

## 歌しやすい声を導くハミング発声 －「初等音楽Ⅱ」歌唱指導を通して－

深 貝 美 子      荒 木 善 子

杉 本      俊

岐阜聖徳学園大学教育学部

岐阜聖徳学園大学教育学部非常勤講師

### Humming vocalization and drawing out singing voice: Through teaching Primary Music Education II

Yoshiko FUKAGAI, Yoshiko ARAKI, Shun SUGIMOTO

キーワード：ハミング発声   エーデルワイス   初等音楽   歌唱指導

#### I. 実践研究の背景と目的

小学校学習指導要領第6節音楽（平成29年告示）には、各学年の目標及び内容の中から、歌うこと、特に発声に関する項目を抜き出すと、身につけることとして、第1, 2学年は音楽表現を楽しむために必要な歌唱の技術、自分の歌声及び発音に気を付けて歌う技能、とある。加えて、第3, 4, 5, 6学年では、呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌う技能を身につけることができるよう指導するとある。現在、岐阜県使用（本学使用）の「小学生の音楽」（教育芸術社）には、学年毎の歌声（表1）がある。

本学ではそれらの内容は、教育実習前の3年生前期に「初等音楽Ⅱ」歌唱部門（全4回半）で指導（表2）をする。音楽専門有無に関わらず全学生が対象である。十分な授業時間設定は難しいが、学生自身が授業の事前、事後学修できることを考慮し、歌声作り練習として、「エーデルワイス・ハ長調（図1）」のハミング発声を試みることにした。学生の歌声への興味・関心の広がりや、歌い方のつかみ、声の成長をみたい。そこで、「エーデルワイス・ハミング唱」を共通として、3人の教員が、声掛けや指導はそれぞれのやり方に任せて担当のクラスにおいて実践する。

表1 「小学生の音楽」学年毎の歌声

1年	P19 口の中をよくあけて、明るいえがおで、うたいましょう。
2年	P22 背中を伸ばしたまま、肩を上げ、肩だけをさっと下ろして、微笑む感じで歌いましょう。
3年	P30 声をおでこの辺りに響かせて、息を遠くの方へ届かせるような感じで歌いましょう
4年	P25 スタッカートのところは、笑ったときのようにお腹の動きを感じて、軽く弾むように歌いましょう。また、言葉をはっきりと発音して歌いましょう。
5年	P9 低い音を歌うときでも、声が上の方に向かって行くような感じで、明るい声で歌いましょう。 P24 変声期 人によって違いがありますが、小学校の高学年ごろから声変わりが始まり、やがて大人の声へと移っていきます。声の出にくいところは、無理のない歌い方を工夫しましょう。
6年	P9 鼻の付け根から目の間の辺りに響きを感じて歌いましょう。

表2 「初等音楽Ⅱ」歌唱部門シラバス

第1回	姿勢と呼吸の仕方、声の響かせ方や表現の仕方＜3年 エーデルワイス（ハミング唱）＞。（45分授業）
第2回	前回の発声を踏まえ＜4年 ゆかいに歩けば＞の歌唱。指揮図形の確認と表現。（2～5回は90分授業）
第3回	歌詞に込められた気持ちを感じ取り歌う（部分二部合唱）。＜6年 さようなら友よ or 広い空の下で＞
第4回	共通教材「こころのうた」を詩の情景や心情を理解し曲想豊かに合唱する。＜6年 おぼろ月夜＞パート毎の譜読と歌唱。他に＜5年 スキーの歌、6年 われは海の子＞
第5回	共通教材「こころのうた」＜おぼろ月夜＞グループ練習と発表、講評。ハミング唱の効果確認。

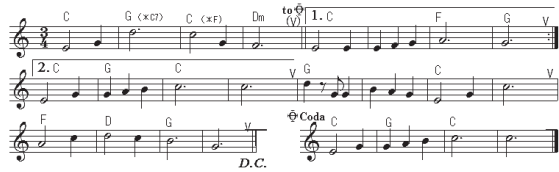


図1 エーデルワイス R. ロジャーズ作曲

Edelweiss, Edelweiss Every morning you greet me  
Small and white clean and bright You look happy to meet me  
Blossom of snow may you bloom and grow  
Bloom and grow forever  
Edelweiss, Edelweiss Bless my homeland forever.  
エーデルワイス エーデルワイス かわいい花よ  
白いつゆに ぬれて咲く花  
高く青く光る あの空より  
エーデルワイス エーデルワイス あかるく匂え

図2 O. ハーマースタイン 2 世作詞・阪田寛夫訳詞

## II. 実践研究の方法

第2～5回の授業の導入10分程度で歌声作りの「エーデルワイスハミング唱」を数回行い、響かせ方の確認をする。その後、英語詩・日本語詩(図2)でも歌唱する。学生のかみの実態を知るために毎回ポートフォリオに記入させる。第2回目に事前(表3)、第5回目に事後アンケート(表4)を実施する。その設問には、それぞれ<はい>、<いいえ>で回答するが、<いいえ>についてはその理由を記述させる。

歌声作りのために<ハミング>を取り上げた理由については①～④に、<エーデルワイス>を活用する理由は⑤～⑧に示す。

- ① 口を閉じることで、声の響かせ方、声・息を当てる場所の確認に集中できること。
- ② 歌声の力みが避けられ、喉に負担が掛からないこと。
- ③ 口を閉じて行うことで口腔の共鳴、口先を軽く開ければ鼻腔の共鳴を感じることができること。
- ④ 息は口を閉じたままで吸うということが分かりやすく、やりやすいこと。
- ⑤ エーデルワイスは小学校の教材にもあり、中学校、高等学校の教材でもあること。
- ⑥ メロディの音の範囲が、低い音が<1点ホ>、高い音が<2点二>で、4度、5度の適度な跳躍音があり、学生にとっても無理がなく歌いやすい音域であること。
- ⑦ テンポが中位で扱いやすく、メロディの構成が、a-a'-b-a'で、出だしの1フレーズメロディ(8小節)は、2フレーズ目とほぼ同じで、声の当たり具合の確認がしやすいこと。
- ⑧ 4分の3拍子であるが、2小節毎に付点2分音符がありブレスが取りやすい。及び、歌うときの呼吸の運び、広がりも指導できること。

## III. 実践内容詳細

### 1. 深見担当 学校心理・特別支援専修クラス

(1) 第1回目のみ45分。歌い方についての演習実技。<姿勢>については、目は遠くを見、胸は高く、肩の力を抜く。足は、肩幅よりは狭めに開く。膝のうしろはピーンと張らず、ややゆるめ。お尻を閉めて下腹を引く。両足で仁王立ちせず、腰で上半身を支える。両手で持った重い荷物を腰で支えるようなイメージで。<呼吸>については、腰に手を当てて鼻からゆっくり息を吸う腹式呼吸。肩や胸が上がらないように、腰やお腹がふくらむような感じで息を吸う。そのまま息を止め、くちびるを少しだけ開き、歯の間から「スー」と息を出す。一気に息を出さずに、できるだけ少しずつ。息を長く吐くにつれ、おなかがへこむのを確認、吐く時間を20～40秒位と広げる。<口形>については、口先でなく、あくびのときのように喉の奥を開ける。頬骨を高くし、卵を縦に口の中にいれたような感じで。口を開けるとあごの骨が下にさがるが、下あごだけをガクッと下げてもいけない。<共鳴>については、声帯の振動が喉や口や鼻に伝わっての声の響きを確認するために、鼻をつまんで、カラスとセミの鳴き声をまねる。「kaa-カア」は言えるが、「Mi-n(ミーン)」は、息が鼻に詰まって声にならず、手を離すと響く。これが鼻腔の共鳴と確認。次に、ブレスは、口を閉じたまま鼻ですばやく吸う指示をし、口閉じたまま、中音域のF、G、A辺りの音をハミングする。数秒程歌って「吸って！」の合図ですばやく息を吸う。模範を示し、一緒にやってみる。ハミング唱の効果については、かつて小学生に歌唱指導した際、がなりごえに近い大きな声で歌う子らに対し、優しい声で歌ってみようとハミング唱をさせたら、パワーは少ないが、ほんの数回練習で綺麗な声生まれ、「高い声が出やすくなった。」と喜んでくれた実際に伝え、美しい声作りに期待を持たせた。

口を軽く閉じて「エーデルワイス」でハミング発声する。時間不足で、口の開け方の確認、ハミングの仕方を正すには至らず。

(2) 第2回目 エーデルワイスハミング唱は、歌詞付け時にも、なめらかな息運びできるように、同音連続は歌い直さずタイにして1音と捉え歌う。常に口の開け方には留意させ、英語・日本語歌詞でも歌う。次に、横隔膜を使つてのスタッカート仕方を説明。「ゆかいに歩けば(図3)」を使つてやってみるが、「ゆ・か・い・に」と切れずにつながって聞こえる。学生自身はやっているつもり。「短く切って!」と告げるが上手くはできない。歌詞に気が取られ、口は、横に“への字”で、ペタンとした声になる。曲の山に向かうところ(図4)も、がなる声はないが同様である。そこで、口を平たく横に開いた声と口腔を大きく開いた声とを歌い示し、その違いを、視覚的、聴覚的に分からせてから歌わせた。出だしの“ゆ(Yu)”“を歌うについても、「口腔は膨らませたまま口先をひょっとこのように尖らせて歌い出すと、筒のような綺麗な響きになり、その先に続くメロディも上手く響く。」と示し、「上あご上げて、口腔膨らませて、支えは腰!」と繰り返し声掛ける。



図3 ゆかいに歩けば 保富康午作詞 F.メラー作曲



図4

ポートフォリオには、「だんだんハミングのコツが分かってきた。／ハミングしてから歌うと響きを感じることができた。／高い音が出しやすくなった。／すごく難しかったけど高い音を出すつもりで低い音を響かせたら歌いやすかった。／難しかったけどハミング唱すると歌が綺麗になると分かった。」という感想の中、27人中2人が、「上手くできない。／意識してやろうとしてもできたりできなかったり、あまりつかめてない。」とある。＜ゆかいに歩けば＞は、「声の響きはもちろん歌の表現の仕方も大切だと分かった／歌うときハミングを意識しながら声を響かせることができた、忘れないよう家でも何回かやる。／高い音のときほど腰で支えて歌うと綺麗に声が出ることが分かった。／ハミングはできても歌詞が付くと、声の出し方が変わってしまっていて難しい。」とあった。

(3) 第3回目 歌詞の発音の仕方、高低の声のあて方の指導をする。「上手くできない／余りつかめない」の感想を受け、再度、「口の開け方は、大きなリングを丸ごとかぶりつくように口を開くと頬骨は高く上がり、口腔は広がり喉が開く。上唇で上の歯を軽く覆い口を閉じる。口先は閉じて、口の中は膨らんでいる。」と説明を足し、「口先を閉じて、口の中を風船のように、フグのように膨らませて。」と加えてやってみせた。声の当て場所(図5)については、「小学生の音楽(表1)」では、“おでこで響かせて”との表記であるが分かりづらいので言葉を変えて、膨らませた口の上歯の裏に声を当てて(以下、この位置を「正面」という)と言い換え、中音域のF音辺りで、h m、h m、h m、h m(♪♪♪♪)とハミングをする。その時、口を閉じてハミングすると口腔の響きが、口を開けると鼻腔の響きができることを確認。続いて、＜エーデルワイスハミング唱＞は、口を閉じて、メロディリズムを付けずに1音ずつを、♪♪♪♪と区切って、“ミ・ソ・レ・ド・ソ・ファ”と、正面に声を当てて歌う。特に一番高い「レ(2点二)」を出すときは、息に勢いを付けて正面に当てる。そして、前半16小節のメロディを楽譜通りに数回ハミングで歌い、全体をハミング唱する。声が整ってきたら、英語の歌詞、日本語歌詞で歌う。高音が苦手な学生にも高音をあてる感覚をつかませたいために変口長調でも歌う。課題の「広い空の下で(図6)」については、ハミング唱のあと歌詞付ける。声に厚みを感じなめらかに歌うために、＜かーぜーが＞は、＜Ka-Ze-Ga＞のように、歌詞のローマ字表記を促した。そして、子音はスピーディーに発し、続く母音は保持して歌う。これが声の厚みにつながる。付点四分音符や、二分音符、付点二分音符は、しっかりと伸ばしきることが重要であるが、息不足では次のフレーズが歌いづらい、高音を歌うには十分な息が必要ということに留意し、瞬時のブレス



図5 息・声の当てる位置



図6 広い空の下で 高木あき子作詞 黒沢吉徳作曲

イミングをつかむことを指示。高音を歌うときはあごを上げず常に正面で、支えは下へ下へと向けて腰で支えお腹辺りで歌うつもりで歌えと説明した。

ポートフォリオでは、「口を尖らせて空気（口）を膨らませて歌うと前回よりハミングが綺麗になった。／伸びやかな響きを表現する際に先にハミングをする必要があると思った。」などがあり、高い音に対しては、「高さが変わっても同じようにハミングできるようになった。／顔が上を向かないように意識した。／歯の裏にあてて同じ位置で声を出すことの意識ができ、曲の山の高い所を喉に力を入れずに歌えた。／音が高くなっている部分（2点二・2点変ホ）が前（の歌）より多かったが、ハミングを思い出すことで声を集めることができた。／高い音と低い音に分かれて歌うことでハーモニーが生まれた。」とあった。

（4）第4回目 「おぼろ月夜 高野辰之作詞 岡野貞一作曲」を前回までと同じように模範CDを聴き、後に2つのパートの読譜をしたが、この歌を学生の半数以上が知らなかった。歌詞を皆で朗読したあと、日本の明治や大正の時代情景、自らのふるさとへの思いについて発言を求めた。歌は、2パート共歌えるように音を確認しながら歌い、合唱した。

ポートフォリオでは、課題曲の下パートに「シ（ロ）」の音があるために、最高音「レ（2点二）」に対する感想より「低い音でもハミングすると汚くならず歌える。」など、低い音に対する感想がある。呼吸に対しては、「息を思いっきり吸うことが大切。その後歌いやすくなる。高い音はビビらずにその音を狙って思いっきり歌うことが大切だと思った。／上パートと下パートに分かれると音の重なりがすごく綺麗だった。低い音でも美しい響きを大切にしたい。／分かれて歌うところになると他のパートにつられてしまう。」などハミングで揃んだお互いの声を合わせることで、綺麗な響きが持てることが確認できたようである。課題曲に対しては、「詩を朗読することで自然と情景が思い浮かんできた。／ふるさとの景色を思い浮かべて歌うことができて良かった。／目を閉じて歌うとより情景が思い浮かぶように感じた。／強弱の付け方で、盛り上がりを感じることができた。」などである。

（5）第5回目 ハミング唱のあと、2つのパートの音と強弱を確認し、1グループを男女問わず名簿順で6～7人とした。共通課題は、「ハミングで揃んだ美しい歌声で歌う」。どちらのパートを歌うかはグループでの話し合いとした。練習時間は30分。発表後のポートフォリオには、「自分のパートを正確に歌えたし練習を重ねることで自信が出てきた、声の響きや曲の山など意識して歌えるようになった。／口を縦に開けると響きやすくなることに気付いた。忘れないようにしたい。／今まで毎行ったハミングの効果がでてきたと感じた。綺麗な声が出しやすくなった。／喉の奥を開けることを意識してできた。／自分のパートの人と音を感じながら歌えたし上のパートの人とも息を合わせて歌えた。歌うことは楽しいと思えた。／歌詞を付けてもハミングを意識して歌えるようになった。／やっぱり歌うことが苦手で自信を持って歌うという目標を立てたがムリでした。でも自分なりに声は出したつもり。高い音の時に喉を絞めてしまう感覚がまだあった。」とあった。

## 2. 荒木担当 国語専修クラス

第1回はハミングを効果的に体得できるように姿勢と呼吸法、次いでハミング唱の説明・実技を行う。毎日のハミング練習を課しノートに記録させる。第2～5回は、授業冒頭にハミング唱による声の成長記録シート（図7以下シートと記述）にハミング・エーデルワイスハミング唱の自己練習の成果・感想・考えのまとめ、質問を記述させる。その後エーデルワイスを日本語訳→ハミングMバージョン→ハミングNバージョン→LU唱→LA唱→原語唱（英語）で歌う。ハミング発声を間に入れることにより日本語、及び英語で歌ったときでの響きに変化があるかどうかを各自が判断し、それを記述する。加え、授業時の教師の働きかけを記録し毎時提出、教師がチェックする。

（1）第1回目のみ45分。〈表1〉の2年生項目を行う。姿勢は、足は肩幅に開き、つま先を外側に向け、重心を掛ける方のつま先を少し前に出すようにする。まっすぐ立つ意識と身体の開きに着目する。呼吸は息を吐いてから吸って歌うことを伝える。上半身はそのまま維持し、膝をつま先方向に曲げると息は出て、伸び上がると入ってくることを確認する。ハミングは、唇を軽く閉じて鼻に抜くようにして声を出す「M」バージョンと、唇を軽く開けてMと同じように声を出す「N」バージョンがあることを説明し、各々練習する。



ポートフォリオには「声の響かせ方や表現の仕方について興味を持って行うことが出来た／ハミングを声を出すことに生かしたい／ハミングの仕方をちゃんと学べて良かった」とあった。

(2) 第2回 シートを配布する。「ハミングを繰り返し練習することによって声の柔らかさを感じ、歌う声がだしやすくなり、自分で声の響き具合が分かるようになって欲しい。また、授業で指示されている課題曲を歌うときもハミングで掴んだ声を生かして欲しい。」とハミング唱の目的をはっきり認識させる。歌う姿勢を確認してから前述の順に従いエーデルワイスを歌いその結果を各自記録シートに記述する。ハミング発声指導として「①低い声でウー②そのまま口を閉じてMー③舌を上あごにつけて口を開いてNー」を

行う。第4学年くゆかいに歩けば(図3)のスタッカート唱の方法と実技を指導しながらハミング練習時の響きが活かされているかどうか確認する。

シートには「MとNの違いが分からない／自分でハミングする時より順を追っていった方が響きが強くある気がしてやりやすく感じた／この順番で歌うことに意味があると思った。口を閉じるハミングでは鼻やおでこのあたりがムズムズする感じがした」ポートフォリオには「スタッカートは跳ねるように、伸ばすところは響きを感じながら歌えた」とあった。

(3) 第3回 シートの「声の響かせ方と言われても響きのある声がどのような声か分からない。」という質問を受け、教師が声とピアノの弦との共鳴を聴かせる。グランドピアノのダンパーペダルを踏み、弦を開放して軽く「アー」と発声すると声に共鳴した弦が同じく「アー」と鳴って聴こえる。「オー」と発声すれば「オー」と鳴って聴こえる。ハミング「N（ンー）」の音にも共鳴することを聴いて分からせる。歌詞がついていても同様である。音の高低・強弱・歌詞の有る無しに関係なく共鳴することも聴き取らせる。教師が小学校での合唱指導実践の際、一回の指導で子供たちの歌声が弦と共鳴した事例も伝える。また、ハミング発声の成果は、「小学生の音楽（表1）」の1年、3年、4年、6年の項目を指導する際、全て培った技能で対応、応用出来ることも伝える。

シートに、「ハミングの M と N の違いが分からない。」との記載があった為その説明とワークを行った。まずくわおん>の言葉のように最後の発音がくん>で終わる単語を見つける。「エーデルワイス (図 1)」の最初の 2 小節に、M も N も入っているく ラーメン=La-Me-N > \_\_\_\_\_

を歌詞の代わりに当てはめて歌った。M の時は鼻、N の時はおでこに、手で触れて響き具合や違いを体感・体得させた。(図 8) その後、ハミング発声練習し、「口の中開いている?」「響き感じてる?」「声量は関係ないよ」等の声掛けする。

シートには「MとNの響きの違いを感じながら出来た。声量・音量よりも音の響き・きれいさの方が大事なのでそこも意識したい／前回よりも言葉を使ったハミングをしてからエーデルワイスを歌うと響きを感じられるように思う／MとNのハミングの違いが分かった。鼻とおでこに響くように意識して歌うことな

(4) 第4回 ハミングの意識として、鼻腔共鳴は分かってきた。今回は副鼻腔の中でも前頭洞等鼻の周囲の空洞を重点的に体感できるような指導を行う。そのためにまず自分自身の副鼻腔の位置を知覚さ

[illegible]

図7 学生の書いたハミング唱による声の成長記録シート

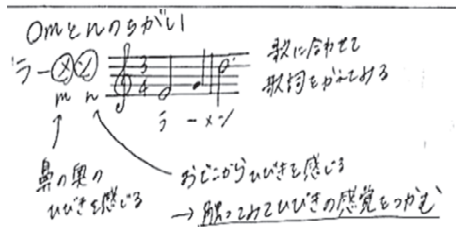


図8 学生ノートの一部

せる。スマートフォンで「副鼻腔」を画像検索し、各自が一番わかりやすい画像をノートに描かせる。検索時に教師が資料提示する。特に「おでこ」にある空間の前頭洞の把握が大切である。その後、各自の頭蓋骨にある空間をイメージしながらハミング発声をする。

前回は「音取りに集中するとハミング練習で分かった響きを意識するのを忘れてしまった」という記述が多かった。第2・3回を通して、曲の様々な課題をこなしていく際に、ハミング練習時の技能的成果が応用出来ないことが分かってきた。前回の「ラーメン」等歌詞を使ったハミング発声練習では成果を感じる学生が多かったので、課題曲「おぼろ月夜」の2フレーズを<ま行・な行>のM・Nハミング発声を意識して歌わせることを試みた。1フレーズ部分の「なのはなばたけに」を「なの○な○○○に」のように<な行>の文字のみを、2フレーズ部分の「みわたすやまのはかすみふかし」を「み○○○○み○○○」のように<ま行>の文字のみをハミングで歌い、○の部分は声を出さない。最初に教師が範唱し、学生の歌声をそれに重ねさせる。これによって反射的に響きを掴めるようにする。響きを確認後、歌詞全てを付けて歌い、響き具合を確認する。

シートには「インターネットで調べて具体的にどういう風になっているか空間を把握出来たので前回よりも分かりやすかった。おぼろ月夜もハミングMNを曲の中で使うと全体の響きも良くなった／鼻とおでこに手を当てながらハミングMNをした事で響きの違いを感じられた」とあった。

(5) 第5回 最終回として、学生からの質問・疑問に答える。質問・疑問が一番多かった「おでこの響きが掴めない」「おでこが響いているか分からない」を受け、響きを自分で感じる為の確認方法を提示する(図9)。配布したA4サイズの紙を軽く丸め、その先をハミング練習の際おでこに当ててみる。骨伝導した共鳴が媒体である紙に増幅され、紙を持っている手に直接おでこを触るよりも感じやすくなる。紙風船・ゴム風船で同じことを行ってみたがこの方法がより分かりやすい。「高音のハミングが難しい」に対しては「頭の頂点を指で軽くたたきながら触れ、そこに向かって出来る限り柔らかくハミングしてみる。」と指示してハミングを行う。また学生が自分で考え、感じたハミングのコツ「柔らかく」「息の使い方が大切」「正しい姿勢・立ち方の大切さを感じる事が出来た」「頭の中でイメージがすることが大切」等を共有する。このあと全員でエーデルワイスハミング唱を行ったが、最中に響きがそろってきたのを教師が感じて、最後の2小節でダンパーペダルを踏んだ結果、学生たちの歌声がピアノの弦に共鳴した。これこそが「響き」「共鳴」である。それを全員が味わった。

シートには「ピアノが共鳴したのはとても感動した。声が大きいのではなく響くという感覚が掴めた／先生の声が机に手を置いてみると物凄く響いていたし何よりピアノまで響くのが驚きだった。自分達の声もピアノに共鳴出来たと嬉しくなった」とあった。

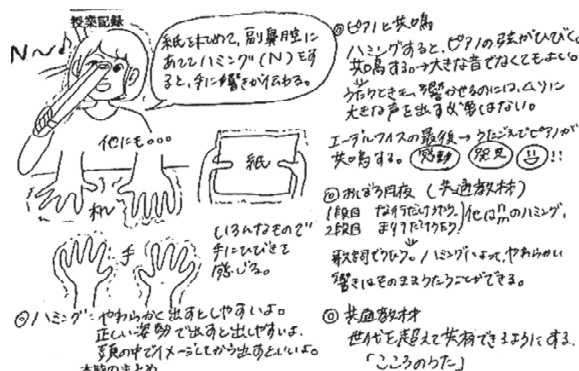


図9 共響に関する学生ノートの一部

### 3. 杉本担当 理科・体育専修クラス

(1) 第1回目は歌い方の基礎的指導説明と実技。息の吸い方に時間を掛けた。＜姿勢＞は両足をほどよく開き身体の力を抜いて立ち、上半身を左右振ってみると、下半身は両足で大地を踏みしめるよう重心バランスよく支え、上半身は無駄な力なくリラックスできている。常に楽な状態が大切。＜口形＞は響きを作るポイントで、口内空間を大きく開いた状態で呼吸すると喉の奥が開くことに結びつく。＜呼吸＞お腹のポンプを活用する腹式呼吸である。ポンプは空気を吸うことで膨らみ、出すことで萎む。肩・胸が上がったり身体が硬くならぬよう、常にリラックスすること。練習例として、息を吸い込んでから、ゆっくりめで、1、2、3、4、5、6、7、8とカウントする際、4呼間で「スー」と少しずつ息を出し、5、6呼間で、残った肺の空気を勢いよく出し切り、7、8呼間で息を吸うという呼吸法を4回繰り返す。更に「スー」と息を出す長さを2呼間ずつ増やしていった。呼吸によるお腹の膨らみへこみ具合を確認

した。続いて息を「シュッ、シュッ」と短く出し、肺に入れた空気を細めに素早く吐き出すことも行う。次に、口形とハミング唱である。口内をドームのような広い空間を作らせ、軽く口を閉じる。口を笑顔のように横上に張る。いい香りを感じるように鼻から息を吸い、鼻腔共鳴を感じるようハミングさせた。練習例として、1 呼吸ずつ刻んで 4 拍を中音域 A 音の高さでハミングし、4 拍分休む間に息を吸う。次に、4 呼吸の長さを一括り一息でハミングし 4 拍で息を吸う。これを各 4 回ずつ繰り返す。発声時は口内空間に共鳴を感じ、ハミング時は口を閉じて鼻腔共鳴を確認。ここまでの指導点を確認し、「エーデルワイス」のハミング唱へと繋げた。

(2) 第 2 回 鼻を手で軽くつまみながら「ゆかいに歩けば (図 3)」のハミング唱をし、鼻腔共鳴による声の振動が手に伝わることを確認。出だしからのスタッカートは力まずに軽く歌えるように時間を掛けた。レガート部分はブレス時に腹式呼吸を充分活用することと、口内空間の広がりの大切さを確認。

ポートフォリオには、「息の流し方が分かってきた。／喉が開きやすくなった。／軽やかに歌うことができた。」という感想の他、「自分の声が聞こえにくい。／高音が出しにくい。／姿勢に意識がいかず崩れる。／表情が硬くなってしまう。」とあった。

(3) 第 3 回 「さよなら友よ (図 10)」についての歌詞の発音の仕方指導。歌詞付け歌唱は、口内空間が広げにくい。または、つぶれてしまう。歌うための基盤となる母音「a・e・i・o・u」は、普段の何気ない会話のままではならない。常に口内空間を保持できるよう、「a」はたっぷり奥まで開いた状態で、「e」「i」は「a」の状態を基盤とし空間をつぶさないように、「o」は空間を縦にし、「u」は唇を前に伸ばした形をすることを指導。

ポートフォリオでは、「口内空間を広げ、歌詞を付けて歌えた。／だんだん口内空間が広がっているのが理解できた。／歌詞が優しい雰囲気が発声できた。／歌詞



図10 さよなら友よ 阪田寛夫作詞 黒澤吉徳作曲

をきれいに発音することができた。／歌詞をつけ、響く声量が出せるようになってきた。」とあり、その他、「息が苦しくなるにつれ、顔や目が下を向いてしまう。／高音が出しにくい。／他のパートにつられてしまう。／まだまだ難しい。」とあった。

(4) 第 4 回 「おぼろ月夜」を知っている学生が少ない為、共通教材である『こころのうた』より、「ふるさと 高野辰之作詞 岡野貞一作曲」を先に全員で朗読し、斉唱した。その歌詞から故郷への思いを持たせ、次に「おぼろ月夜」の歌詞を全員で朗読し、時代背景や詩の情景を確認した。歌うにあたり、日本語歌詞の発音を重視させ、基盤となる母音に子音をぶつけるのではなく軽く付けるよう心掛けた。なめらかに繋げる例として、歌詞最後の〈おぼろづきよ〉を、「o-o-o-u-i-o-」と母音唱する。次に、子音「(0)-B-R-Z-K-Y-」を軽く付けて歌う。全体では歌詞の一言一言にも思いを浸透させて歌いたいと指示。

ポートフォリオ、ハミングでは、「高音が難しかった。／音程が下がりやすい。／出る音域が狭い。／ブレス時に時間がかかり、次のフレーズに間に合わないことがある。／音と音とを繋げにくい。」とあった。歌詞付では、「意味を考えながら歌えた。／歌詞をなめらかに歌えるようになった。／詩の言葉の一つ一つ理解することで、情景や心情を思い浮かべることができた。」とあった。

(5) 第 5 回 「おぼろ月夜」。1 グループ 8、9 人制とし、パート別け、テーマは各グループで相談。全体練習後、30 分のグループ練習。発表後に意見交流した。楽曲のハミング唱についてのポートフォリオは、「音の変化・跳躍が難しかった。／口内を広げてハミングすることで音に深みが付いた。／音程や音と音との繋がりを丁寧に注意して歌えた。」。歌詞付では、「意見交流と同じで、「口形に気をつけて歌えた。／響きを感じて歌えた。／心込めて歌えた。／表現力にも結びついた。」であった。

表 3 事前アンケートとクラス毎集計結果人数 ( ) はパーセント

設問	A. 深貝クラス 31 人	B. 荒木クラス 25 人	C. 杉本クラス 38 人
1. 音楽は好きか①好き②余り好きでない	①30 (97) ②1 (3)	①22 (88) ②3 (12)	①9 (24) ②29 (76)
2. 歌うことは好きか①好き②普通③嫌い	①21 (68) ②7 (23) ③3 (9)	①15 (60) ②7 (28) ③3 (12)	①13 (34) ②20 (53) ③5 (13)
3. カラオケは好きか①好き②普通 ③嫌い	①19 (61) ②9 (29) ③3 (10)	①16 (64) ②6 (24) ③3 (12)	①22 (58) ②14 (37) ③2 (5)



4. 自分の歌声に関心あるか①ある②ない	①13(42) ②18(58)	①12(48) ②13(52)	①8(21) ②30(79)
5. 歌うとき気になることはあるか①高い音が出しにくい②綺麗な声が出ない③響かせ方が分からない、④息の吸い方が分からない⑤その他（複数回答）	①17 ②14 ③16 ④3 ⑤4	①13 ②14 ③9 ④3 ⑤4	①23 ②30 ③17 ④5 ⑤3

表4 事後アンケートと集計結果人数（ ）はパーセント

設問 全て①はい ②いいえ	A. 深貝クラス 30 人 *欠席 1	B. 荒木クラス 24 人 *欠席 1	C. 杉本クラス 30 人 *欠席 8
1. 自分の歌声に関心が広がったか	①28 (93) ②2(7)	①24(100) ②0(0)	①30(100) ②0(0)
2. ハミング練習で声の成長があったか	①29 (97) ②1(3)	①22(92) ②2(8)	①30(100) ②0(0)
3. 授業前の声の問題点は改善されたか	①25(83) ②5(17)	①16(67) ②8(33)	①22(73) ②8(27)
4. 発声や歌声をつかむとき、教師自身の歌い示しは役に立ったか	①30(100) ②0(0)	①23(96) ②1(4)	①30(100) ②0(0)

#### IV. 考察・分析

「歌いやすい声作り」に向かって、各教員自身のもつ技術で、言い慣れた言葉でもって、学生の実践を掴みながら三者三様のやり方で実践したが、美しく歌うための基礎としての発声を、承知のエーデルワイスにねらいやポイントを定めてハミング唱したことは、音楽の苦手な学生にも「発声」と堅苦しく考えさせずに声作りができたという思いは共通したし、毎時同じハミング唱を繰り返したことで、学生自身の歌声に対する関心の広がりや、自らの声の様子や出来不出来の実践を掴ませることができた。どのクラスも上手になりたいという学生の真剣な姿勢があった。それらは、事前アンケートの「自分の歌声に関心があるか」の設問では、どのクラスも、半数以上が、＜いいえ＞と答えていたのに対し、事後のアンケート「自分の歌声に関心が広がったか」、「ハミング練習で声の成長があったか」、「発声や歌声をつかむとき教師自身の歌い示しは役に立ったか」に対して、100%及びそれに近いパーセントの学生が＜はい＞と答えていることでも分かる。「自分は音痴だと思っていたけどみんなの声に合わせることで少し直すことができた。／嫌いだったけど、また歌唱続けても良いなと思った。／響きなど気にしていなかったけど柔らかさや優しさまで成長できた。／今までは鼻で「ん～」がハミングだと思ったが歯の裏に当てると大きく響いた。／口形だけでなく息の吸い方にも意識がいくようになった。／ハミングが最初は苦しかったけど歌いやすくなった。／響きを感じる点で先生の歌声はとても分かりやすかった。／良い悪い両方の例を示して（歌って）くれたので分かりやすかった。／ポイントを教えて下さったので今後の実習・教師になったときに活かしたい。」など、実技ものは言葉の説明に留まらず、指導者がやってみせてから、させてみることの大切さも教えることができた。「バイト帰りの車の中でハミングするのが習慣になった／お風呂の中のハミングは響いて気持ちいい。」などと習慣化した学生もいる。美しい声を掴むためには声への拘りをもって、短い時間でもハミング唱することが役立つことを示すことができた

#### V. まとめと課題

短い時間設定の中でも歌声作りの成果はあったが、クラスによっては、授業後も繰り返しハミング唱することが掴んだ声継続のコツであるという事後学修の大切さの徹底伝達が不足した。それとクラス授業でのマイナス点でもあるが、少ないまでも「授業前の問題点は解決された」に対して、「やっぱり苦手だ／高い声が出しにくい」という学生に対しての十分な指導配慮が不足であった。そういう学生を一人でも作らないという策が今後必要である。ただ、大学生になってから苦手になる学生は少ないと考えられる。それ以前の、至っては幼稚園のうちから、喉に負担を掛けない優しい声、美しい声、響く声のハミング唱を体験しておくことは大切である。大きな声で歌うことだけが良いのではない。「口を大きく開けて」や、「元気な声を出して」の声かけは、時には整わない声、がなるような声を導くことを念頭において、同じ指導の積み重ねができると良いとも考える。更には、教員同士の指導の交流も大切であると考えられる。