

## 発声指導に関する授業実践とその考察 — 頭声からの声づくり —

長 川 慶

岐阜聖徳学園大学短期大学部

### Practice and consideration of teaching vocal instruction Vocalizing from within

Kei NAGAKAWA

キーワード：発声法 保育者 授業実践 領域「表現」 保育者養成校

#### I. はじめに

保育者にとって、発声法の習得は、大変重要な課題である。

領域「表現」では、「いろいろなものの美しさなどに対する豊かな感性をもつ」ことがねらいの一つとして謳われ、また、内容では、「生活の中で美しいものや心を動かす出来事に触れ、イメージを豊かにする」<sup>1)・2)</sup>とされている通り、表現活動においては、美しいものへの子どもの気づきを促すために、いかによりよい（美しい）音楽的環境を構成できるかが重要となる。

保育の場で最も重要となる音楽的環境は、保育者の“声”、つまり保育者自身による歌唱である。自分たちを庇護し、養育する存在である保護者や保育者の声は、子どもたちが最も反応する“音”だからである。保育者の歌声は、子どもたちの心により大きく働きかけ、プロの歌手のCDやDVDが敵うものではないことは、多くの識者や専門家が指摘している通りである<sup>3)・4)・5)</sup>。さらには、幼児期の聴覚の発達や、模倣の期間を鑑みても、保育者が正確で美しく、情感豊かに歌唱することは、必要不可欠と考える。

言うまでもないことであるが、正しい発声法は、美しい歌声と、正確な歌唱の礎となるものである。

しかし、人間の声は骨伝導と気導音の関係で、自身に聞こえている声と、他人に聞こえる声が異なるという特性がある<sup>6)</sup>。仮に自分の歌声の録音を介したとしても、実際の声の響きや広がりや録音機材や条件により大きく左右されるため、正確に聴くことはきわめて困難である。そのため発声法を独学で習得することは、事実上不可能と言って差し支えないだろう。

発声法は、呼吸、口の開き方、咽頭の開き方、発音など、項目は多岐にわたる。発声法を習得するためには、障害となっている音程や響きを指摘するだけでなく、その原因をつきとめ、解決するための方法を提示できる専門的な知識を有する指導者（トレーナー）の存在が不可欠である。しかし、通常の保育者のキャリアを考えた時、個人的に歌唱のレッスンに通うなどしない限り、専門知識を持ったトレーナーから発声指導を継続的に受けることができるのは、保育者養成校在学中に限られる。ゆえに、発声指導は保育者養成課程における重点指導項目の一つと考える。

現在、保育者養成校では、歌唱のレッスンは、クラス全体の学生に対して行うグループレッスンが一般的であると推察する<sup>7)</sup>。しかし、本来、発声指導は、個別にレッスンを行い、個々の学生に見合った指導を行わなければならない。人間はそれぞれ異なる骨格や異なる声を持っており、発声上の問題や、難しいと感じる部分もまた違う。そしてよりふさわしい発声法は、最終的には個々人で少しずつ異なるものであり、それぞれに適した個別のメソッドやアドバイスが必要であるからである。当然、保育者養成校においても、ピアノのレッスンと同様に、歌唱のレッスンも個別指導をするのが理想と考える。しかし、歌唱のレッスンも個別に行うことは、授業時間の面でも、予算の面からも実現が大変難しい。時間と予算が限られた保育者養成校の担当教員は、それぞれが異なる感覚を持った個人の集団に、より効

率的に発声法を教える方法を考えなければならない。

そこで、本稿では、集団でのレッスンで、特に女子学生に対し有効であったと考えられる授業の実践例を、受講した学生のアンケート結果を中心に考察し、今後の保育者養成校での発声指導の一助とすることを目的とする。

## Ⅱ. 本稿の用語について

本稿では、以下のように用語を定義し、使用する。

- 地声：通常の会話での声
  - 頭声：裏声（ファルセット）。ただし、歌声として通用する支えのあるファルセットを指す
- 女性が音域によって得られる声の種類（以下、声区という）については、女性の声区を胸声区、中声区、頭声区の3つに分類している専門書が多く見られる<sup>8)・9)・10)</sup>。しかし、これに否定的なものもあり<sup>11)</sup>、また、声区を3つに分類しているものでも、その見解は少しずつ異なっており、はっきりした定義を定めることが難しい。

これまで学生の指導にあたってきた筆者の経験からは、声楽的な発声方法を学んだことのない者は、通常会話の声と裏声の差が著しく、初学者の声区については地声と裏声の2種類に分類するのが適当と考える。ただし、“裏声”（ファルセット）という用語は、時に弱々しく力の抜けた裏声と受け取られる可能性もあることから、ここでは歌唱に通用する、支えがあり、芯のある裏声として、「頭声」と表記し、使用したい。また、保育教材で使用される楽曲の音域は、下限がDo<sup>3</sup>程度のものがほとんどであり、3つの分類に従っても、胸声区は考慮の対象にならない。したがって、本稿では上記の通り声区を2種類とし、地声、頭声と表記する。

## Ⅲ. 実践のきっかけと新しい取り組み

今回の実践方法を試みるきっかけとなったのは、裏声がどうしても出せないと筆者に相談に来た女子学生に対し、今回の実践方法を用いて裏声の感覚をつかませることに成功したことである。彼女は、最初のうち、なかなか裏声の感覚をつかめずに苦労していた。そこで、今回と同じ手順でサイレンの真似をさせ、低い声と高い声をグリッサンドで上下行させたところ、うまく裏声の感覚をつかむことができた。そして、裏声が出せるようになったと同時に、歌声に響き（共鳴）が増し、声質も丸くなり、喉がしっかり開いた声に変わったことに気が付いた。このような変化は、それまで行ってきた指導方法では見られないものであった。そしてまた、裏声であれば、たとえ声をしっかり出すように求めても、身体や頸部に無理な力が入らず、適切に声に圧力をかけて歌うことが学習できることも発見した。

今回の指導方法は、以前幼稚園で行った園児に対する歌唱指導法<sup>12)</sup>とほぼ同じものである。幼児向けに考案した方法が、図らずも成人に近い学生に役立ったわけだが、この時に、幼児、児童の発声と、成人女性の発声は近い位置にあり、幼児、児童に対する発声指導法が、成人女性（学生）に対して非常に有効なのではないかという仮説を持った。そして、児童に対する発声指導と同様に、頭声域から声をトレーニングする方法を試みるに至った。

今回の実践で、いままで行ってきた方法からの最も大きな変更点は、頭声から歌声をつくっていくことと、「声をしっかり出して歌う」ように指導を徹底したことである。特に「声をしっかり出して歌う」という指導は、集団授業では初めての試みであった。

筆者自身の経験則で述べると、中途半端に声をセーブして歌うよりも、しっかり声を出し切って歌ったほうが、声が安定し、歌うためのエネルギー消費も少ない。また、響き（共鳴）の獲得を目指し、口腔、咽頭、喉頭に共鳴腔をつくり歌おうと考えた時、ある程度声に圧力をかけなければ、喉の後ろ側に飲み込んだような声になってしまい、響きはおろか、歌声自体が非常に不自然なものになってしまう。しかし、学習者にむやみに音量を求めることは、無理な力を入れて歌うことを誘発しやすく、歌唱に害を及ぼすだけでなく、音声障害を引き起こす危険も格段に高まる。したがって、声に圧力を求める指導は、学習者の歌声と十分に対話しながら極めて慎重に行う必要がある。

その一方で、現状では、試験の時などに個々の学生の歌声を聴いていると、声の圧力が足りていない学生が圧倒的に多い。そのため、非常に貧弱な歌声となってしまう、実際の保育現場でこの歌声で歌っても、とても子どもたちに届かないだろうと思うことも少なくない。試験の時に十分な声量がないことは、緊張や、ピアノを弾きながら歌唱をしなければならないことなど、発声以外の要因も存在するものの、適切に声の圧力を求め、同時に無駄な力が入らないよう指導することは、急務の課題と感じながらも、特に集団授業においては踏み込んだ指導ができていなかった。

今回は、先に述べたように、裏声であれば、声量を求めても無理な力が入らなかったことに着目し、声をしっかり出すように指導したが、結果として、声や身体に疲れや痛みを訴える学生はいなかった。また、顔が歪んだり、赤くなっている者がいないか、首筋に血管が浮き出ている者はいないか、姿勢が崩れている者はいないかなど、学生たちを観察したが、そのような兆候は見られなかった。

## IV. 実践内容

### 1. 授業の形態

筆者が現在担当している音楽の授業では、学生は2つのグループに分かれ、1コマ90分の中で、前半と後半に入れ替わりながら、ピアノの個人レッスンと、グループ授業を45分ずつ受講する。グループ授業では、歌唱のほかに、手遊び、音楽理論（楽典）も内容に含むため、歌唱に充てられる時間は実質10～15分程度である。

### 2. 使用曲

①石井亨作詞・作曲：「うちゅうじんにあえたら」<sup>13)</sup>

②ドイツ民謡<sup>14)</sup>：「ちょうちょう」（ヘ長調）



### 3. 授業対象者

対象学年：G 学園大学短期大学部第3部2年生（昼間定時制2年生）

時期：2018年6月

受講人数：51名

### 4. 実践手順

本実践においては、授業を表1の要領で進めた。

本時のねらいは、支えのある頭声の感覚をつかむこと、そしてそれを実際の歌唱につなげることである。その際、注意点としては、ファルセット歌唱時には、ある程度圧力をかけ、支えのあるファルセット、つまり頭声となるよう「声をしっかり出して歌う」ように指導することである。

なお、本授業時には、上行形のグリッサンドから高い音にのぼり、そのままのばす際、支えのあるファルセット（頭声）を保つため、「サイレン」をイメージし、真似て行うように指示した。

表 1 実践手順

手順	学生の活動	指導のポイント
①	● “うちゅうじんにあえたら”（譜例 1）を全員で歌唱する	
②	● 曲をある程度歌えるようになったら、“シュー”（下降形のグリッサンド）の部分抜き出して練習する	● グリッサンドをさせる場合に、できるだけ素早く、できる限り高い音から低い音まで行うよう指示する ● この段階では発声について触れず、ロケットが猛スピードで飛び去る様子を表現するように指示する
③	● “うちゅうじんにあえたら”を再度歌唱する（“うちゅうじんにあえたら”の歌唱のまとめとする）	● グリッサンドはこの曲の特徴的な部分なので、しっかりした声で行い、強調して表現するように指示する
④	● （ここから“ちょうちょう”の歌唱に移る） ● “シュー”のグリッサンドを逆向き（下降形から上行形）に変える。	● 上行形で行う時は、高い声へ行くときにエネルギー（声量）が減衰しないように、圧力をかけて行うよう指示する
⑤	● 上行形グリッサンドを行い、一番高い音まで到達したら、そのまま長くのばす。	● 一番高い声をのばす時は、クレッシェンドするように指示する
⑥	● 上行形のグリッサンドで Do 4 までのぼり、Do 4 でのばす	● ピアノで Do の音を弾き、グリッサンドの最高音を Do に合わせるよう指示する
⑦	● 上行形のグリッサンドから Do 4 までのぼり、その音をのばしながら“ちょうちょう”（へ長調；譜例 2）の冒頭部分（4 小節程度）を歌う	● のばした Do 4 をクレッシェンドしながら“ちょうちょう”につなげるように指示する
⑧	● 手順⑦を何度か繰り返し、頭声域発声の感覚をつかんだのち、“ちょうちょう”（へ長調；譜例 2）を全曲歌う	● 特に歌い始めを、支えのある裏声で歌うように指示する

## V. アンケート結果

今回の授業実践の後、本実践を受講した学生にアンケートを実施し、結果は表 2 の通りとなった。

アンケートでは、授業を受講後、声を出しやすく（歌いやすく）なったかどうかを、①出しやすくなったと感じた、②感じなかった、③むしろ出しにくくなった、の 3 つから選択してもらった。また、自身の歌声についてどのような変化を感じたかを、自由記述方式で回答してもらった。

アンケートについては、無記名とした。また、今回の実践については、女子学生の発声指導に特化したものであるため、男子学生にはアンケートを実施しなかった。

なお、今回の有効回答は受講者 51 名に対し 47 名であった。

表2 アンケート結果

質問：今回の授業で、声が出しやすくなったと感じましたか？		
感じた：40 名	感じなかった：7 名	むしろ出しにくくなった：0 名

アンケートのコメント（良くなったとする意見）	類似意見
● 高い声が出しやすくなった	17
● のどが開いた感じがした（開く感覚がわかった）	11
● 声量が増したように感じた	6
● 歌う前に声を出しておくことで、歌う準備ができる	5
● 声が出しやすくなった	5
● 良い声に変わったと思った（響きが増した）	4
● 自然に声が前に飛んだ	3
● 声がすっと出るようになった	1
● 声の出し方がわかった	
● （サイレンの真似をすると）声を思い切り出せる	
● （サイレンの真似をすると）音を取りやすくなった	
● 歌う時の目線が上がった	
● 声が安定した	
● 芯のある声に変わった	
● サイレンの真似をする前は、空気が漏れていく感じだったが、音と一緒に空気を しっかり出している感覚になった	
● 普段こもっていた声が、皮がむけて前に出た	
● 先生が前（遠く）を意識して歌えと言う意味が分かった	
● 小さい頃の遊びと同じでやりやすかった	
● 頭のとっぺんから声が飛び出す感じ	
● 高い声をイメージしやすくなった	
● 高い声でも前に飛んでいる感じがした	
● 歌っていて楽しかった	
● 自分の声が体の中で響いている気がした	
● サイレンの一番響いている音で歌いなさい、という指示があったので、具体的にどのような声をだせばいいのかイメージがしやすかった	
● そのままの勢いで高音が出せた	
● 普段は第一声が出にくいですがサイレンの勢いで出せた	
● 高い音が当たるようになった	

アンケートのコメント（変化がなかったとする意見）	類似意見
● 以前の方法での発声でも、サイレンでも、出しやすさは変わらなかった	1
● サイレンの声から、低い音で始まる曲を歌うのが難しく感じた	
● 低音は無理にのどを開いている感じで、出しにくく感じた	
● サイレンの真似をすると音がわかりづらい	
● サイレンから歌に切り替えることが難しい	
● サイレンから言葉を発することが難しい	
● サイレンの声から、低い音で始まる曲を歌うのが難しく感じた	
● 低音は無理にのどを開いている感じで、出しにくく感じた	
● 高音を意識して歌っても、何も変わっていないように感じた	

注 1：「サイレン」は譜例 1、「シュー」の部分のグリッサンドのこと

注 2：複数回答可



## VI. 考察

### 1. 頭声から発声指導は効果があるのか

今回の指導を通じて、学生たちの歌声に以下の変化が見られた。

- 頭声域の歌声は喉がしっかり開いた声に変化し、澄んだ音色となった
- 頭声域の歌声は響き（共鳴）が増し、声質が丸くなった
- 声量が増した
- 学生たちの歌声が同質になった

学生たちの歌声の変化は、非常に良い方向へのものであり、特に4番目の“学生たちの歌声が同質になった”点は、ある程度全員が同じ発声方法で歌えていたと考え、一つの成果と考える。

また、これらの変化は、頭声発声の指導を受けた児童たちの変化と同様であり、成人女性に対しても、頭声域から声づくりは効果があり、児童に行ってきた発声指導法の応用が可能であると考ええる。

なお、アンケートで挙げられた、“高い声（頭声）を意識して低い音を出そうとすると、声が出にくい”という意見については、咽頭を開いたまま歌うことに慣れていない、地声と頭声（裏声）の切替えが上手いかななど、いろいろなケースが考えられるが、今後の指導の問題点にもなりうる課題として調査し、検討を行いたい。

### 2. 「声をしっかり出して歌う」指導の成果

今回の実践を通して、学生から最も多く挙げられた意見が、「高い声が出しやすくなった」というものであったが、これは、「声をしっかり出して歌う」指導を徹底した結果が大きく寄与していると考えられる。

高い声が出しやすくなったことについては、単純に、学生が裏声自体の出し方を知らず、今回の指導を通じて裏声が出せるようになった、ということもあり得るが、そのようなケースは稀と考える。

試験などで学生の歌を個別に聴いている限り、ほとんどの学生たちは、Sol 3～La 3くらいで自然に裏声に切り替えて歌っており、裏声の出し方を知らない（出せない）学生は皆無ではないものの、ほとんどないからである。しかし、学生たちの裏声は、演奏者側に引き寄せられる（飲み込んでしまう）ようにしぼんでしまうことが多く、音量もそれに伴って小さくなってしまい、本稿で述べるところの“頭声”とは異質なものとなっていることがほとんどである。

今回の実践では、表1・手順7の通り、上行形のグリッサンドからDo<sup>4</sup>までのぼり、その音をのぼしながら“ちょうちょう”（へ長調；譜例2）の冒頭部分を歌ったが、その際、のぼすDo<sup>4</sup>をクレッシェンドしながら“ちょうちょう”につなげるよう指導した。そしてこのクレッシェンドすることが、支えのあるファルセットで歌うことにつながり、結果、声がより安定し、高音がより楽で、自由に出るようになったと考える。

これと併せて、“声が安定した”、“声が出しやすくなった”という意見や、“高い音が当たるようになった”、“普段こもっていた声が、皮がむけて前に出た”、“声量が増した”、“芯のある声になった”などの意見も、声に適切に圧力がかかり、声が安定した結果と言えるだろう。

### 3. グリッサンド（サイレンの真似）の効果

今回の実践で、もう一つ効果があったと考えるのは、歌唱の前に行った、上行形のグリッサンドで低い音（地声）から高い音（頭声）に一気にのぼり、その音をのぼす方法である。

授業内では、この上行形のグリッサンドを“サイレン”と呼び、グリッサンドを行う際は“サイレンの真似をしてみよう”と指示して行った。本物のサイレンの音の動きが、上行形のグリッサンドと非常に似ており、イメージを持ちやすいこと、さらに、サイレンの真似は一種の遊びであり、楽しみながら学習できるからである。

当初は、サイレンの真似は、頭声（支えのあるファルセット）の感覚をつかむことと、高音（頭声）で長くのぼす際に、声の圧力が落ちてしまわないために行った指導方法であった。しかし、今回の実践

を通して、それ以外にもたくさんのメリットがあることが確認できた。

授業後のアンケートでは、サイレンの真似について、“歌う前に声を出しておくことで、歌う準備ができる”、“（サイレンの真似をすると）声を思い切り出せる”、“（サイレンの真似をすると）音が取りやすくなった”、“普段は第一声が出にくいですがサイレンの勢いで出せた”どの意見が挙げられたが、サイレンの真似は、歌い出しまでに、どのように声や身体を準備しておけばよいのかを理解するうえで役立ったと考える。日頃学生たちには、歌う直前にブレスをせず、歌いだしの1～2小節前までには息を吸い、歌う準備を整えておいて歌いだすよう指導していたが、今回のサイレンの真似を通じて、より具体的に「歌う準備」のイメージができたのではないかと考える。

また、口腔、咽頭、喉頭にある程度の空間がなければ、声は響かない。サイレンの真似をして声を響かせようとする行為は、特別な指導や言葉かけがなくても、自ら共鳴腔を形成し、声を響かせることができるのではないかと考える。筆者（指導者）が本実践を通じて、学生たちの歌声が、「響きが増し、声質も丸くなった」と感じたことや、アンケートの“声が良くなった（響きが増した）”という意見はもとより“2番目に多かった”“のどが開いた感じがした（開く感覚がわかった）”、という意見も、サイレンの真似を模索した結果、のどが開いたものと推察する。

さらには、前述の声の圧力とも関係してくるが、サイレンのように声を響かせるためには、声にある程度の圧力が必要であり、そのためには息の流れも必要となる。さらに、高い音を長くのばそうとすれば、当然息の量の調性も行わなければならない。発声指導を行う際には、“息に声をのせて”、“息を流して”などの文言がよく使われる。言わんとすることは理解できるが、同時に、歌う際に過剰に息を吐いてしまうという大きな誤解を生みやすい表現だと考える。異なった感覚を持つ指導者から、百万言を尽くして指導されるより、サイレンの真似をして、自らの体で感覚を会得した方が、よほど合理的であり、上達も早いと考える。

サイレンの真似は、声の響きに必要な要素を多く含んでおり、遊びのなかで自然に声を響かせることで学習方法としては高い汎用性が期待できる。しかし一方で、声を出しやすくなったと感じなかった学生は、グリッサンド（サイレン）から歌につなげる部分に難しさを感じているという意見が多く、今後、声の出しやすさを感じなかった学生の声を個別に聴いてみるなど、詳細に分析し、検討していきたい。

## Ⅶ. まとめ

実践後に行ったアンケートでは、受講後に、85%の学生が“声を出しやすくなったと感じた”と回答した。数字としては良好であり、少なくとも今回授業実践を行ったクラスでは、大多数の学生にとってこの方法が有効であったと考える。

さらに、もう一つ注目したい点は、声を出しやすくなったと“感じなかった”学生はいたものの、“むしろ声が出しにくくなった”と回答した学生が一人もいなかったことである。これは、この指導方法が、学生の声の出し方に大きな支障を招くものではなかったことを示している。個別に歌唱指導を行う場合には、問題が起こったとき、指導者はすぐにそれに気づくことができるし、学生もその場で指導者に質問ができる。しかし、集団での授業の場合は、学生が抱く問題や疑問は気づかれぬまま置き去りされることも多く、指導者がいかに注意を払っていても、それらをすべてを見つけることは非常に困難である。したがって、今回の実践のように、学生の身体に支障のない指導方法は、特に集団授業においては重要な意味があると考ええる。

今後も、より分かりやすく、実践的な指導方法の開発に向け、研究を継続していきたい。

## 注・文献

- 1) 文部科学省 (2017) : 幼稚園教育要領, 17.
- 2) 厚生労働省告示第百十七号 (2017) : 保育所保育指針, 45-46.
- 3) 鈴木みゆき 他 (2018) : 保育内容 表現, 光生館, 東京, 84.
- 4) 笈三智子 (1968) : 0歳から6歳までの音楽教育, 明治図書, 東京, 30-31.
- 5) 名須川知子・高橋敏之 編著 (2006) : 保育内容「表現」論. ミネルヴァ書房, 京都, 61.
- 6) 伏見遼平 他 (2016) : 自分の声を知り, コントロールするための「自分声フィルタ」の提案, エンタテイメントコンピューティングシンポジウム (EC 2016), 100.
- 7) 保育者養成校の音楽担当教員の情報交換、フィールドワークより (平成28年4月～現在)
- 8) Stefano Ginevra 編 (2001) : Manuel Garcia Trattato complete dell'arte del canto in due parti, Giancarlo Zedde editore, Torino, 168-169.
- 9) M・マルデ他著 小野ひとみ監訳 (2010) : 歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと, 春秋社, 東京, 100-102.
- 10) 須永義雄 声楽発声指導の基礎 講座用テキスト (出版年不明) : 日本声楽発声学会, 25-32.
- 11) P・M・マラフィオッティ 魚住幸代訳 (1996) : カルーソー発声の秘密, 東亜音楽社, 東京, 73.
- 12) 長川慶 (2017) : 幼児への発声指導の実践と考察—頭声発声の有用性に着目して—, 岐阜聖徳学園大学教育実践科学センター紀要第17号, 187-194.
- 13) 渡辺隆雄, 矢野ヒサ江編 (1987) : 「音楽集会・行事のための合唱曲集 少年の日はいま」, 音楽之友社, 東京.
- 14) 上田信道 (2007) : 「岡崎発の『蝶々』～学校唱歌の源流をめぐって～」, 岡崎商工会議所, <http://www.okazakicci.or.jp/konwakai/19%20okazakigaku/19-1.pdf> (2018年10月12日閲覧)