

琉球大学学術リポジトリ

独唱・重唱・合唱の基礎としてのベル・カント唱法
指導原理1-1：
基本的概念から身体の柔軟性と姿勢まで

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2007-07-12 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 服部, 洋一, Hattori, Yoichi メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/867

独唱・重唱・合唱の基礎としてのベル・カント唱法指導原理 I-1 —基本的概念から身体の柔軟性と姿勢まで—

服部 洋一

The Guiding Principle I-1 for the Bel Canto Singing Technique as the Foundation for Solo,
Ensemble & Choral Singing — From the Fundamental Concepts to the Flexibility of the Body and
Ideal Posture for the Singers

Yoichi HATTORI

要 約

本研究は独唱・重唱・合唱を行おうとする者及びその指導者のために、歌唱法の基礎としてのベル・カント唱法を、どのような基本概念に基づき学習しまた指導していくべきかに関して考察し、特に日本人の身体的特性を踏まえながら基礎から応用までの順を追ってその指導原理をシリーズとして論述したものである。本論文I-1では、ベル・カントの概念から再考し、西洋人と東洋人の身体的特殊性の相違に着目し、日本人の身体的特殊性を歌唱に最も効果的に反映するためには、呼吸法・発声法を学習する以前の段階において、いかなる身体的準備が必要であるかについて論述している。

はじめに

ベル・カントを巡る百家争鳴状況

クラシック音楽の声楽作品の演奏においてさえも、洋楽史上の時代により様々な歌唱様式が存在したことは事実である。しかし洋の東西を問わず、西洋音楽の声楽作品、または邦人作曲家による西洋音楽的作風に基づく声楽作品を演奏しようとする場合において最も必要とされる技術として、筆者は「ベル・カント唱法」をその根幹に据える立場をとるものである。しかし、一体どのような歌い方を正統な「ベル・カント唱法」と認めるか、その習得のためにはどのような訓練をすべきかという点、即ちコンセプトとメソッドについては、実際のところ、声楽家や声楽教師の間において大いに意見が分かれるところである。またこのようなテーマを巡って様々な議論が現在に至るまで余りに数多くなされてきたために、極端な言い方をすれば、まるで声楽家の数だけベル・カントの概念と、その技術を拾得するための方法論が無数に存在するかのよう認識が存在しているといえなくもない。

独唱・重唱・合唱技術を根本から支えるベル・カント歌唱法

また一方で、これは非常に悲しむべきことであるが、声楽の演奏と教授に携わる者の中にも「ベル・カントは独唱者向きであって、合唱には向かない」とか「オペラには適しているが、リートにはふさわしくない」などという誤った見識が横行している。声楽で音大を受験する生徒や、音大で受け持つ声楽の学生に対して「合唱をやるとソロが歌えなくなるからやめなさい」などと指導する教師までいる。そうかと思えば一方で、合唱指導者の中にも「君の歌い方は、ソロで歌うのだったらまだしも、合唱だと溶け合わないからもっと控えめに歌いなさい」「合唱はソロとは違うのだから」などと指摘する指揮者も少なからず見られるのである。これでは将来声楽を志す青年に対し、そもそも独唱と合唱とは相容れないものだという誤った概念を植え付けるばかりである。

またよく「ソリスト（独唱歌手）を養成するための発声法とコーラスメン（合唱団員）を育てるための発声法は異なっているのか」「リート歌手とオペラ歌手との間には発声法における違いは存在

するか」「ソロ歌手は重唱などのアンサンブルの際には、ソロで歌うときの発声法をそのまま用いてはならないのだろうか？」などという質問を受けることも多々あるが、単刀直入に言って、これら独唱・重唱・合唱の歌唱法の間には何ら基礎的相違点は存在しないのである。三者の相違点を敢えて明らかにせよと問われるならば、次のように答えることが妥当といえよう。すなわち「現在その人がベル・カント発声法におけるどのようなグレードに位置しているのかということだけが問題なのであって、独唱・重唱・合唱の各々の目的によって初歩的段階から学ぶべきテクニックが根本的に異なるということはありません」と。また合唱、オペラ、重唱、独唱の全ての分野においてそれぞれ超一流の歌手を観察すればすぐ分かる事だが、「優れたソリストは同時にまたすぐれたアンサンブル・シンガーであり、優れたアンサンブル・シンガーは、同時にまた、優れたソリストでもある」という事実がこのことを物語っている。

歌唱教育における初期段階からのベル・カント導入の必要性

西洋世界では、歌唱法概念に対してその音楽の伝統と歴史の中で教会合唱、少年聖歌隊といういわば歌唱芸術の初期教育の場が果たした役割には大変重要なものがある。教会堂という響きの豊かな空間が「歌うこと」に関して、様々な好ましい影響を人間に与え続けたのである。それらはすなわち、広い空間の持つ響きを十分に利用しうる無理なく自然な歌い方、旋律のエネルギーに適った抑揚感、歌詞さばきの技術の体得、実音ばかりで無く倍音をも含めた高度なハーモニー感覚などである。これらを得させることを通して、いかなる声の技術が最も自然で美しいかというコンセプトを育み、ベル・カント発声への十分な準備を請け負ってくれたのである。この出発点においてすでに、響きの乏しい空間での歌唱体験から始まる日本人をとりまく音楽教育環境とは全くことなっていることに気づくであろう。

日本の初期教育に携わる合唱指導者も、この点を深く考慮して、たとえ音響的環境と設備に恵まれなくとも、もし「響きの豊かな空間」で声を出

すとしたら、子ども達にはどのような方法が最も自然で美しいかに力点を置いて教授するならば、小学校の音楽教育の場は現在とはうって変わって、将来、中学・高校において現在よりもっと響きの豊かな合唱を奏でる生徒達を生み出しうる歌声の宝庫となるであろう。また将来、音大音楽科や教育大学の音楽教育専修を目指す受験生たちにも同じコンセプトで、声楽の初段階における正しい教育を施すならば、大学に進学してもこれらの学生たちは現在よりもはるかに高度な進歩を遂げることができるであろう。

ところが現場はどうかといえば、極論すれば「こどもは明るく元気に大声で楽しく歌えばいい」「受験の実技は(力で押しまくったとしても)アピールするように歌うように」という指導が跡を断たない。これら声楽の見地から見れば、いわば粗暴な育てられ方をした青少年達が、健全なベル・カント的成長のために好ましくない悪い癖を多く身につけて大学に入ってくることとなり、大学のレッスンでは多くの場合、これらの悪い癖を取り去る作業から着手しなければならないのである。時にはこの学生が「声楽とはこう言ったもの」と覚えこまされてきてしまった誤謬を、全くゼロにリセットしなおさなければ教える方も習う方も前へ進むことが出来ないということが起こりうる。翻せば声楽指導者は、初歩的段階から生徒に対して正しいコンセプトを与え、将来声楽的に健全な成長を続けることを可能とする基礎技術の指導に責任をもって取り組まなくてはならないのである。

柔軟な表現を可能とする歌唱法こそベル・カントの理想

ベル・カント唱法とは広義には、流儀・流派と言った偏狭な枠を越えて存在する普遍的かつ理想的な歌唱法であり、それは字義どおり、最も自然に、「美しく歌う」方法である。一方狭義には従来の理解では、西洋クラシック声楽の限られた時代の、限られた作品にのみ用いられるものであった。即ちベル・カント発声さえ知っていれば古今東西全ての民族の歌を味わい深く歌えるとは必ずしも限らないという指摘は必ずしも否定されるものではない。しかしこの美しく自然であるということに

原点を置くベル・カント歌唱法は、多様な声楽作品の要求する様式感に即応できる柔軟性を持ち合わせた歌唱技術であることにも注目しなくてはならない。言い換えれば、この即応性の乏しい歌唱法はベル・カントとは言えないし、いくら本人が自分の歌い方をベル・カントであると言い張ったとしても、その歌い方が「自然でない」＝「本人の身体的特性にそぐわない方法」では、もしくは「美しくない」＝「聞いていて心地よくない」「生理的快感を覚えない」ようでは、真のベル・カントではないのである。逆に歌唱技術が自然で柔軟性に富んでおれば、狭義のベル・カントのレパートリーはおろか、独唱から合唱までを網羅した意味での様々な声楽作品と幅広いレパートリーを正統に歌いこなすことができ、その歌唱が美しいことによって人々の共感を得る事を可能としてくれるのである。さらに言えば、ある人が声を出しているときに、その人が自ら持ち合わせる身体機能（これは年齢とともに変化もする）に何ら無理をかけることなく、呼吸器官、発声器官及びそれに付随した身体の各部分も、最も自然な形で、効率よく、総合的に使える段階に到達しているとき、その人の歌唱法を「ベル・カント」と呼ぶのである。自然で自由であるからこそ、その人が一瞬でも心に思い描いたことが歌声に忠実に反映され、表現・伝達できるのであり、本来このような歌唱技術のことをベル・カントと名付けるのである。

ベル・カント教授・学習法のカオス状態に規範を

さて先に述べたような多種多様な解釈と方法論が無数に存在することを述べあげてもベル・カントを学ぼうとする者に対して、実は何の益にもならない。重要なのは、ベル・カントの教授法と学習法におけるこの混沌とした状態に、ある一定の規範を与えることであり、またどんな人でも、その人が持つ声の可能性を十分に引き出し、成長させていける方法を確立することである。一定の規範が打ち建てられれば、教授する側も現在教えている生徒が、いかなる段階にあるかをたちどころに知ることが出来、学ぶ側も自分がすでに何が出来、どんな技術を今後身につけていくべきなのか

を見極めながら、一步一步着実に学習していくことが可能となるであろう。もちろん人それぞれに骨格も呼吸器の強さも、もって生まれた声質も異なるわけであるから、技術に磨きをかけていく段階において、何が必要か、また何が無駄かについての指導項目には徐々に個人差が現れてくることになる。この個体差は、技術がより高度なグレードにあがっていくにつれて更に大きくなっていくとも言える。そのような事実は認めつつも本研究では、歌唱訓練の過程の中で、グレード的に見てかなりの段階まで、ある共通したステップを踏んでいくことができることを明らかにし、理想的な教授法・学習法を追求していく。

本論文「I」の扱う範囲

本論文は、自著「日本人の身体的特性に基づくベル・カント唱法教授法」(1997)を出発点としてはいるが、その後の実践・研究によって得られた新たなデータも多く記載する必要があり大幅な加筆と再構成を行い、琉球大学紀要にシリーズとして掲載することを考慮に入れて執筆した。またシリーズとして掲載を開始するに当たり、再度ベル・カント唱法教授法および学習法を、その初期的段階から論を起す必要があると考えた。このシリーズは、この後に中級段階、上級段階へと継続していくものである。

また前述の論文執筆当時、この教授法(学習法)は、特に日本人の身体論の特殊性という観点に立脚し構成されたものであったが、1995年以降、台湾においてこの方法論を、ソリスト養成・合唱団育成のために実践した実地研究・指導を通して、その有効性が検証され続け、声楽を志す「台湾人」に対しても日本人同様にこの方法論が非常に効果を発揮することが証明されつつある。このことに関しては、別の機会に合唱団の育成をテーマとした論文にして発表する予定である。

本論はまずこのシリーズのIとしてベル・カント唱法学習における初歩的段階に焦点をあて、歌唱法の全ての基礎となるこの大切な段階において、学習・教授しなければならぬことのうち、最も基本とすべきことは何か、またそれらをどのように教え、学ぶことが最も効果的かについて扱っている。琉大教育学部の紀要規定により紙面の都合も

あり、それぞれの段階をさらに細かく分割せざるを得ないが、以下続編として体系的に書き進めていくものである。本シリーズのIは、先行研究や従来の発声の指導書では、あまり詳細に触れられることのなかった、日本人あるいは東洋人がベル・カント唱法を学ぶにあたって、その初歩的段階における身体の使い方、呼吸のあり方、発声に関する留意点について特に取りあげた。

また本論文は、単に教える側の立場にある人々への手引きとなるばかりでなく、同時に、ベル・カント唱法をその基礎的技術から漏らすことなく体得したいと思っている学習者に対しても良き道標となるよう、歌唱技術をどのような順番で、どのようなことに留意しつつ学ぶことが重要であるかを、理論と実践の両面から解説している。実際にベル・カント唱法体得のためには、本論文とともに平行しておこなう実技訓練こそ重要であるが、学習者はその際も本論文に展開される方法論に熟達した指導者の指導のもとに実践することが肝要であり、その実技の裏付けとなっているコンセプトへの理解も同様に大変重要である。

記述にあたっては、実際に独唱者や重唱アンサンブルの一角を志す学生や一般の合唱団での団員として成長したいと願っている人々に対する歌唱指導及び学習にも適合するように考えて構成した。また更に小・中・高、大学教育における歌唱教育の現場でも、或は音楽界で声楽専門の教授に携わっておられる方々にも役立つように考え、さらに将来公教育の場で音楽の教師や声楽の教師となられる方々にも、或はまた生涯教育の場、すなわち地域社会における合唱団等の指導者となっていくであろう方々や、福祉・音楽療法の場において自らが技術を備えた一流のセラピストとして成長したいと願っている方たちにも、実践に役立つ資料としての実用価値を備えるよう考えて構成した。

このシリーズで取り上げられる事からは、何も青年・大人の発声法にだけ限ったことではなく、特に身体と呼吸という二つの事がらに関しては、変声期前の子供達にも共通してあてはまることでもあるので、その利用価値はかなり広範囲に渡るであろう。

本論文の特徴

従来のベル・カント唱法に関する、数多くの著作物は、多くの価値的な情報を我々にもたらしにくれたが、欧米人と東洋人との違いというものについてはまったく触れておらず、またその違い、特に身体的特性の差異について着眼し、論を起こす著述は、ほとんど存在していない。ベル・カント唱法をめぐる西洋人の著作に、世界の諸民族間の違いについての記述を望むのは無理というものであるから、この件に関しては、東洋人である我々自らが取り組まなければならなかった課題であったはずなのだが、過去の、又現在の東洋人声楽家や、発声法研究者の多くの教授法の中に、現実問題として、東洋人がベル・カントを学習するにあたって、西洋人との間に、なにかしらのハンディキャップがあることを感じ取ってはいても、その原因を具体的に指摘し、どう解決したら良いのかに関して真っ向から取り組んだものを見いだすのは困難な状況である。また実践の現場では様々なアイデアに富むアプローチが行われていたとしても、それらをまとまった形の教授法として発表したという前例も乏しい。それぞれの声楽指導者は現場において、生徒を前にして、様々な工夫を行ってきてはいるのだろうが、東洋人へのベル・カント指導上の基本的方法論を確立し、直面する種々の問題について対処し得るような著述が現れるべき時期ではないかと感じている。

いわゆる「科学的アプローチ」の限界性

ベル・カントに関する著述はバロック時代にはじまり、様々な名著といわれるものも遺されてきている。コーネリウス・リード¹の指摘を待つまでもなく、その伝統的歌唱法のエッセンスは近現代の著作よりも、バロック期、すなわちベル・カント最盛期のものに、より実践的・的を得たものが多いことには筆者も同感である。一方その時代以降、歴史的に見ても時代が新しくなればなるほど、むしろ医学的、音声学的、生理学的立場に論拠を求めた著作が圧倒的に増加し、声楽家として実践的な立場から発声法について報告し、発声をめぐる種々の問題に関する解決法を考案しようと

する著作、すなわち実践的著作よりも、「科学的」根拠に基づいて解明しようとする、理論的著作の方が目立ってきてしまっている。このことは、声楽という実技・実践分野に携わる者は、つねに演奏においてその真価を発揮しつづけていることから、論文・著作を執筆する時間的猶予を欠いていることや、実践でしか伝えることのできない要素、書き言葉としては表しにくい要素が、音楽の実技の世界にはあまりにも多いことも一因している。いきおい実践から離れた形でも記述の容易な医学的、音声学的、生理学的分野からのアプローチが多くなってしまっているのだが、例えば医学的見地からベル・カントに肉薄しようとしても、従来の「西洋医学」からのみの視点では、現在のところ限界があり、行き詰まりを見せるであろうことは容易に想像される。

昨今では西洋医学の分野においてさえ、例えば西洋医学における患者の「薬漬け」に対する猛烈な批判、また人工薬の副作用による害の深刻さなどについての報告が跡を絶たず、患者の容態を分析するにあたって、過去の文献や医者個人の臨床経験に多くを頼るが故に人間を「まるごとひとつ」としてとらえ損ね、部分観に陥りやすかった点に対する反省が、西洋医学に携わる側からもなされている。この反省をもとに、ハーブ、薬草など自然の素材を元に処方される漢方薬の使用が急増し、また気功等による自然治癒力向上への関心が非常に高まり、常に人間の心身両面に渡る全体観を踏まえて治療にあたらうとする東洋医学の本質的価値がクローズアップされる趨勢にある。いわゆる西洋医学畑の医者の中にも、自らの方法論と平行して東洋医学的診療を積極的に採用する医者も現れ始めている。東洋医学的アプローチによって病気が何故治るかという科学的根拠は、科学の発達に伴ってやがて明らかになっていくであろうし、その科学的根拠が現時点で解明されていないにしても、さしあたって病気を克服したいと思っている人間にとってみれば、現在のところたとえ非科学的と見えるような方法を実践しても、患者が健康になるのが事実であるとすれば、何をさておき、それをまず用いようとするのは当然のことなのである。しかしこう言った当たり前のことも、つい最近までは、「非科学的なこと」であるか

らとして無礙に一蹴され、西洋的科学万能主義に裏打ちされた文明社会からはむしろ締め出されてきたという状況がある。

筆者はベル・カント発声の研究に関しても、同じことが言えるのではないかと考えている。特に日本人を含む東洋人を対象にベル・カント発声に関する著述を行う場合、それが臨床（実践）データに基づいている真実であるなら、何もそのメソッドの根拠を既存の西洋の科学、医学、解剖学、音声学などに求めることは必ずしも必要ではない。また重要なのは、超一流の歌手の発声について科学的に解明することは大変意義のあることとは思いますが、逆にその科学的分析を元にして考案したメソッドで教え、学習したところで、その理論のもととなった超一流歌手と同じ発声法が身につくとはい体誰が保証できるであろうか？結果の分析からだけでは、それを生じせしめた原因のすべてを明らかにすることはできないのである。現場においてまず必要とされるのは、実践に役立つか否かであり、本論の場合も、日本人・東洋人のベル・カント指導に有効であるか否かということに視点を置いている。現代の西洋の科学・医学では今のところ、それが証明できない状態にあったとしても、現代科学で説明のつかないメソッドが否定されるべきなのではなく、むしろ現代の科学・医学が、それを証明できるグレードにまで早く到達してもらいたいと願うものである。

しかし本論文は、だからといって決して科学的・生理学的根拠をないがしろにして論を進めようとしているわけではない。ただこれから述べる教授法・学習法には、「イメージにより息や声を理想的な道筋に誘導すること」であるとか、「気の流れ」であるとか、「内観」であるとか、現代の科学・医学・生理学の面からのみでは容易には説明できない様々な方法がとられることとなるので、このことを最初に断っておく必要がある。

コーネリウス・リードも言うように、近・現代の発声法によるよりはるかに多くの優秀なベル・カント歌手を育てたバロック時代における伝統的ベル・カントの教授法技術と方法論は、決して「科学的根拠」から発したのではなく、その当時は声楽教師たちも科学的根拠の有無を教授法によりどころとはせず、実際にどう教えれば生徒

は成長するかという「現場の経験」を最大に価値あるものとして適用していたのである。

本論の中でも触れるが、日本人の身体的特性についての論拠は、「体癖論」の創始者、野口晴哉²氏の著述、また野口氏の高弟で、CSヨガの創始者であり、調息全体の専門家である岡島瑞徳³氏の著作、及び岡島氏に対し、筆者が行ったインタビューをもとにしている。初級編の発声法に関しては、日本人と西洋人のギャップを見つめることからベル・カント教授法を確立しようとした三村祥子⁴女史の方法論、そして三村女史から薫陶を受けた孤島和世⁵女史らとの意見交換に加えて、筆者の教育現場での経験を踏まえて論を構成し進めている。

第1章 東洋人の初心者に対するベル・カント教授法確立の必要性

1 西洋人と東洋人の身体的特性の差異に着目すること

声楽の教授に携わる方たちの中には筆者も含めて、学生時代もしくは大学・大学院を卒業後留学し、イタリアやドイツなどの、いわゆる西洋音楽の「本場」において、クラシックの歌唱法、なかんずくベル・カント唱法を学習したとされる方も多いことであろう。もちろん留学以前の段階において、自国の音楽教育の中で、ある程度、もしくはかなり専門的な発声訓練をした上で留学する方も少なくはないであろうし、留学の経験がない場合でも、例えば自国に在住のネイティブの声楽家たちに師事し、発声の手ほどきをしてもらったという経験をお持ちの方もいることであろう。そういった方たちは、多かれ少なかれ「ベル・カント発声の真髄」に触れたという誇りを持っておられるであろうし、御自身が体得されたものに基づいて、専ら発声法を教授し、後輩たちや弟子たちの育成にあたっておられるであろう。

しかしネイティブの声楽教師に師事した方たちが、自国において音楽大学、或は教育大学などの教官になり、もしくはプライベートに声楽的初心者の発声指導にあたる際に、自国の生徒に対して、ベル・カントの手ほどきを、いったい何から、どのように教えていくのが妥当であろうか。自身が

過去において本場、或は自国で活躍しているネイティブの声楽教師に弟子入りして習った発声法の、その教え方や手順とまったく同じ要領で、果たして東洋人の初心者に対して発声法を教授してよいものであろうか。

私がここで問題としたいのは、それらネイティブの発声のマエストロやマエストラたちが、他の多くの欧米人とともにに弟子入りした一個人に対し、この弟子はまず「東洋人」であるということをごだけ意識して発声の指導にあたったか、その発声法の教授法が、はたして西洋人と東洋人との身体的特性の相違等に対する深い洞察に立った上での指導であったか否かにある。

むしろ歌唱指導のプロセスにおいては、確かに多くの外人声楽教師たちは、西洋人と東洋人の言語習慣上の決定的な相違に対しては、聴覚的にもかなり敏感に反応し、例えば歌詞を発音する上での[l]と[r]の違いであるとか、[b]と[v]の違い、二重母音における渡り音の問題や、二重子音・三重子音のさばき方の問題などについては、特に厳しい指摘をすることであろう。しかし旋律に歌詞をつけて歌う以前のレベル、即ち「発声」の次元においては、大方どの外人教師も、西洋人・東洋人の区別なしに教えているのである。逆にむしろ「西洋人も東洋人も、同じ人間なのだから、正しい声の出し方については、最初は皆同じやり方から始めて差し支えない」「人種の壁を越えて通じるところに、伝統的ベル・カント唱法の持つ国際性・普遍性がある」といった自信と誇りに満ちて指導にあたってるといっても過言ではない。

また更に問題としなければならないことは、そういった教授法によって外人声楽教師から「ベル・カント唱法」なるものを学んできた東洋人声楽家が、その学習の課程において、西洋人の師と東洋人である弟子＝自分との間の身体的特性の根本的相違にどれほど着目していたかにある。かりに外人教師が教えんとする技術の根本的部分は何なのかを洞察できていたにしても、東洋人である自分自身が、その根本部分を自己のテクニクとして吸収するために、外人教師が教えもしなかった、或は気づいてさえもいなかった何かを自ら準備或いは補填する必要を感じなかったかどうか、また外人教師が教えるままの方法に沿うことのみ

でまったく十分であったのかどうか、これら諸々のことを自分なりによく分析していたかどうかは、実は非常に重要なことなのである。

筆者は特に、声楽教師が自己の習業時代に外国で習得した方法論を、そのまま東洋人の生徒を教えるときに採用するのは、不適切で不十分な部分が多いという印象を強く持っている。身体の構造と機能に関して、西洋民族と東洋民族の間には、民族的「骨格」の違い、からだつきの違いや、そこから生じる、もって生まれた呼吸器機能の強さの違い、またおそらく言語習慣の違いに多くの原因を持つと思われる発声器官における諸器官機能発達度の違い等々、様々な基本的相違が横たわっているのは当然のことなのにもかかわらず、東洋諸国におけるベル・カント唱法の教授法においては、その基本的相違点が余りにも無視されているような気がしてならないのである。

また他の角度からみれば、西洋音楽を輸入し、その西洋的後進性を猛烈な努力によって挽回しようとし続けてきた我々東洋人西洋音楽家の世界では、そこに厳然として存在する身体的特性における西洋人と東洋人との違いを認めてしまうと、あたかも西洋音楽をめぐる西洋と東洋の間に横たわる、どんなに努力をしても「越えられない溝」「身体的劣等性」を感じざるをえないために、敢えてその相違に目を向けることを避けてきたのではないかとさえ思えてくる。しかしこのようなコンプレックスや懸念はまったく無用であり、東西双方の身体的特性の差異を畏れる必要は全く無いのである。むしろこの身体的特性とその差異に積極的に着目し、その事実を見極めることこそ重要なのであり、もしそこにベル・カント唱法習得のために最初から存在するギャップを埋めようとする努力と工夫をしさえすれば、東洋人にとっての理想的でかつ効果的な、ベル・カント唱法の教授・学習法が、開けてくるのである。

2 個の特殊性に頼らない教授法確立の必要性

一方筆者は、日本人の声楽の初心者が、外人教師が教えることをそのまま吸収しつつ、ある程度まで自己の発声技術を高めることがまったく不可能であるというつもりはない。例えば声楽を始めるにあたって日本人の平均的体格以上に恵まれた

体つきをしているとか、呼吸器が人並みはずれて発達しているというような青年の場合、そのまま欧米人声楽家の模倣学習をしても、体の機能や健康状態に変調を来すこともなく、ある程度技術的成長をとげることも出来るであろう。しかしそうやって自己特有な身体の優位性に多くを頼って体得した教授法では、将来において今度は自分が声楽を教える立場になった時、その方法が自分の所へ声楽を学ぼうと集まってくるすべての生徒にあてはまるとは限らないので、このような方法では教授法としての共通性・一般性が非常に乏しくなってしまうのである。特に将来小・中学校或は地域・社会において様々な子供や大人を対象に「声の出し方」「歌い方」を教えていかななくてはならない立場になるであろう、大学教育学部や音大の学生たちに施す教授法としては、例えば体格や呼吸器が優秀であることが重要な要素となるような、教育以前の生徒側のレディネスともいえる「個の特殊性」に多くを頼るような教授法では、不十分なのである。

筆者は、大学の教育学部の音楽科において教鞭をとるようになって既に10年以上を経たが、入学してくる学生たちを観察すると、その多くがスマートではあるが華奢な骨格をしていること、器用で運動神経は良さそうなのに、発声技術の着実な学習に必要とされる、足腰の強さあるいは心身両面にわたる粘り強さを持ち合わせている学生が年々減少しつつあることに驚かされる。また筆者は同時に音大の音楽科でも教えているが、この点現在において、音大の音楽科では事情は多少異なり、身体的素養が質的にもある程度平均していることが多く、レディネスとして比較的高いものが期待されるところもある。教員養成課程の学生の場合、声楽を始めるにあたっての「器」そのものが実に千差万別であり、声楽の教授にあたって、学生自身の生来の、或は過去において無意識に体得した呼吸器の強さや体格・骨格の良さといった、本人の「持ち物」に多くを頼ることは、ほとんど無意味である。さらにこれが一般の大学、そして一般人となると、こう言ったレディネスの不足がもっと顕著になるものと思われる。

では声楽的訓練に入る前に、或はそれと平行して身体という「楽器」を創り上げるための肉体的

特殊訓練をしておきさえすれば、その後は発声の学習に関しては西洋流一辺倒でも、ベル・カントの技術習得は可能なのかというと、これもまたすべて手放して是認する気にはなれない。

いまベル・カント習得に適した身体構造というものがありあるとして、それをあえて「声楽的身体」と呼ぶとしよう。その声楽的身体なるものを鍛えるというメソッドでは、筆者自身もかつてフースラー⁶系の呼吸法鍛錬などもかなり学習実践した経験を持つ。しかしこの方法論そのものも端的に言えば、イタリア人の名歌手のように歌えるようになる為には何をすべきかといった、西洋民族の世界の中における西洋人医学者・発声研究家の立場からの発想から抜け出していないといえる。すなわちフースラー系呼吸法指導者側に、フースラー的アプローチを日本人或いは東洋人に施すには何が必要かという研究が、いたって乏しいのである。日本におけるフースラー系呼吸法指導者の多くが、余りにも西洋医学的・解剖学的な理論にがんじがらめにされた方法論に終始しがちで、「息そのものが声の発動を左右するエネルギーである」という、ベル・カント本来のアプローチとコンセプトから次第に遊離して、息を操作するために身体の「筋肉」をどう使うか、ということばかりに観点を引き過ぎ、「筋肉先行」型のアプローチの代表的な方法論に陥ってしまっていたのはそのためである。しかし声楽を勉強しようとする初心者が、歌を学ぼうにもそれぞれの筋肉そのものの位置も分からずにいる場合においては、「斜腹筋（腹斜筋）がどこにあってどういう動きを司っているのか」とか、「肋間筋は呼吸器補助筋群のひとつとしてどういう働きをするか」等々をある程度示唆しておくためには、フースラー系呼吸訓練のもつメリットも多少認めなければならないが、筋肉を鍛えることばかりに初学者の関心が集中してしまったなら、これら一連の訓練が本来意図するところとは裏腹に、単なる「筋肉先行型」の歌い手を生み出してしまいう危険性を孕んでいる。これに対して、ベル・カントにおける理想的なコンセプトは圧倒的に「息先行」なのだが、これに関しては後章で述べることとする。

以上のようなことから筆者は、日本人は特に初歩的段階において、身体的準備というものを重視

しつつも、その方法論に関しては、欧米人的発想から構成された方法ではなく、あくまで「日本人」総体の身体的特性を良く踏まえた上で考案された、ベル・カント学習法もしくは指導法をとらなくてはならないという立場をとる。

第2章 日本人の身体的特性について

1 重心

ではベル・カント発声を習得していくにあたって、最も着目しなければならない「日本人と西洋人の身体的相違」は、一体どの部分に一番大きく現れているだろうか。前述したとおり従来の発声法の研究において、西洋人の身体構造と東洋人のそれとではどう違うかという観点から行われた研究はまったくと言っていいほど存在せず、そういった観点から書かれた著作もまた皆無に等しい。この日本人特有な身体的特性という点に関して、ここでは日頃から日本人の身体に対して特別な関心を持ち、調息整体を通しての多くの日常的臨床データと豊富な経験を持つ岡島瑞徳氏の持論を踏まえて説明をすすめていきたい。

まず西洋人と東洋人とは「重心」の集まる場所が根本的に異なっている。調息整体の世界では「重心」というのは、「人間がいろいろな行動を起こす時発生する力が一番集まりやすい場所」を言う。重心がよくかかりやすいところ、言い換えればある人が、日常の行動の中で、身体のうちで力を集めていくことの圧倒的に多い場所は、骨格で言うと、その部分の骨が他の部分に比べてより大きく発達していく。骨格中で最も重心が集まっていく部分は、身体の柱とも言うべき「脊椎」（図1-a参照）であるが、その脊椎の骨の中でも、その人が重心とする部分の周りの筋肉がより柔軟であればあるほど、その時の行動全体はよりの確で効率が良くなるわけである。しかしともすると、これが行き過ぎ、重心を常にある特定の脊椎に偏ってかけ続けることによって、その部分とその周りにかえって「こわばり」が生じ、行動能力の低下を招くこともある。このように特定の脊椎に長時間に渡って異常に重心がかかりすぎると、ついには思うように体を動かすのが不可能になってい

くこととなる。重心をうまく保つというのは、ある動作に対して最適な部分に重心を持ちつつも、過剰に陥らずに柔軟に用いられているということと同義である。

図1-a：脊柱図

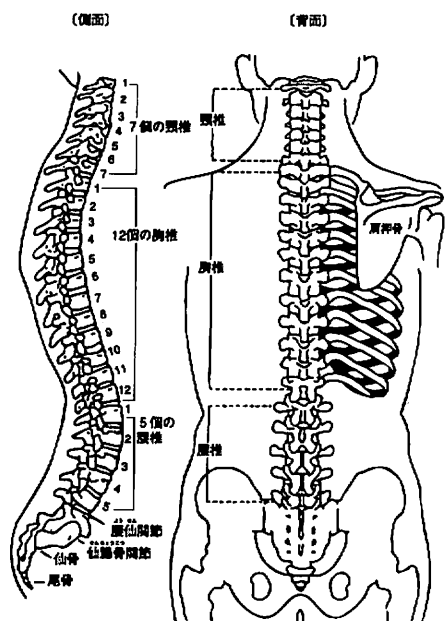
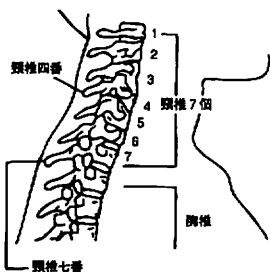


図1-b：頸椎



調息全体の臨床的観点から観察を行うと、日本人の場合、西洋人に比べてより発達した「腰椎」に、重心が集まる傾向が圧倒的に多い。正しく言い換えれば、腰椎に重心を集める行動が伝統的に多くなされてきたために、日本人の腰椎は西洋人のそれよりもより発達を遂げたのである。伝統的に腰肚（こしはら）文化に生きてきた我々日本人にとっては、腰が重心の要であるということは余りに当然のように聞こえるかもしれないが、後述する西洋人の重心の場所との違いから、これは民

族的身体特性として非常に注目されなければならない重要なポイントのひとつなのである。重心が腰椎にあるということは、言い換えれば、日本人は、「腰が決まらなければ高い運動能力を発揮できにくい」民族であることを示している。

腰椎は5つの骨からできおり、日本人の場合、全体的に言うと腰椎に重心が集まる傾向をもつといえるが、個々の日本人となると、5つある腰椎のうち、どの骨に最も重心が集まろうとするかに個人差が生ずる。そういった個体差に着目することから野口晴哉氏の「体癖論」は打ち立てられたのだが、その詳細にわたる説明は、本論の領域を超えるものとなるために、ここでは省略させて頂くので、詳しくは野口氏の著作を参照願いたい。

さて先程も触れた、日本人にとって、その重心が腰に集まるというのは、「腰」という字が、肉体の要と言う字で書かれていることから、古くからその重要性が、無意識のうちに日本人全般に実感されてきたことが分かる。そればかりか、すべて物ごとの大事な部分を、比喩的に「腰」と呼ぶこともあって（「話の腰」「本腰を入れる」等々）、かえって我々日本人はそれが、洋の東西を問わず、万人共通の理念のように考えてしまいがちなのだが、欧米人の場合には、必ずしもこれがあてはまらないというのが、調息全体の臨床データが明らかにしている。欧米人の場合には、調息全体の見地からは、この重心が何と首のつけ根の骨である、頸椎の7番（図1-b参照）にあるのである。

岡島氏によると、彼ら欧米人は首のつけ根の骨が驚くほど発達しており、特に全体の治療（通常は個人指導と呼ぶ）の為にうつぶせに寝かせると、我々東洋人とは違う生き物なのではないかと思われるほどこの骨が大きく、このように発達した頸椎の7番のおかげで、彼らは民族的特質として、エネルギーが上へ上がる傾向を非常に強く持つことができると分析している。また頸椎7番が、それより下にあるもの（例えば胸郭であるとか胴体であるとか）を吊り下げておく力が、我々東洋人に比べて圧倒的に強いがために、欧米人はそのおかげで胸郭そのものも非常に発達をとげ、その結果呼吸器の動きもすぐれて活発であるという違いにまで影響したと見ている。

2 腰椎の3番に重心が集まりやすい日本人の特性

しかし腰に重心が集まりやすい日本人は、個人差を超えて民族として総合的に見た場合、平均して腰椎の中でも特に「腰椎3番」に最も力が集まりやすいという民族の特性がある。この腰椎3番というのは、5つある腰椎のうち丁度真ん中の骨にあたり、腰椎3番に重心が集まるということは、運動機能という見方からすれば非常に理想的であり、様々な運動や動作に適応しやすいということを意味するものでもある。例えば西洋人と比較して日本人が「正座」を、しかも比較的長時間し続けることができたり、中腰の姿勢のまま田植えや稲刈り等の労作業を続けられることや、重心を低くしたままで動ける動作に強いこと、また能や琉舞といったものに代表されるような重心を低く保って動き続ける芸能や、相撲や剣道・柔道をはじめとして、腰が据わっていなければ出来ないスポーツ・武術等を伝統として培い発展させてこられたのも、すべてはこう言った腰が重心の身体的特性があったればこそと言える。

一方西洋人の重心が頸椎7番にあるということは、重心の位置が我々日本人に比べて、はるかにのどや胸の近くにあるということの意味する。いまかりに話を分かりやすくするために、発声のメカニズムというものを、呼吸器に蓄えた空気が送り出されて声帯で喉頭原音が作られ、これが口腔内や頭蓋骨の共鳴腔で増幅されて楽音が生み出されるいうように極端に単純化して考えたとすると、彼ら西洋人は、声を出すために直接使用する様々な肉体的器官のすぐ近くに、重心が存在するということから、歌を歌うのに日本人よりも、はるかに恵まれた立場にあると言える。

しかしそういった西洋人の場合でさえ、伝統的ベル・カント発声の教授法の中では、常に「声の支えは横隔膜に」と教えてきたし、歌うときには「おなかの支えが大切」という指摘は、外人教師の誰でもがすることであるが、無意識のうちに活用される重心の場所が、西洋人と日本人とでは、そもそも「首のつけね」と「腰骨」ほどに違うとなると、ただ西洋人のやることをまねるだけでは、日本人の身体は決して思うように働かないのが当然なのである。

日本人は腰椎3番に重心があるとすれば、当然声を出す時に、いわば一種の遠隔操作を強いられるわけで、これは特に初心者にとってはかなり難しいことに違いない。またこのことをコンセプトとして理解することが出来ても、実際に体感出来るようになるには時間がかかるのである。腰に預けた重心と、声を出すために実際に活躍する呼吸器との不即不離の関係を実感しながら、実際に声を出すということは、確かに大変なことであろう。しかしこれまでも再三述べてきたように、日本人が発声法を学習するためには、まずはこの重心に関しての西洋人との決定的な違いについて、特に初期の段階から解決せずしては、理想的な方向へとは決して向かうはずはないのである。

第3章 ベル・カント発声の学習を始めるにあたっての身体的準備

1 日本人の「縮み傾向」

そこでこの問題を解決するために、どのようにしたら腰に重心を効果的にもっていけるようになるかを考慮せざるをえないのだが、まず大きくかわるのが「膝」と「股関節」の柔軟性なのである。韓国の比較文化学者、李御寧⁷氏は、日本文化における中国的団扇から日本的扇子への改良、短歌・俳句の成立と発展、東洋の中でも特異な人形芸術の興隆、石庭に見る凝縮された庭園文化、略語の流行、かつてのトランジスタやICマイクロチップ等の先端産業の圧倒的先進性等々を事細かに観察分析し、日本文化は総じて「縮み志向」である事を指摘している。しかし調息全体の視点は、より根本的に、すでに日本人の身体そのものに「ちぢみ傾向」がある事を看破しており、筆者はむしろ日本人のこう言った生理的・身体的特性が、その具象化として日本文化における「縮み志向」をもたらしたのではないかと考えている。

日本人の身体には、例えば何か表現意欲や行動意欲が高まってくると、股関節が内側にきゅっと縮んでくるという傾向が圧倒的に多く認められる。良く言えば高まる感情の一方で、逆にこれが過剰に陥らないようにと「抑制」が働きバランスをとろうとするのだとも言える。これに関して岡島氏

は「日本人は感情が高まれば高まるほど、じっと体を閉じようとするようなポーズへ向かうことで、自らある種の快感を覚えるようになる」と指摘している。李御寧氏もまた、日本人にとっては、縮んで小さいこと、「こまめ」であることが即ち、美しいことの価値判断につながると指摘しているが、大きく堂々と表現していくことよりも、何か意味ありげに凝縮化・象徴化がなされている様な姿に、日本人はことさら美を覩じ快感を得るという傾向があるともいえる。

この特性が、また一方で、日本人のシャイな面であるとか、放射的な表現が下手であるとか、イエス・ノーがはっきり言えないであるとかにも通じてくるのであるが、日本人にとってベル・カント発声習得のためには、物事に集中しようとするほど、抑制力を持つようとするこの「股関節」をどのように解放し、ゆるめてやるかということが、非常に大きな問題となってくる。なぜならば、喉や喉頭原音そのもの強さよりも、共鳴を重視するベル・カント発声においては、共鳴体である声楽家の身体そのものを、いかに凝縮させることなく、またこわばらせることなく、解放させ、それがどのような共鳴にも効果的に対応するようになるかが重要だからである。また技術習得のために、集中し真剣になり、学習意欲が高まってくる日本人の生徒が、その高まるエネルギーの中で、どうやったら身体的に日本的凝縮へ向かわず、解放された身体を持ち続け、そのエネルギーを聴衆へ向けて放射的に送りつづける表現へと結びつけ得るかということを我々日本人は特に探究しなくてはならない。

2 声楽訓練へ向かうための柔軟体操には何が必要か

前述のような「縮み傾向」に陥りやすい日本人の身体を声楽に適した開放型へと導こうとするのに、いきなり呼吸の訓練へと入っていてもこれを効果的に解決することはできない。どのようなスポーツにもウォーミングアップとしての準備体操というものは必要であり、これも日本的なラジオ体操からさまざまなストレッチングまであるので、指導者たちは「体操は適当に身体がほぐれればどのようなものでも大差はない」と安易に思い

がちである。実際様々な合唱団では、発声練習開始の前に実に様々なやり方で体操を行っているのを見かける。身体をほぐすこともなくすぐに声を出すことから入るよりはましかも知れないが、身体論に立脚していない間雲な体操や目的感のはっきりしない形ばかりの体操は、かえって学習者の身体を疲れさせ、悪くすると筋肉や身体の節々を痛めつけないとも限らない。

まず身体をほぐしていく柔軟体操の大原則は、「身体の末端からほぐして行き徐々に中心部へ向かう」という点にある。ここでは、参考となるように声楽訓練へ向かう前に必要とされる柔軟体操の代表的なものを、そのコンセプトも含めて記述しておく。

これらは、個人指導と団体指導の双方のレッスンで行うことも可能であるが、日本人の集団の場合、いわゆるラジオ体操の悪影響からか、すぐ「指導者の号令に合わせて、いっち、にっ、さーん、しっ！...」と意味もなく画一的に行いたがるが、このような、個々人が自分の身体の内部を大して観察することもなく全体のテンポにあわせて同じ動きについていかせようとする体操には何の価値もない。ここで大切なのは一つ一つのメニューをこなしながら各人が自分自身のからだ丁寧な「対話」をしてほしいということである。自分の身体のどの部分が今こわばっているのか、心地よく弛んできたのか、左右の差はあるか、前回練習した時とくらべてどこか違いはあるか、など自己の身体の各部分を丁寧に見つめながら行ってほしいのである。

集団で行う場合に、もし「合わせる」ということで大切な点があるとするとそれは「気を合わせる」ことにある。以下に述べるメニューで「息を吐きながら...をする」という体操がある場合、集団の動きが、意図せずしてある一定の心地よいテンポとリズムにある時、周りの気配を無視して、その中で一人だけ息を荒くしてせつせと勝手にメニューをこなそうとしている人物がいたりすると、その場の「気」はたちどころに乱れ、そのギクシャクした感じが全体の心地よさをいとも容易く破壊してしまう。このような状況に陥らないよう指導者は、決して「号令に合わせてやって下さい」というのではなく、「みなさん『気』を合わせてや

ると相乗効果がありますよ」と誘導してあげたいものである。

3 身体の末端から中心部へと向かうリラクセス体操

まず身体の末端からほぐしながら徐々に中心部へ向かっていく柔軟体操のうちここでは必要最低限のメニューを一例として掲げ、簡単な解説を行う。

- 1) 首をゆっくり大きく回す
- 2) 手首を早く振って手首の関節を緩める
- 3) 息を吐きながら、腕全体を振りおろす
- 4) 息を吐きながら、体全体の力を下に捨てる
- 5) 左右の肩を交互に前へゆっくり回す（クロールのように、但し腕全体を大きく振り回す必要はない。以下同様）
- 6) 左右の肩を交互に後ろ方向にゆっくり回す（背泳のように）
- 7) 左右の肩を同時にそろえて前に回す（バタフライのように）
- 8) 左右の肩を同時にそろえて後ろ方向に回す
- 9) 片足立ちでバランスをとりながら、片方の足だけ足首を細かく振り、足首の関節を緩める
- 10) 同じ足のひざを息を吐きながら振り下げようにしつつ膝関節を緩める
- 11) 同じ足の股関節を最初上げておいて息を吐きながら振りおろし股関節を緩める
- 12) もう片方の足で、9) 10) 11) を行う
- 13) 両足をそろえて腰に手をあてて腰を回す（腰・脇腹とその周辺の筋を緩める感覚で行う）
- 14) 足を軽く開いて、息を吐きながら身体をねじる（左右交互）
- 15) 鳩尾を緩める

ここでコンセプトとして重要なのは「いきなり腰を動かすことから始めたりしない」という点にある。また「息を吐きながら」というメニューでは、意図的に勢いのある呼気を心掛けることにより、身体の節々のリラクゼーションの促進をはかり、特に「息を吐きながら」と指示のない場合でも、「息を詰めたり、こらえたり」しながら体操をしていないかどうかを指導者はチェックする必要がある。

最初の「首をゆっくり大きく回す」では、アレクサンダー・テクニクでも同様であるが、首周辺の筋肉及び頸椎の柔軟度を高めることに意図があるのであるから、まず一定の方向に首をゆっくり回しながら「凝っている部分はないか」をチェックし、不快な部分があればその部分を中心に首を行きつ戻りつしながら丁寧に（決して乱暴にしないことが肝心である）ほぐすようにする。ほぐれてきたと感じられたら、又一定方向に回してみる。次に逆方向へ回して不快な場所はないかを確認するようにする。とにかく丁寧に時間をかけてゆっくり回すことが肝心であり、ちょっと回しただけで、激しく首を振って頸椎のクリック音を鳴らしたりするのはもってのほかである。次に進む前に、例えば両手で後頭部を抱えて首を前方下方向に10秒から15秒程ゆっくり圧しながら、うなじの筋肉をストレッチングする方法などを加えても良かろう。同じように首を後ろ方向にそらして首前面の筋肉を、また首を左に倒して右側面の筋肉を、右に倒して左側面の筋肉をストレッチングする方法を加えても良い。ストレッチを解放する時もゆっくりと丁寧にもどすように指示することも大切である。

上に述べたそれぞれのメニューの合間に、身体の各部分をリラックスさせる効果的なストレッチングを挿入する工夫を行っても良いが、指導者は体操全体に費やす時間が長くなり過ぎて、学習者を精神的・肉体的疲労倦怠に追い込まないように常に配慮しなくてはならない。体操全体に費やす時間はせいぜい10分程度である。

「手首を早く振って緩める」では、手首の力を抜き、かなり早い速度でいろいろな方向へ（上下に振る、左右に振る、斜めに、回す等々）手首を振りつつ手首の関節を緩める。これもやり過ぎず、手首が弛んだなという心地よさを感じられたら止めれば良い。

「息を吐きながら腕全体を振りおろす」は、腕と肘の関節、及び腕の付け根を緩めるために行うものであるが、息を鋭く吐くことと合わせて行う。指先に血を送るようなイメージや腕全体が「鞭」の様にしなやかに動くイメージを持たせるようにする。イメージ通りのしなやかさを感じられたら次に移る。

「息を吐きながら体全体の力を下に捨てる」では、両腕を天井へ向けて高く上げた状態から、息を鋭く吐きながら全身脱力の気持ちで腕を含めた身体全体を地面へ向かって振りおろすようにする。この時「身体全体を鞭のように」振りおろし、全体重を地面に向かって捨てるようなイメージが大切である。そのためには膝関節も柔軟でなくてはならない。身体の中にあるこわばりが、「捨てる」意識とともにほぐれたなと感じられたら止める。

5) から 8) までの肩を緩める一連の体操では、肩関節だけではなく、胸郭全体、すなわち胸と背中の筋肉全体も緩めるイメージで行うことが肝要である。

9) からの「足首>膝>股関節」の弛緩は、声楽の場合首や肩周辺のリラクゼーションと同様に大変重要なものである。後述する「腰幅平行立ち」による呼吸及び発声トレーニングでは、初学者は初期のうち非常に足腰に疲れを感じやすいので、その前段階としての両脚の柔軟運動はきちんと行っておくべきものである。「足首」を緩める際、意図的に足首を回したりする必要はない。軸足に体重を預け片足バランスできちっと立ちながら、浮かせたもう片方の足を足首に力を入れずにブルブルと振ってやったほうが、自力で足首を回すよりはるかに効果的に足首のリラクゼーションをはかることができる。

同様に「膝」の場合も、おきまりの屈伸運動をするよりも片足バランスの姿勢から軸足でない浮かせた方の足の膝の力を抜いて、ブランブランと振ることによって膝関節を緩めるようにする。

股関節を緩める方法は、まず同じように片足立ちで、浮かせる方の足の太腿を前方向に上げて、鋭く吐く息とともに、この足を後方や斜め方向に振り下げ、足が延び切る際にその足の付け根である股関節が「フッ」と緩むようにする。特に縮み傾向が股関節に出やすい日本人にとっては大切な運動である。これらどのやり方においても決して足に力を入れないことが肝心である。

はじめのうちは初心者にとっては、これらのメニューをこなす際に片足立ちでうまくバランスをとることそれ自体が難しいかも知れない。しかしこの「片足に重心を預けてバランスよく立てる」か否かも、これ以降の様々な呼吸法・発声法に進

んでいく際に重要な要素となるので、学習者には是非身につけてもらいたい技の一つと言える。

さて、ようやくここまで来たところではじめて腰を緩める体操に移ることとなる。「腰を回す」という運動は、一般的には開脚立ちで行われることが多いが、閉脚で行った方が、骨盤周辺の筋が良くストレッチされてはるかに効果的である。これも首のときと同じように、ゆっくりと大きく丁寧にやるのが大切である。

次に「身体の捻り」を呼気とともに行う。この時は開脚で立ち、息を鋭く吐きつつ、ブラッとさせた手の反動を借りながら身体を左右交互に捻るようにする。

ここまで初学者が体力的について来るのがやっとで、息が弾んでいる者を多く見かけるようであったら、次の「鳩尾をゆるめる」に進む前に、一度深呼吸をさせてもよい。当然「胸式」ではなく「横隔膜式」のプレスをさせなければ意味がないので、正しい深呼吸の仕方は後述する「腰に息を吸う」が少々身につけてから教えるのが良いであろう。

呼吸法へ移る前に身体の柔軟度をはかるバロメーターともなる「鳩尾の弛緩」を行っておく。鳩尾は野口整体では、胸骨の最下端（剣状突起の先端）から3指分腹部へ降りた正中線上にあるとされるが、この表皮部分のみを指すものでなく、表皮から身体の内側へ辿っていったところ（身体の中心部）に存在するととらえる。まずその表皮部分に両手の中指をあて、外から内側へ向かって鳩尾が弛んでいるかどうかを確かめてみる。もし堅ければ息を吐きつつ前屈（おじぎ程度）を行い、それに伴ってこの部分が良く弛んでくれるように誘導する。すべての息を吐き終えたら、息を吸いながらもとの姿勢に戻り、大体3回くらいこれをくり返して行う。あまり多くし過ぎるとリラクセスのし過ぎから精神的・肉体的集中度が落ち過ぎてしまい、つぎに続く呼吸訓練や発声訓練を前にして「やる気」が失せる場合があるので注意を要する。

鳩尾は、精神的緊張度が高まると堅くなる傾向を持ち、特に他人に対して怒りや怨みの感情を持つところがガチガチに硬直することもある。これが俗に「腹が立つ」といわれる状態で、この時人間は本当にその部分の腹筋が異常にこわばってしまうのである。鳩尾の中心部分は、とりもなおさ

ず横隔膜筋の中心部でもあるので、鳩尾が緊張していると横隔膜筋の自由な活躍が阻まれて、呼吸器の機能が著しく低下する。このことによって息遣いが浅くなり、呼吸と発声に対して思わぬ悪影響を与えることとなってしまうので、鳩尾の弛緩は非常に重要である。

本来ならば身体を緩めた後は「気を練る」「気を集中させる」という技が不可欠であるのだが、最も効果的方法である「活源」（「自働運動」ともいう）は、土足による練習場では不都合が多いので、一応ここでは割愛し、他の項を設けて後述することにする。またすでに学習済みであれば、「股割り」「四股踏み」に関しても、この「鳩尾を緩める」の直後にこれを行いたいところだが、本論文では「息の根を深くする」の項にその説明をまとめて記載することにする。また身体の各部関節を効果的にストレッチする意味では調息整体で教える「合掌体操」や、身体の柔軟度を更に徹底させる意味での「自然体とそのつくり方」に関しても学習者は是非修得すべきであるが、これらも後述に回す。

4 立ち方―「腰幅平行立ち」 ～"Hip-up & high-Chest"

岡島氏は、最終的に「膝と股関節」の柔軟性を解決する為には、足の親指の柔軟性と足の「立ち方」を工夫することが大切であるという示唆を与えている。決して足の踵や外縁ではなく、足の親指の付け根の骨、即ち「第一跗骨底」に重心を預け、親指をはじめ、他の足の指も常に自由になっているようにすれば、誰もが腰にきちんと力が集まるようになり、膝の不必要な緊張を取り除いても、また股関節をゆるめても、腰に集中した必要で十分な力が保たれつつ、きちんと重心が定まると主張している。この方法は私自身も経験上非常に有効で、歌唱の際の立ち方の基本として大変役に立っている。

初心者にはまず教えなければならないのは、まずはこの「立ち方」であり、両足をきちんと閉じ切ってしまうたり、また例えば俗に「コンパニオン立ち」といわれるファッションモデルのような立ち方をさせたり、ステージ上でのプレゼンテーションの良さばかりを余りに意識しすぎた格好で立

たせたりするのでなく、先に述べた、第一跗骨底にきちんと体重を預けることのできる立ち方をさせることが大切なのである。次にこの「腰幅平行立ち」の仕方について述べる。

まず自己の腰の横幅（この場合、いわゆるウエスト幅ではなく、ヒップ幅であることに注意）を確認し、地面に鉛直方向に降ろしてきた足の幅が、平行に開脚した（決してハの字型ではなく）両足の内り（内踝）に一致する様に立たせる。もし本人の膝がピンと伸びきっている場合には、膝を軽く開放し（決して膝を「曲げる」のではないことに注意）両足の第一跗骨底に体重をきちんと均等に乗せるようにする。岡島氏の示唆する「腰幅並行立ち」は以上であるが、さらに声楽の身体のある方を考慮に入れた場合は、これだけでは不足である。声楽では、呼吸器を活発に用い、胸郭・咽頭周辺・頭部という共鳴腔のあり方が重要となるために、ここからさらに安定した足腰の上にもどのように胸郭を支え、首から頭部へかけてはどのように保つかということを考えなくてはならないからである。

たとえば生徒が上に述べるような腰幅並行立ちの姿勢ができたなら、つぎに"Hip-up & high-Chest"を示唆するようにする。この時に「尾てい骨に尻尾をつけたような気持ちになって、その尻尾をピンと立てるように」と指導すると、自然と理想的な骨盤の位置と胸郭の「拡げ保ち」にいたれることが多い。野口三千三³氏考案の「こんにやく体操」で言うところの「膈下（へそした）の骨盤」の格好ととらえてもよいが、いずれにしても注意しなくてはならないのは、自らの骨盤の位置を決めることによって、同時に、胸郭の状態をも声楽にとって理想的な位置にもっていくことができるのだということを生徒自身が理解することにある。要するに胸の位置は腰の位置をきめることによって作り出されるのだというコンセプトを理解させ、先に胸を構えることから始まってはならないという点にある。西洋人の場合、重心の集まる場所が頸椎の7番にあると前述したが、舞台芸術一般における彼らの身体的構え方の基本になっている、あの堂々と開放された"high-Chest"は、主に頸椎の7番から頭頂へ向かう引き上げのベクトルにより保たれているのであるが、腰椎もしくは丹田に重

心を集めてはじめて高い運動能力を発揮することのできる日本人・東洋人の場合は、彼ら西洋人ほど頸椎主体に胸郭を吊り保っておくことは賢明とはいえない。

教え方の悪い例では、学生本人が本当の意味で解放された立ち方であるかどうかも体感できる身体的感受性もないうちから、必ず決まり切ったことのように「どちらかの足を後ろに引いて立つ」といったような、まるでクラブの「伝統」の押し売りのような立ち方をさせてしまうことである。このような画一的なことは初心者の上は極力避けるべきであろう。

5 「型」を与えることの重要性

声楽の初心者にとって、初めのうちこの腰幅平行立ちが、いわゆる安定した立ち方に感じられないことがある。特にそれまで仁王立ちのようにして立つことに慣れてきた生徒や、また決まってどちらかの片足に重心を預け、身体をくねるようにしてだらしく立つ姿勢に慣れ切ってしまっているような生徒の場合は、上記のような腰・股関節・膝を解放して、腰に重心を預けさせるための理想的な立ち方をさせた時に、おそらくしばらくもしないうちに足をハの字に置きたがったり、もっと足の裏全体をべたっと地面に着きたいと思ったり、あるいは左右のどちらかの足に体重をかけて、もう片方の足を休ませしておきたいような立ち方に戻りたがったりするものである。特に近年日本ではこういった立ち方の傾向の青年が増加してきているが、このこと自体が、青年層の身体における足腰の軟弱化を象徴しているとも言え、日本の伝統的腰胎文化の悲しむべき崩壊現象を物語っていると見ることもできよう。

武道の稽古においても同じであろうが、ベル・カントの訓練においても、そこで用いる身体というものは、立ち方にせよ、これから述べる呼吸の仕方にせよ、いわば非日常的なものである。それゆえまず生徒に対しては、ありきたりな日常性からの脱皮を図らせることが大切で、そのためにはある「型」というものを生徒に与えることによって、ともすればレッスンの中にまで引きずっていきそうな、ありきたりな日常性を、そこでシャッ

トアウトすることも、その後の効果的な稽古の流れを築く上では大変大事なことなのである。

またこういった「型」は、生徒の側の学習への精神的集中力を強める効果もある。そのうち生徒がこういった「型」を通して、技術の「本質」を理解するようになってきたら、「本質」を失わない程度において、「型にこだわらずに、自分が最も心地よいと感じる立ち方で立ってごらん」と徐々に自由な立ち方へと導いていけばよいのである。なぜならば、何も知らない初歩の段階はともかくとして、生徒は学びつつ成長するわけであるから、その成長具合に応じて、用いるべきテクニックや、気にしなければならない事からは次々と変化していくからなのだ。しかし何も分らないうちから、ただ最初から「リラックスして自然に立ちなさい」等と抽象的な指導を与えても、生徒の方は、基準というものをまったく持っていないわけなので、いったい何が自然なのか、どういう格好が程よいリラックスといえるのかを、教える側が「型」を通して与えてあげなくてはならないのである。

重ねて強調するが、まずは立ち方から教えるというのが重要である。このことは現場での指導経験から言えることで、どんな舞台であっても、まずはステージの上で、自分の身体が納得できる程に、きちんと立つことができれば、あとは歌えてしまうものである。一方立ち方が何かしっくり来ないまま、リハーサルが中途半端にしか出来なかったり、どうも納得の行く立ちかたができないまま本番を迎えたりすると、身体そのものが動揺し、どうしても自分自身の持てる力を十分に発揮できるような演奏に近付けないことが多い。

また岡島氏は、同時に「日本人のように西洋人ほど立派な胸郭を生来持ち合わせていない民族にとって、胸郭だけに頼らずに、本当に全身の働きを高めた歌い方を開発しようと思うのなら、股関節、膝、足の指が解放された立ち方を、その突破口にすべきである」とも指摘している。

よく足の指で地面をつかむような立ち方をする人や、足の親指の付け根ではなく、足の外縁に体重を逃がして、ともするとガニマタ立ちで歌おうとする人に出会うことがある。双方とも足に無駄なこわばりが生じており、先に述べたような膝と股関節の柔軟性、更には腰の柔軟性が失われ、腰

への重心の集まり具合が損なわれてしまうという観点から、日本人の身体にとって好ましい立ち方とは言えない。このような癖を持つ生徒には、まずは「腰幅平行立ち」の基本を身につけさせるよう指摘することが肝要である。

ここまでで「姿勢・立ち方」に関する論述を終え、次項より呼吸法に関する項目へ移ることとする。(I-2へ続く)

尾注

1. コーネリウス・リード：1911年ニュージャージー州ジャージー市生まれ。科学的な方法をとる以前の、イタリアのメソッドと、生理学や心理学の近代的な概念が与える洞察を等しく基盤にしなが、氏独自の機能的な発声訓練の方法を確立し展開。1967年にイギリスのオクスフォード大学で、1984年には、西ドイツのジュイスブルグとミュンヘンで、イギリス・バツハ・フェスティバルのマスター・クラスの指揮を担当。弟子たちの多くが、メトロポリタンやニューヨーク・シティ・オペラで活躍している。

2. 野口晴哉：筆者がインタビューを行った岡島氏の恩師にあたる野口晴哉氏は、日本人の様々な患者（調息整体を受けに来る人を患者と呼ぶのは多少抵抗があるが、便宜上こう呼ばせていただく）を観察する中で、どういう性格の人が、あるいはどういう行動パターンをとる人が、5つある腰椎の一体第何番目の骨に一番力が集まる傾向にあるか、またその力がどういう方向に働くのかという点に着目し、膨大な臨床例を元に研究・分析し、日本人の性格・思考及び行動パターンについて、最終的に12種類の「体癖」に立て分け体系づけた「体癖論」の創始者でもある。調息整体では、「体癖論」的見地から、ある人が病気になった時、或は肉体的・精神的に調子が狂った時、本来その人にあるべきもっとも適正な体の在り方へ、気による手当てなどを施しつつ、治癒を誘導していくという方法をとる。

3. 岡島瑞徳：早稲田大学政経学部中退、桐朋学園芸術学部卒。演劇の革新を目指すことからヨガを修業し、同時に気合法・滝行・禅・合気道等にも精進し、やがて整体法創始者である野口晴哉

(故人)に深く傾倒し師事。「調息整体個人指導法」を体系化し、日々何十人という人の体の指導（治療）にあたっている。現在CSヨガ普及会会長。

4. 三村祥子：明治40年生。東洋音楽学校（現東京音楽大学）本科卒業。アッティリオ・ベレッティ氏に指示、演奏活動の傍ら、韓国の女子大学や母校の東洋音楽学校にて教鞭をとる。「青ぶどうの会」（ベル・カント唱法研究の集い）主宰。昭和60年、東京にて没。

5. 孤島和世：桐朋学園音楽大学音楽学部声楽科卒。同研究科修了。1979年、スペインのマドリードに留学。エスクエラ・スペリオル・デ・カントへ入学。82年7月帰国。スペイン歌曲を中心としたリサイタルをシリーズで開催している。88年、93年にもスペインで歌の研鑽を積み、スペイン歌曲の普及に尽力している。故三村祥子、萩谷納、フェリクス・ラビージャの各氏に師事。現在、発声研究所ウーベ主宰。

6. フースラー：1889年米国生まれ、1969年スイスにて没。スイスの声楽発声の教育者で、発声研究者として国際的名誉を得るに至った。最初ミュンヘンにて活動を始め、ベルリンに移ってからは、クレンペラーの協力者として、クロル・オーパーの発声指導を受け持った。1946～61年デトモルト音楽学校の発声教授となり、その後彼の弟子のロッド＝マリング女史と共にルガーノ近くにクレリア国際声楽発声スタジオを開設した。

7. 李御寧：1934年韓国忠清南道に生まれる。1956年ソウル大学文理大学国文科卒業。1960年ソウル大学大学院碩士。ソウル大学講師。1960～73年「韓国日報」「朝鮮日報」等の論説委員を歴任。現在、梨花女史大学教授。「文学思想」（月刊）主幹。1981～82年国際交流基金の招聘により、東京大学比較文学研究室研究員。

8. ヘソ上／ヘソ下：骨盤の動きを表す便宜的名称。「こんにやく体操」の考案者、野口三千三氏が名づけた人間の身体の運動の容態を表す、数々のユニークな名称の一つで、例えば平生、立っている人間のヘソは真正面を向いているが、「鳩胸でっさり」の格好をすると、ヘソは下方向を向くことから、野口氏はこの時の骨盤の様子を「ヘソ下の骨盤」と名付け、これとは逆に大臀筋に内側下方向の緊張を与えて（双方の尻を寄せて肛門を閉め

るような動きになる)、恥骨を上方向へ傾けるような動きを与えた時、ヘソも上方向を向くので、この時の骨盤を「ヘソ上の骨盤」と名付けた。

<参考文献>

- 1) リード、コーネリウス『ベル・カント唱法 その原理と実践』(Reid, Cornelius L.: *Bel Canto, Principles and Practices*) 渡部東吾訳 東京：音楽之友社
- 2) マラフィオーティ、P. マリオ『カルーソー 発声の実験 合理的なヴォイス・トレーニング』(Marafioti, P. Mario : *Caruso's Method of Voice Production, The Scientific Culture of the Voice*) 魚住幸代訳 東京：東亜音楽社 平成4年(1996)
- 3) レーマン、リリー『私の歌唱法—テクニックの秘密—』(Lehmann, Lillie : *Meine Gesangskunst*) 川口豊訳 東京：シンフォニア 平成3年(1991)
- 4) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ『うたうこと 発声器官の肉体的特質—歌声のひみつを解かざり—』(Husler, Frederick /Rodd-Marling, Yvonne : *Singen, Die physische Natur des Stimmorgans*) 須永義雄/大熊文子訳 東京：音楽之友社 昭和62年(1987)
- 5) コフラー、レオ『呼吸の理論と実際』(Kofler, Leo : *Die Kunst des Atmens*) 宮原卓也監修 井本(谷川)道子訳 東京：シンフォニア 昭和53年(1978)
- 6) トージ、ピエルフランチェスコ『ベル・カントへの視座《昔時及び当節の歌い手に対する見解と、装飾の施された歌唱への所見》』(Tosi, Pierfrancesco : *Opinioni de' Cantori antichi e Moderni o Sieno Osservazioni sopra il Canto Figurato*) 渡部東吾翻訳・注解 東京：アルカディア書店 平成6年(1994)
- 7) ヘフリガー、エルンスト『声楽の知識とテクニック』(Haeffliger, Ernst : *Die Singstimme*) 小椋和子訳 東京：シンフォニア 平成4年(1992)
- 8) 野口晴哉『体癖』第1巻(昭和46年)・第2巻 東京：全生社 昭和54年(1979)
- 9) 岡島瑞徳『体の特性について…体癖私論』(上・下) 東京：CSヨガ普及会出版部平成3年(1991)
- 10) 岡島瑞徳『元気がでる「気」と「手当て」の本』東京：プレジデント社 平成5年(1993)
- 11) 孤島和世『ベルカント そのテクニックへの手引き』東京：発声研究所ウーベ 昭和60年(1985)
- 12) 孤島和世監修『教え方講座講義録』(第1回～第4回) プライベート出版物 平成4～5年(1992～93)
- 13) 野口三千三『原初生命体としての人間』東京：三笠書房 昭和44年(1972)
- 14) カルーソー、エンリーコ/テトラツィーニ、ルイーザ『世紀の名歌手カルーゾとテトラツィーニの歌唱法』(Caruso, Enrico/Tetrazzini : *On the Art of Singing*) 川口 豊訳 東京：シンフォニア 平成7年(1995)
- 15) Manén, Lucie. *Bel Canto*. Oxford University Press, Oxford, New York 1987
- 16) マルティーンセン=ローマン、フランツィスカ『歌唱芸術のすべて』(Martienßen-Lohmann, Franziska : *Der wissende Sänger, Gesangslexikon in Skizzen*) 荘 智世恵、中澤英雄共訳 東京：音楽之友社 平成6年(1994)
- 17) Viñas, Francisco. *El Arte del Canto, Datos históricos, Consejos y Ejercicios musicales para la educación de la voz*. Casa del Libro, Madrid, 1963
- 18) イー・オリョン<李御寧> 『「縮み」志向の日本人』東京：学生社 昭和54年(1982)
- 19) 龍村修『深い呼吸でからだが変わる』東京：草思社 2001年
- 20) 岡島治夫『自然体生活術』東京：CSヨガ出版局 1986年
- 21) 斎藤 孝『身体感覚を取り戻す—腰・ハラ文化の再生』東京：日本放送出版協会 2000年

図解出典

- 図1) 岡島瑞徳著『元気がでる「気」と「手当て」の本』
東京：プレジデント社
平成5年(1993) P.37及びP.42。