

# 歌唱指導の上達法

寶福英樹

## The progress method of the song instruction

Hideki Hofuku

声を出し、歌を歌う際に、注意しなければならないことがある。それは、《歌う姿勢（立ち方）》、《横隔膜》、《ブレス》、《律動》、《言語（舌の位置と発音）》、《音楽の捉え方》、《知識とテクニック》、《メンタリティ》等々である。これらのことを理解し、実践することで、歌が上達し、歌唱指導が上手に行えるようになる。但し、この文章を理解すると同時にこの理論を実践している声楽家、または教育者のレッスンを受けることが望ましいと考える。

### 歌う姿勢（立ち方）

原則として、骨盤の傾きを上側にし、膝は緩まず、上体はリラックスし、上から吊られたマリオネットの人形が、床に降りた時の真っ直ぐな姿勢が理想である。両足は、少し前後に位置し（どちらの足が前でも構わない）、重心は両足の真ん中ぐらいを意識する。内転筋を意識するために、両方の足の親指を内側に絞る感覚を持つ。

### 横隔膜の働き

呼吸運動において、吸息時、横隔膜の収縮で肺が広がり、呼息時、弛緩により、横隔膜が挙上する。それによって、肺が膨らんだり、萎んだりする。肺が膨らんだ時に、横隔膜を動かすことによって、肺が揺れ、中の息も揺れ、その息が声帯を鳴らし、そしてヴィブラートとなる。つまり、ヴィブラートとは、喉でかけるものではなく、横隔膜を動かすことにかかっているのである。《腹式呼吸》と言っているが、厳密に言えば、《横隔膜呼吸》という方が正しいであろう。横隔膜のトレーニングが充分に行われ、自分の思うように動かすことが出来た時に、息のコントロールが容易となり、緩急、強弱をつけることが出来る。これが息を流すことの基本となる。以下のペットボトルを使った簡易模型を参照すると良く判ると思う。白いゴム風船が肺であり、ピンクのゴムが横隔膜の役割を果たしている。吸息時、横隔膜が下側に収縮し肺が広がるのが見てとれる。呼息時、横隔膜が緩み、上に上がることで肺が萎むのが分かる。



吸息時



呼息時

## ブレス

息のコントロールが出来るようになると、その音楽に合った、また必要なブレスをすることが可能になる。つまり、速い曲には素早いブレスをし、遅い曲にはゆったりとしたブレスが適切であるので、意識的にそのことを行えるのである。無意識に歌うのではなく、常に意識下のもと、声を出し、音楽を作るのである。イタリアでは、《canto sul fiato》という言葉がある。それぞれの単語の意味は、canto=歌、sul=～の上に、fiato=息、であり、全体の意味は、《息の上に歌をのせる》ということである。つまり、常に息を流し、声動き易いようにしておくのである。ハイパーホッケーというゲームがあるが、空気が出ている状態の時、パックの摩擦係数が減少し、パックを打つとスピードが上がる。しかし、空気が止まると、パックは摩擦で動きにくくなる。声も同じような状況だと理解すると分かり易いと思う。

## 律動

ブレスのコントロールが出来ると次に、律動という問題が出てくる。日本人が、西洋の音楽を歌っていても、何となく演歌っぽいか、欧米人が歌う演歌は、何かしっくりとこないという現象である。これは、日本と西洋の律動に違いがあるからである。手を叩くと判るが、日本的な手の叩き方は、叩いた瞬間に手が止まる。(《越後獅子》などの長唄や日本民謡を考えると理解し易い。)これは、律動を面でもらえていることになる。西洋的な手の叩き方は、叩いた瞬間に手が離れる。これは、律動を点でもらえていることになる。西洋音楽の律動は、緊張が解けた瞬間に音になり、日本音楽の律動は、緊張が最高潮に達した時に音になる。音の方向性として、西洋音楽のベクトルは上向きで、日本音楽のそれは下向きとなる。では、どうしてこうなるのか？これは、それぞれの音楽のルーツに起因している。西洋の音楽は、西暦700年代半ばに成立したとされる《グレゴリオ聖歌(Gregorian Chant)》が基になっていて、日本の音楽は、西暦754年に成立した《聲明(声明)》が基になっているからである。律動に関して言うならば、《グレゴリオ聖歌》は、律動を点で捉えており、《聲明》は、それを面で捉えているのである。《グレゴリオ聖歌》を演奏する際に、必要になるのが、アルシス(緊張)とテージス(弛緩)のテクニックである。前述を参考にすると、西洋音楽は、アルシスでエネルギーを溜めて行き、テージスの時に解放され音になるのである。この律動の違いが、歌う際に最も重要な点である。

## 言語(舌の位置と発音)

歌には、ヴォカリーズもあるが、大抵のものには歌詞がついている。その歌詞を明瞭に発音するためにはどうしたら良いのか？日本人の多くは、言葉を発音する際に必要な舌を、無意識に使っている。今自分の舌が何処にあり、どのような形状になっているのかが判り、思い通りに操ることが出来れば、どのような発音も簡単にできるのであるが、無意識に、ただ単に声を出し話している限り、舌は、思い通りには動いてくれない。例えば、次に示す四つの単語で考えてみよう。《日本語(にほんご)》、《日本人(にほんじん)》、《日本脳炎(にほんのうえん)》、《日本橋(にほんばし)》と、すべてに日本が付く単語である。これらの[にほん]の[ん]の舌の位置に違いがあるのを理解してもらいたい。《日本語(にほんご)》の[ん]は、[ŋ]であり、舌根を使用する。《日本人(にほんじん)》の[ん]は、[n]で舌中、《日本脳炎(にほんのうえん)》の[ん]は、[n]で舌端を使い、《日本橋(にほんばし)》の[ん]は、その後破裂音[b]が来るため、[m]となり、唇で代用しているのである。これらの発音を、何となく発音している限り、上達は難しい。例えば、いかに無意識に発音をしているか考えてみよう。南ドイツの都市《München》を表記する場合、大抵は、[ミュンヘン]と書くはずである。しかし、本当の発音は、[ミュンヒェン]に近い。では、何故、[-ヒェン]ではなく、[-ヘン]となるのであろうか。これは舌の位置を意識していないためである。[-ヘン]と発音するのは、《München》の下線を引いた3文字目の[n]を、本来、舌端[n]で発音すべきところ、舌根[ŋ]を使用して発音するため、口の中が広くなり、[-ヘン/-xən]という発音になるのである。本来の舌の位置[n]で発音すると口の中は狭くなり、[-ヒェン/-çən]と発音することが出来る。いくつか例を出してみよう。《Manhattan》はどうであろうか。日本語の表記は、[マンハッタン]と書くが、これも《München》と同じく、《Manhattan》の下線を引いた3文字目の[n]は、舌端[n]で発音すべきところ、舌根[ŋ]で発音しているため[マンハッタン]となる。本来の[n]で発音した場合は、次に来る[h]を発音するために、一度舌が離れなければならないので、敢えて日本語で表記するならば、[マヌハッタン]という表記の仕方の方が正しい発音に近くなる。では、《on air》はどうであろうか。[オン エア]と発音するのではないだろうか。これも[n]のことを考えれば、[オネア]となる筈である。では今度は、日本語をアルファベットで表示した場合はどうであろう。《新大阪》は[Shinosaka]となり、そのまま読めば[しの一さか]となり、《婚約》は[Konyaku](こにやく)、《運輸》は[Unyu](うにゅ)、《勧誘》は[Kanyu](かにゅ)となってしまう。日本語を話

している時に、如何に無意識に使い分けているかが分かるかと思う。無意識に使い分けているということは、ある面素晴らしいことであるが、意識して舌を使うことで、正しい発音が出来ようになるのである。

さて、正しい発音が出来たところで、欧米の原語の発音と日本語のそれとの違いを考えてみると、以下のことが分かる。欧米の原語は、強弱（アクセント）で、日本語は、イントネーション（高低アクセント）が発語、発声時の違いである。例えば、F. P. Schubert が作曲した《Heidenröslein（のぼら）》を例に考えてみよう。ドイツ語の歌詞の場合、[Sah, ein Knab ein Röslein stehn] とあるが、下線太字のところが強拍部であり、律動から言うと、[強→弱→強→弱→強→弱→強] となり、強拍部を意識して少し長く歌うことで、強拍部が形成される。では、これを日本語の歌詞（訳詞）の場合はどうであろうか。[わらべはみたり]（近藤朔風訳）の歌詞で歌う場合、果たして[わらべはみたり]と下線太字の部分を強拍と扱うであろうか。否である。この場合は、レガートを意識して、ある程度均一に歌うのが良い。これらのことを理解し、使い分ける（歌い分ける）ことにより、様式が確立し、楽曲として完成するのである。

ところで、欧米の言語でも、英語、ドイツ語、イタリア語の発音に違いが出てくる。イタリア語は日本語に近く、すぐに母音化し、英語とドイツ語は子音と母音の間に、ほんの少しの隙間がある。

例えば、[teacher] と発音する時に、英語の場合、[t] の発音は、舌が離れて発音するので、[ti:tʃə] は [t\_i:tʃə] となり、[t] と [i]、[i] と [t] の間に隙間が出来るイメージである。ところが、日本語やイタリア語の場合、[t] の発音は、舌が離れていないので、[ティーチャー] とハッキリとした発音となり、何かしっくりこないのである。これらに鑑みると、日本語とイタリア語は、子音と母音が密接な関係にあり、英語とドイツ語等は、子音と母音に隙間があるのが分かる。

子音の種類について述べるならば、子音には、有声子音と無声子音がある。有声子音は、[b, d, g, j, l, m, n, r, v, w, y, z]、無声子音は、[c, f, h, k, p, q, s, t, x] であり、それぞれを対照すると、[b-p]、[d-t]、[g-k (c/q)]、[v-f]、[z-s] が当てはまる。また、昔、v = u だったので、ダブルユー [v + v] は、[w] となり、有声の子音となる。有声の子音には、音程も伴うので、どの音程で有声子音を発音するかにも注意しなければならない。

各言語には、それぞれの発音するポジションが存在する。つまり、日本語、イタリア語、英語、ドイ

ツ語等の発音するポジションに違いがある。イタリア語を話すポジションで日本語を話す違和感が生じ、その逆も、また他の言語間も然りである。会話の発音のポジションと歌唱の際の発声のポジションは、大まかに言って、似たところにあり、特別に歌を歌うポジションを作るべきではない。

また、各々の言葉には、その言葉の持つ語感があり、それを利用して、バロック時代から古典派にかけて、音画的技法が発達した。つまり、Himmel（空）と Erde（大地）の場合、Himmel は高い音域の音符が当てはめられ、Erde は低い音域で書かれる。Berg（山）と Meer（海）も同様である。

### 音楽の捉え方

音楽をどのように捉えるかということは、大変重要なことである。例えば、piano の意味を考えると、イタリア語の辞書で書かれている順番は、[平らな；分かり易い；ゆっくりと；慎重に；静かに；弱く] となる。つまり、音量を小さくするのが目的ではなく、結果として、音量が小さくなるのである。音量の大きな piano、音量の小さな forte の存在も可能なのである。express と impress について考えてみると、express は、表現するという動詞で、expression は、表現という名詞である。impress は、印象を与えるという動詞であり、impression は、印象という名詞である。ここで、[ex-] と [in-] であるが、[ex-] は、[外へ] という意味を表す接頭辞であり、[in-] は、[中へ] という意味を表す接頭辞である。つまり、express は、外の人の心に押すから [表現] ということになり、impress は、中にある自分の心に押すので [印象] ということになる。ドイツ語の表現という意味の Ausdruck も同様で、[aus-] は、[外へ] であり、[Druck] は、押すことである。因みに、[b, m, p] で始まる語の前では、[in-] は [im-] となる。イタリア語の場合もやはり同様であり、espressivo は、[表情に富む；意味ありげな；表現力のある；表情豊かに] となり、[es-] は、ラテン語語源の [外に；除外；否定] の意を表す [ex-] の異形の接頭辞である。これらのことに鑑みると、発想記号である dolce や espressivo は、演奏している自分が、dolce（甘い；穏やかな；優しい；快い；甘く柔らかに）や espressivo ではなく、客席にいる聴衆が、dolce、espressivo であるということが容易に想像できる筈である。教壇に立つ場合も同じで、自分の理解よりも教室にいる学習者が理解する方が大切なのである。

### 知識とテクニック

歌を演奏する場合、また教える場合、知識が必要となる。以下のことは、ほんの一例であるが、覚え

ておくと必ず役に立つ。

fermata という記号があるが、この fermata の前は、原則 ritardando である。これは、fermata とは、本来、停留所という意味であり、バスが停留所に近づく際に徐々に遅くなることと同じと考えて良い。

crescendo をして行く先に p と書かれてあることがある。これは、subito p のことであり、奏法としては、少し遅れて入るのが良い。

messa di voce とは、声を置くことの意味であるが、これは、ベル・カントの重要な技巧である。声を出している時のどの瞬間にも即座に crescendo や diminuendo が可能である状態での声のことを言う。

口の開き具合は、そのとき出している息の量に比例するというのを理解すると良い。何でもかんでも口を大きく開けるということではなく、息の量が多い時は、大きく開けても構わないが、息の量が少ない時は、あまり開けないのが良い。水を撒く時のホースを考えると理解し易い。水圧が一定の時、ホースが細くなれば水は遠くへ飛び、太くなれば手前に落ちてしまう。声も一緒に、息の圧に限りがあるのであれば、息の流れる管を細くしてやるべきである。

歌唱教材に多い有節歌曲 (Strophenlied) であるが、発想記号や強弱記号は、第1節に関して書かれているのものであると考えられる。第2節以降、歌詞の意味が変われば、当然それらの記号も変わるのが道理であるが、演奏者、授業者とも臨機応変に対応するのが良いと考える。鑑賞教材では、《Erlkönig (魔王)》(F. P. Schubert) のような詩の各節が異なったメロディーで作曲された通作歌曲

(Durchkomponiertes Lied) も扱われている。これら楽曲を歌う時に、Bel canto という単語が良く聞かれる。Bel canto とは美しい歌を意味し、その歌唱法をベル・カント唱法、発声法をベル・カント発声法という。18世紀、イタリアで生み出され、無理のない自然な美しい声で旋律をレガートに歌うことを目的としていた。ロマン派のイタリア・オペラを演奏する上で最適な技法であると言える。ベッリーニ、ドニゼッティなどのオペラをベル・カント・オペラと分類する。

実践的に発音を良くするためのトレーニングとして、舌のトレーニングがある。[la]、[ta]、[na] と音節を、顎を動かさず何度も発音することである、例えば、[la, la, la~]、[ta, ta, ta~]、[na, na, na~]、または、[la, ta, na, la, ta, na, la, ta, na~] 等の反復訓練である。舌が思い通りに動けば、どんな発音でも可能である。

横隔膜のトレーニングとしては、短呼吸 (息を吐いたり吸ったり素早く行う方法) が効果的である。これは、犬が活動した後の呼吸を考えてもらうと分

かり易い。出来るだけ速く、息を吸って吐くというトレーニングである。5秒間素早く息を吸って吐き、5秒間休憩をする。それを繰り返し、1分間行う。つまり、5秒行って、5秒休むということの繰り返しである。正味30秒間、短呼吸を行うわけである。

歌のメロディーを聴かせるテクニックとして、legato がある。これをするためには、横隔膜を常に使い、息を送り続けることが大切である。外見的に分かりにくいだが、歌っている時に、腹部の圧が保ち、腹部がへこまないようにすることを心がけると良い。またその際に、各母音 [u-i-e-o-a] を同じ位置で発音することを行うとより legato が保たれる。

歌唱の際の表情には、多くのことに気を配らなければならない。声を出すための表情になるのではなく、歌詞の意味を汲み取り、喜怒哀楽を表現する表情にするのである。簡単なことである。笑った顔からは笑った声がでて、泣いた顔からは泣いた声がでる。怒った顔からも同様である。歌の内容を把握し、その表情になれば良いのである。

#### メンタリティ

間違えることを恐れる時があるが、間違えることの意義を考えると、間違えることにより、記憶の層に物事が深く刻まれるということが分かる。間違えることを恐れず、積極的に物事を追求することが必要である。また、演奏をする際に、喜びを表現しようとした場合、100%の喜びを表に表そうとし、悲しみを表現しようとした場合も同じように、100%の悲しみを表に表そうとすることが多い。しかし、この世の中において、100%の喜びや悲しみというもの、なかなか存在しにくい。それなのに、音楽では、100%のそれらを表現しようとしてしまう。感情は100%ではなく、喜びの裏にも哀しみが、憂いの裏にも楽しみがある。そうすると少し余裕ができて、上手く表現できることがある。

物事の見方として、物を食べる際に、好きな物から先に食べるか、それとも嫌いな物から先に食べるか、ということがある。好きな物から先に食べると、常に好きな物を食べることになり、嫌いな物から先に食べると、常に嫌いな物を食べていることになる。ベスト10かワースト10の考え方の違いである。つまり、positive (積極的) に考えるか、negative (否定的) に考えるかの違いであるが、選択は個人の自由ではある。

これらのことは、初め、[無意識A] であるが、学習や練習を行うことによって [意識] となる。そしてその先で、また [無意識B] となる。しかし、[無意識A] と [無意識B] とは別ものである。今まで記した全てのことが、意識下の許を通り抜け、最終的に無意識になることが理想である。