】

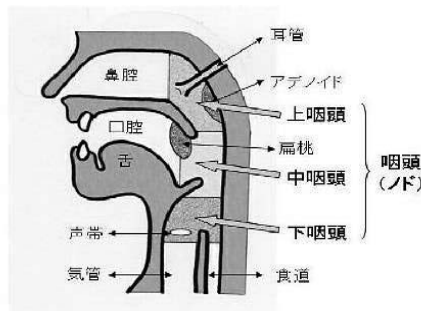


※耳の横を指で触りながら口をゆっくり開閉し、上に書いてあることを確認しましょう

【図3 頭蓋骨】



【図4 のど】



図の引用

- 図1) 伊豆ネット:「伊豆に暮らす ~健康暮らし応援隊~絆」<http://www.izunet.jp/kurasu/kizuna/1006.htm>
- 図2) 北九州整体院:「トップページ」<https://www.melbourneblogs.net/>
- 図3) コトバンク:「デジタル大辞泉“頭蓋骨”」<https://kotobank.jp/word/%E9%A0%AD%E8%93%8B%E9%AA%A8-103185>
- 図4) 対馬いづはら病院 耳鼻咽喉科「「ノドの痛み」を考える その①ノドとはどんな部位なのか?」<http://www008.upp.so-net.ne.jp/kyusyu20/jibikanohanasi/page054.html>

参考文献

- 川井弘子:『うまく歌える「からだ」のつかいかた』, 誠信書房 (2015)
- 米山文明:『声がよく本』, 主婦と生活社, (1991 改訂版)
- B.コナブル:『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』, 誠信書房 (2000)

付図1 教員免許状更新講習(発声法)レジュメ