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1-2：「腰へのブレス」から「舌だし発声のフォーム」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/20.500.12000/868

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－2
－「腰へのブレス」から「舌だし発声のフォーム」まで－

服 部 洋 一*

The Guiding Principle I-2 for the Bel Canto Singing Technique as the Foundation for Solo, Ensemble & Choral Singing － From "how to take in the breath at the waist" to "how to put out the tongue for the tongue-sticking-out vocalization"

Yoichi HATTORI*

要 約

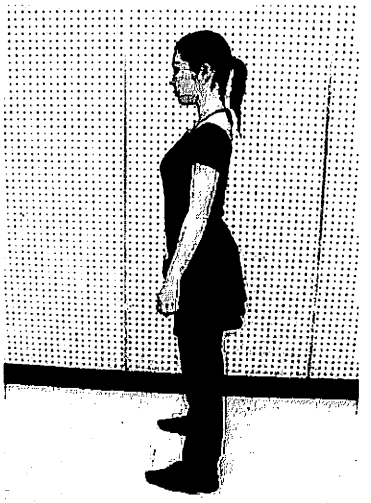
本論「同Ⅰ－1－基本的概念から身体の柔軟性と姿勢まで」に引き続き、呼吸活点を中心とした「腰へのブレス」、それに伴う胸郭・腹部・腰部の理想的なあり方、「内観」の重要性、歌唱の際にアタックにおいて必要とされる息のインパクトを得させるための「腰での息のはじき方」、「短呼吸」「舌だし発声」の準備としての舌だしのフォームについて等、それぞれの訓練法・教授法も含めて論及している。

3 腰（呼吸活点）へのブレス

「腰幅平行立ち」（例1－1＆2）を学習させることによって、歌唱における基本的な姿勢、立ち方が学習者に飲み込めてきた時点で、次にどのようにブレスを処理したらよいかという学習項目へと移行していく。（前論文「指導原理Ⅰ－1」では、例示写真を掲載していなかったので、本論

例1－1＆2：腰幅平行立ち

例1－1 腰幅平行立ち（正面）



例1－2 腰幅平行立ち（側面）

* 琉球大学教育学部教育カウンセリングコース助教授・同大学院音楽教育専修助教授

文にて逐次補うこととしたい。）

発声において呼吸のあり方がどれほど重要であるかは、あえてここで繰り返す必要はないであろう。ここで指導者は、美しく自然な発声にとって有効なブレス、特に吸気のあり方が、胸式のみに頼るものでないことは言うに及ばず、その一方で逆に横隔膜のみに頼るものでもなく、横隔膜の下方向への広がりと胸郭の開け保ちとの間に的確なバランスをもつ、いわば「全体式呼吸」によるものであることをこの時点である程度学習者に説明しておく必要がある。

初級編で学習者は、将来総合運動として必要となる呼吸法・発声法メトードを部分的に一つ一つ学習していくこととなるので、誤解を招かないように初学者によく注意を与えておかねばならない。つまり初期の段階で習ったことが最終的段階においてもそのまま通用するとは限らないという注意である。指導者の立場からは、声楽的初心者の多くがどうしても胸式に頼りがちな傾向にあるので、初心者の場合、最初に徹底して「腰でブレスを処理する」こと、「腰に息を吸う」という示唆を与えることが大切である。

では腰のどの辺を意識してブレスを習得させるかといえば、東洋医学で言うところの「呼吸活点」を意識させることがもっとも有効である。「呼吸活点」という捉え方は、フースラー系の呼吸法訓練で指摘される「インプルス」（背面の第12胸骨下から骨盤の上端までの腰部背面部分）という捉え方よりもはるかに焦点が絞られており、この「焦点が絞られている」がゆえに、腰への意識がより明瞭で的確なものとなるのである。

呼吸活点というのは一般的に、腸骨もしくは骨盤の後ろ側上縁の中で、最も上方にせりあがって高くなっている部分から腸骨の縁（へり）伝いに指「３指」分、外両脇へほんの少し降りてきたところに存在する。初心者には最初どこに呼吸活点があるか見つけにくい場合があるので、指導者がまず学習者の前に背中を向けて立ち、自分の呼吸活点の見出し方を教え、その後に場所を交代して学習者自身にその場所を見つけ出させるように指導していくとよいであろう。（例２－１＆２参照）

4000年に及ぶ東洋医学の伝統が見出した呼吸活点というものが、はたしてまさに「呼吸のツボ」に他ならないことを確認するには、伏臥姿勢による呼吸のあり方を観察するとたちどころにそのことを理解することができる。指導者は学習者をうつぶせに寝かせて、リラックスさせた上で、そのまま深い呼吸をさせてみる（例３－１＆２参照）。学習者は片方の手の甲の中心で自分の呼吸活点とらえ、指導者は学習者のもう一方の呼吸活点を掌で捉え、学習者にまず息を吐かせ、次に深く息をさせてみるだけで、この部分が積極的に活躍しな

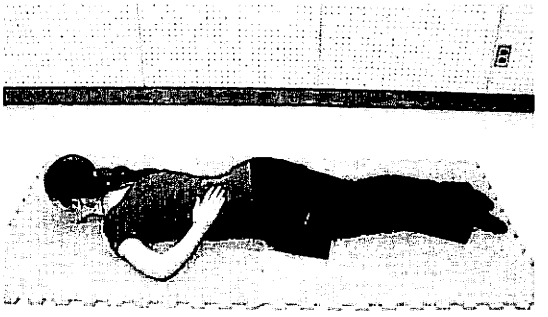
例２－１＆２：呼吸活点のとらえ方

例２－１　指導者が前に立ち、学習者が後ろに立つ

例２－２　その逆

例３－１＆２：呼吸活点での呼吸の確認（うつ伏せ姿勢）

例３－１ 呼吸活点の動きを確認する



例３－２ 学習者が一人で確認を行う様子

がら呼吸運動がなされることに気づかせることができる。この姿勢においては、別に指導者・学習者双方の手が当たっている部分を意識せずとも、呼吸活点にあたる部分を中心に呼吸運動が行われ、このとき肩は動かず、腰の動きに応じて胸郭もバランスよく連動しつつ、腰を中心としたブレスが驚くほどダイナミックに行われるのを学習者は確認することができる。立位のままではなかなか腰へのブレスがつかめない初学者にとってこの方法は大変効果的であるので是非活用すべきである。

ただしうつ伏せ姿勢は土足の練習場や埃っぽいレッスン室では、汚い空気を吸い込むことになりかねず健康上好ましくない。その際は清浄な動作法マットもしくは敷布などを敷いた上にうつ伏せになるか、せめて顔の部分だけでもタオルを敷くなどの工夫をしていただきたい。さらに初学者には、「もしもうつ伏せになって眠っている人を見かけることがあったら、無意識のうちに人はいったいどこで呼吸をしているかを観察してごらん」と促しておくと良い。赤ん坊などは本能的にうつ伏せになって寝たがる傾向があるが、これなどは仰向けになって寝かされるよりも、うつ伏せになって寝た方が呼吸活点が十分に開放され、赤ん坊自身にとってはるかに呼吸が楽なので、そのような姿勢をとりたがるのであるということも指導者は初学者に参考として伝えておくのがよいであろう。

また床にうつ伏せになりにくいような練習場においては、「例４－１＆２」のように前屈をした姿勢で確認を行うのも良い。この方法ではまず、下腹部を引っ込めつつ前屈をしていきながら口から十分に息を吐ききる。学習者は自分の手の甲を、呼吸活点を中心とした腰部にあて、次に吸気の際にその部分を意識しつつ、すなわち腰部が吸い込まれてくる空気で膨らんでいくように、鼻もしくは口から息を吸い込むようにする。前屈の姿勢によって下腹部は前方向に張り出しにくくなっているため、この方法だと比較的腰部、呼吸活点中心に息が吸われてくることが認識されやすい。

立位（腰幅並行立ち）の姿勢からにせよ、また上のような便宜的な前屈姿勢による方法にせよ、息を吐く際のイメージとしては、丹田から息をすべて吐き切っていこうとすることが大切である。丹田は東洋医学やヨガでは臍から指「３指」下に体中線をたどった点をとり、そこから骨盤内のちょうど中心に位置するものとされている。日本の武道でも腰・肚を決める際に「臍下丹田に気を集中して... 」などと表現されることから、さしてなじみの薄い単語ではないだろうが、正確な場所となるとなかなか言葉で表現されにくいので、指導者はこういった表現力も養っておく必要がある。このことによっても、とにかく息を吐くときは、おなかを引っ込めながら息を吐くのだということが学習者に理解されれば良い。

ここで何も腹斜筋をどういう方向に引っ張って、それにあわせて息をどのように吐いて... 云々といった細かすぎる指摘は、学習者がいったい何を今やらなければならないことなのかについて混乱をきたすことがあるので、わざとすんなり避けて通る方が好ましい。呼吸法・発声法における腹斜筋の用い方については、さらに技術が進んでいっ

例４－１＆２：前屈姿勢での呼吸活点を意識した吸気の方法

例４－１　学習者が一人で行う（立位）

例４－２　学習者が一人で行う（前屈）

たときに段階的に付け加えて教えていくこととする。一般人で胸式での呼吸が中心の者の場合（これを胸式主導型と呼ぼう）、おなかを引っ込ませて息を吸い、息を吐くときはむしろおなかが出てくるものだと信じ込んでいる者もいるので、指導者は学習者に「おなか（下腹部）を引っ込ませながら息を吐く」ことが正しい吐息のあり方であることを強調しておく必要がある。

但しこのおなかの動きは、発声訓練に移る際、声を出しているとき（当然息が吐かれているのだが）も同じようにおなかを引っ込め続けなければいけないのだという風に学習者が誤解しないように注意を与える必要がある。基礎訓練における呼吸法のメニューは、まず楽器である身体の各所の動きやあり方をパーツとしてチェックをするための、あくまで便宜上のメニューであることが多い。やがてより上級になっていくにしたがって、最終的にはこのようにして調えられたパーツのすべてがバランスよく働いて、統合された総合運動へと至っていくのであるが、初級はそのための予備的段階なのである。こういった初歩的段階においては、指導者は、まずこうしたパーツ分けの指導を通して、学習者の声楽的実力のレベルを知り、学習者が習得すべき技術を段階的に与えていかなければならない。

息を吐く際に便宜上積極的におなかを引っ込めるという動きは、同時に「胸郭の広げ保ち」を崩さないようにしながら息を吐くためなのだということも指摘しておく。声楽的初心者ほど呼吸運動の際に、胸郭の理想的な広がりを保とうとする意識がどうしても低く、息を吐くと上胸部が下がり、吸うと上胸部や肩を上げてしまうという動きに陥りやすい。声楽では胸郭と腹郭とはかなりの程度それぞれ独立的に働かなくてはならないものだというコンセプトを学習者に与える必要がある。

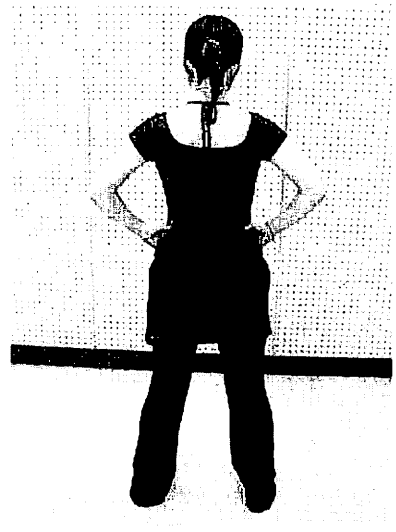
さて呼吸活点の位置がある程度確認されたあと、初学者に腰への息の吸い方を教える際に３種類の方法を設定し、順番に教えていくことへ移る。指導者はここでまず息は「上手に吐かなければ、上手に吸うことはできない」という大原則を学習者に教えなければならない。

ａ）ゆっくり吸う（Ｉのブレス）

「腰に息を吸う」の項目では便宜上３種類に分けて教えると良い。まず最初に「ゆっくり吐いて、ゆっくり吸う」（「Ｉのブレス」と名づける）ことから始める。「例５－１＆２」のように、両方の呼吸活点に手の親指の腹をあてる。この親指の腹で、次に行う吸気の際に呼吸活点が確実に膨らんでくるかを確かめる。手の親指から人差し指までの部分は骨盤の上端に沿って楽に添え、骨盤近く

例５－１＆２：ゆっくり腰に吸うブレス

例５－１ 側　面



例５－２ 背　面

の側腹の動きを確かめるようにする。このとき手の親指や腰に当てた手全体に決して力を加え過ぎず、ぎゅっと押えつけたりはしないことが大切である。まず先に述べたように下腹を引っ込めながら十分に息を吐ききり（胸郭を落とさないように注意）、吐ききった時点で一度とまり、次に口からゆっくりと息を吸いはじめる。息を吐く際に引っ込めてきた腹部前面はこのとき極力前方向に張り出さないようにつとめる。つまり「前腹張り出し式」吸気に陥らないように気をつける。このとき双方の呼吸活点が息を吸うにつれて、均等にふわーっと膨らんでくるようであれば、横隔膜が十分に下方向へ伸び広がりながら深いブレスが吸えていることになる。

この段階では「口から吸う」吸気を先に教えるものとする。鼻と口とでは、鼻から息を吸った方がはるかに衛生的であるし、それゆえ心理的にも深いブレスが得られるのは当然であるが、初心者の場合は鼻から息を吸おうとした場合に首筋に好ましくない緊張が走る場合がある。また３種類のブレスの第２、第３段階の「すばやく吸う」というブレスはどうしても口で吸わざるを得ないため、その準備段階の「ゆっくり吸う」においても口で吸うことから始めるわけである。

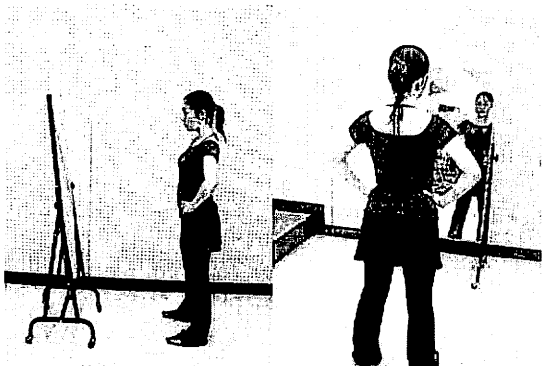
例２－２のように二人一組で学習者が指導者の前に立ち、指導者が学習者の呼吸活点に触れつつ確かめる場合も腰に当てた手に力を入れすぎないよう注意すること。かといって余りにも弱く優しすぎる当て方では、学習者は呼吸活点及び腰部の感覚がはっきりつかめなくなるので、腰に当てる手にどれほどの力の入れ加減をするかは指導者の経験度によるところが大きい。あくまで学習者の深いブレスを誘導するための好ましい補助として手を当てなければ意味がない。また学習者が吸気の際に肩を上げたり、背を猫背にしたり、吸うに従って後ろ重心になってきたりしていないかなど、細かい点をチェックし指摘することを忘れてはならない。

息を吸い終ったら、口から静かに吐く。吐く際に特に［ｓ］などという子音をつけたりする必要はない。この時点で学習者につかませたいのは「吸う」テクニックにあるからである。連続して行わせる場合大切なのは、息を吐く際にもう一度下腹を引っ込めながらという方向性を意識させることである。吸気の際にいくら下腹を貼り出さないようにつとめたとしても、「おなかと背中はひとつながり」であるわけであるから、吸気の際、実際は多少前腹も前に出る形になる。前腹を引っ込めるときには腰まわりや腹の筋肉を緊張させていくわけであるから、逆に吸気の際にはこれらに加えられた緊張をほぐしながら息を吸うことにつとめることが大切である。

息をどうやって吐くかに関して、もしこだわる生徒がいたら、「吸った時に膨らんだものが、また元の状態に帰っていくようにすれば、それで構わない」くらいの示唆を与えれば良いだろう。どのように吐くか、言い換えれば、空気タンクに取り込まれた空気を次にどのように送り出すかに関しては、発声のための息の送り出し、アタックと密接にかかわってくるので、この段階では敢えて厳密には触れず、もう少し後で教えた方が生徒は混乱をきたさない。

さてもう一度重ねて指摘するが、腰に息を吸うにあたって、最も注意しなければならないのは、肩や鎖骨を上げながら息を吸わないことである。呼吸活点を狙いながら吸っても、当然胸郭は拡がるが、決して胸郭の拡がりだけに頼る吸い方ではなく、なによりもまず「腰に息が入っていく」感覚を学び取らせることに焦点を絞らなくてはならない。胸郭中心の呼吸に頼りがちな、いわゆる「胸の息」の傾向性が強い生徒の場合、吸気の際に肩が上り、首の回りに無駄なこわばりが出ることがある。指導者は学習者を鏡の前に立たせ、鏡に映った学習者自身の姿をよく観察させながらこの吸気を行わせ、その悪い「癖」を指摘して直すようにつとめると良い。また教師自身の、腰・呼吸活点を生徒にも触らせて、腰へのブレスの好例を示すこと、また誘導の仕方としてどのように手を当てるべきか、その力の入れ加減について学ばせ、或は逆に生徒の行っている「悪い癖」のまねをして見せて、それらが理想的な呼吸に関していかに無駄な動きであるかを学習者に理解させることも大切である。

例６－１：鏡の前で練習させる



（例６－１ａ）　（例６－１ｂ）

呼吸法や発声法の訓練においては、実技指導の必要上、指導者と学習者が互いの身体に直に手で触れ合うことが多いが、こういった教師と生徒とのスキン・シップの持つ意義は大きい。何と言っても初心者には、熟練の声楽家が、どれだけ身体を用い、また息をどれほどダイナミックに利用するのかは、初期のうちは想像もつかず、それゆえ学習者は、実践している指導者の身体に触れて初めてこれらのことを納得できる。教師の腰を、生徒に触れさせて確かめ、また教師自身も生徒の身体の動き、体の内部での息の動きを上手に誘導するような触れ方で手を添えてあげることは、このメニューに限らず、多くの場合において大変効果的な指導法である。ただし性別や体つき、性格、年齢差、テクニックの練達度等々によって心理的な影響も異なるので、指導者は学習者の身体に触れる前にそれらの諸要因についてよく考慮した上でスキンシップを図るべきであり、多くの場合まず学習者に、指導者の身体に触れさせてから、「次はあなたの腰に手を当てさせてもらっていいですか？」と断り、学習者の了解を得てからすべきであると考える。

さて実践にあたっては、呼吸活点の動きの度合いは極端に違うものなので、生徒に対して教師は「個々の微妙な差異は一応存在することがあるから、今は私と同じ程には出来なくても、しだいにできるようになります」とコメントしておくことが大切である。また更に大切なことは、学習者の身体を外部から触れていても、その手を通して生徒の身体の「内部」で一体何が起こっているのかを、指導者は常に「感じる（観じる）」洞察力を養わなければならない。どうしても初心者は身体の内部には目が届きにくく、外面の動きばかりにとらわれて、動きが形骸化しやすいものである。器用な生徒の場合ともすると、非常に顕著に動く教師の見本を、外面だけ繕うようにまねをすることに陥らないとも限らない。

ここで大切なのが「筋肉先行型でなく息先行型で」というキーワードである。息を操作するために筋肉は副次的に使われるのであって、息のために筋肉から先に動かし始めようとしてはならない。

又逆に「やり過ぎ」に対しても注意を与える必要がある。呼吸活点を意識するあまり、猫背になっ

たり、骨盤を「ヘソ上の状態」[8] にしてしまうような生徒がいたら、やはり注意すべきである。このような誤った傾向性の例が例７である。腰へのブレスを意識した時に猫背になってしまうと、上胸部が陥没する格好になり、こうなると吸気に引き続いて発声を行おうとする時に、胸郭の解放感が失われてしまうことになり、決して好ましいとは言えない。

ベル・カントにおける「声の共鳴」は、エンリーコ・カルーソーに対する医学者Ｐ．マリオ・マラフィオーティの観察にその根拠を取るまでもなく、人の声の場合、胸部や喉や頭部の共鳴腔だけでなく、身体あらゆるところにその共鳴の可能性を秘めた部分が数々存在している。そしてそれらが共鳴体として十分に反応してくれるかどうかは、その部分及び周辺が、発声時とその前後において十分に「解放」されているかどうかと大変密接な関係にある。同じ理由から、腰への息を意識させた時、骨盤を「ヘソ上の状態」にするような癖を持っている生徒は、往々にして臀筋や腹筋に無駄な力を入れることがあり、初期においては発声と共鳴のために支障を与えることになる。ともかく、理想的な吸気のためには、身体にとって「必要で最低限」の動きだけを行わせることが大切である。

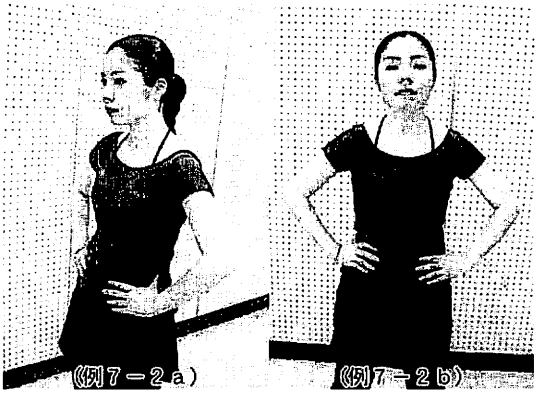
ｂ）素早く吸う（Ⅱのブレス）

さて腰へのブレスを教授する際に、次に教えるべきことは、「呼吸活点」を狙って少量の息を確実に、素早く吸うということである。これは、その後の発声と大きくかかわってくることなのだが、初心者は吸う息にせよ、吐く息にせよ、決して大量の息をすべてコントロールできるほどの「器」ができ上がっていないので、まずは「少量」の息を確実にコントロールできるようにするということから入る。ではなぜこれに先んじて第１に、呼吸活点を狙ってゆっくり「たっぷり」息を吸わせることから始めるかというと、最初から少量の息でやるとたいていの場合、身体を「弱い」使い方しかせず、呼吸活点の場所さえも本人に明確に分からないからなのである。それゆえ最初はたっぷり、ゆっくり吸わせて、狙うべき場所の目安をつけさせておいてから、次に一瞬で、勢いのある、

例７－１，２＆３：悪い例

例７－１ 立　位

例７－１：鏡の前で練習させる



例７－２ 猫背でヘソ上にしながらの吸気

例７－１：鏡の前で練習させる

例７－３ 肩を上げて吸っている例

素早い吸気を行うようにさせるのである。これとは逆に最初から素早く吸おうとすると、初心者は無駄な力みを加えてしまうことがあるので、やはり「ゆっくり吸う」ことをまず第１に行わせ、次に素早く吸わせるようにする。

「ゆっくり」と「素早く」の２つを交互におこなわせて、その共通点、即ちゆっくり吸っても、早く吸っても常に確実に、腰にブレスが「決まる」ということを体得させるようにする。素早く吸わせると、とたんに、ゆっくり吸っていた時には起こらなかったはずの、無駄な緊張やこわばりが現れる生徒が必ずいるもので。その時すかさず教師は生徒に、もう一度ゆっくりと、リラックスして吸うことを復習させ、その中の「好ましい要素」（例えば、力まないで、深く吸える快感など）をすべて、素早く吸うブレスにも応用するように示唆することが大切である。

生徒によっては、右の腰と左の腰で、息の吸われ方の異なる場合がある。右は柔軟によく反応するのに、左は何となくこわばって息の入り具合も浅いとか、或は左に入った後に右に遅れて入ってくるとか、とにかくアンバランスな吸い方をする場合がある。この時は基本の「腰幅平行立ち」にとらわれずに、どちらか片方の足を前に置き直してから吸わせてみるとよい。一般に意識されにくい方の腰側の足を半歩ほど前に置かせ、同じ側の腰をねらわせて吸わせるようにするとバランスが直ってくる。足を置く位置も少し前とか、かなり前とかいろいろと試し、今度は逆の前後に置き直してもう一度させるという具合にしていくうちに、その生徒の最もバランスのとれる位置を次第に見つけていくことができる。もちろん「腰幅平行立ち」で、生徒の側もある程度感じたであろう、膝や股関節の柔軟性、第一蹠骨底への体重の預け具合いを応用させながらこれを行うようにする。

ここで注意しなくてはならないことは、人はその日その日、或は一日のうちでもある時間帯と他の時間帯とでは、発声に適した立ち方、言い換えれば自分に最も心地よい立ち方というのは、微妙に変化するものである。このことから教師は生徒に、声楽の勉強にあたっては、時々刻々変化する自分の身体の内部からの要求を敏感に感じとって、その時、その場に適した立ち方を即座に見いだすことのできる、肉体的感受性ともいうべきものを身につけることが大切であることを示唆するべきであろう。

すばやく吸おうとすると生徒は往々にして腹筋を必要以上に力ませて吸ってしまったり、吸ったあとに腹筋に好ましくないこわばりが残ることがある。吸気の際に腹筋が力むと横隔膜筋は深い位置まで十分に降りることができなくなり、その分ブレスが浅くなってしまうか、深く吸いきれない分、一部を胸式に頼ってしまいがちとなる。（この時点では、理想的な「吸気」はいかにあるべきかに焦点を当てて考えているので、息を吸ったあとの「支え」をどのようにするかには敢えて触れないでおく。）よって瞬間的吸気の際に起こりやすい腹筋の無駄なこわばりを取り去るために次のメニューに移る必要がある。

c）素早く吸って止め、振動を感じる（Ⅲのブレス）

さて、呼吸活点へのブレスで最後に教えるべきことは、「息を腰に吸って止め、内部で細かい振動を感じ取るようにする」或いは「腹筋の無駄なこわばりをすぐ緩める」ことである。これは腰にブレスを吸うメニューの最後であると共に最も大切なポイントであり、また同時に、次に進むべき「息の送り出し（アタック）」にとっても大切な準備となるものである。

呼吸活点を狙って息を素早く、しかも少量だけ吸うのは、「Ⅱのブレス」で行ったものと同じだが、ここで更に必要なのは、生徒が素早く吸った後、吸うために活躍させた腹筋や腸骨の周りの筋肉を瞬間的にゆるめさせ、それと同時に生徒自身の体の内部に、正確に言うと横隔膜筋全体に、ある種の「振動」をイメージさせることである。分かりやすく表現すると、少量の息を瞬間的にポンと吸ったあと、横隔膜筋にポヨヨ～ンというような、まるで水面に立つ波紋のような、デリケートな「振動」がエコーのように残ることを体感させる。即座にその実感が沸かない生徒に対しては、例えば目を閉じさせて、ちょうど素早く吸った息が、池の水面に小石を投げたことと同じだというイメージを持たせ、その石が池の水面に波紋を生じさせていると想像をさせる。具体的にどれくら

い緩んでいるのか、指導者が学習者に腹筋を触らせて実感させることも大切であるが、生徒自身はまずはイメージから自らの体の使い方を誘導するようにすることから始める。この感覚をうまくつかませるためには、息を素早く吸った後、吸った息の圧力で横隔膜筋を上から下へ押さえつけたり、吸う時に用いた筋肉の緊張をいつまでもこらえて保っておくようなことをしてはいないかを、教師はよく観察しなければならない。先程も述べたように、生徒の中には、教師の示す模範を外面だけ模倣するような「器用な」者も多々いるので、常に生徒の身体の内部で何が起きているのかに対して注意を向けさせることが大切である。

4　内観－自らの身体の内部を観察すること

レッスンの内容がここまで進んでくると、「常に自分の身体の内部で起こっている動きと変化に対して観察の目を向け続ける」ということが必要になってくる。このことこそ実は生徒にとってベル・カント唱法を体得するために最も重要な学習姿勢のひとつなのである。この内部を見つめる洞察力を「内観」と呼ぶ。「内観」はむろん教える側にとっても重要な観察態度で、特に呼吸法や発声法の教授の際には、生徒の身体的外見や聞こえてくる声そのものよりも、その生徒の身体の内部において身体機能や息が理想的な使われ方をしているのかどうかをむしろ観察しなければならない。生徒の発声や歌唱を指導するときには特に、声楽の教師は、生徒の外観や、外で鳴っている声で判断するだけでは全く不十分なのである。なぜなら外観や声の音色というものは、コーネリウス・リードの言葉を借りるなら、ただの結果としての「兆候」にしか過ぎないからである、その兆候を生じさせている原因となるものへの指摘を行ってこそ良い教師と言えるということを忘れてはならない。今ここで呼吸をしている、或は声を出している生徒の身体の内部から伝わってくるものが、教師の身体の内部に起こさせる反応（師弟間における一種の身体機能どうしの「共鳴」とでも言えよう）をもって、その生徒の呼吸の仕方や、声を出すために行った準備（原因）が適当であったか否かを判断していくべきである。もし生徒が、教師の立場から判断して、間違ったことや好ましくないことを行っていたのならば、その兆候だけを指摘するのではなく、その間違いを引き起こした原因を指摘し、これを矯正するためのもっとも適切な方法を指導しなくてはならない。またある時には生徒が間違いを起こした時点で、生徒にその失敗の原因はどこにあると感じるかを生徒自身に考えさせ、言葉にできるなら言葉で答えさせてから、生徒自身が自己への正しい内観をもてるようになってきているかをチェックすること、またその原因を矯正しつつ、もう一度正しい方法でアプローチさせるといった方法をとることも学習の上で大変効果的である。こうすることによって、やがて生徒は自己の持つ問題点を自分自身で見つけ出し、分析し、軌道修正できる能力を徐々に身につけることができる。

またそのような指導法をとるためには、教師自身が生徒の身体内部で今何が起こりつつあるのかを、即座に感知できる能力をもっていなければならない。敢えていうならば、こういった指導法がとれるか否かが、その声楽教師の教授能力を推し量るバロメーターになるといえよう。兆候として出た音色・音量・音程だけしか指摘しないような教師は、ベル・カントの教師としては落第である。トージの時代においてもベル・カントの初期的学習の多くは、「母音の純化と音程を正しくとること」に費やされたという記述が残っているが、その当時の教師でさえ、兆候の指摘だけにとどまらず、その兆候がベル・カントの観点から、万が一誤りであった場合には、原因すなわち声を出すための準備をどのようにしていくかについての細かい指導が必ず行われたと見ることが順当である。

またベル・カント唱法の世界では、歌手は自分の体得しているテクニックと同等か、あるいはそれ以下のテクニックのレベルにある人の発声の善し悪しについては、正しく、しかも精密に判断することができ、自分より遥かに上のテクニックを持った人の発声に関しては、漠然としかわからないか、もしくは想像で物を言うしか道はないのである。そのわけは、教師が過去に実体験したことのある失敗や誤解に、現在訓練を受けている、より低レベルの学習者たちも、同じように遭遇することがあるからという様な単純な理由からではな

い。ベル・カントが身についてくると、その人の身体というものは、声を出す対象者の身体の内部で起こっていることと同じことが、同時にまるでコピーされるかのように自分身体の中にも、現れようとするような身体になっていく。つまり声に対する感応力が大変研ぎ澄まされていくのである。例えば生徒が、高音を出そうと思った瞬間、間違って必要以上にみぞおちを固くしてしまったりすると、その声を聞きながら指導している教師の身体においてもやはり同時に、みぞおちが固くなる不自由さを即座に感じるのである。よく訓練されたベル・カントの教師であればまさにこのようにして、生徒の身体で起こりつつある不自由さを、こういった感応によって知り、生徒の過ちを的確に指摘することができ、その原因を矯正する方法を正確に指導することが出来るのである。否むしろ、自分自身がそのような感受性のすぐれた身体を持ち得る様に、声楽、特に発声法を教えようとする立場にある人間は、常に演奏の現場の経験を積みながら、自らのテクニックを磨き続けなければならない。それは、こういった鋭敏な身体感覚というものは、常に実践の中において磨かれるものだからである。

また声楽教師という者は、自己の年齢と共に身体機能の何がどのように変化し、年齢を重ねるにつれて発声法も何がどう変わり、一方で何がどう変わらずあり続けるべきなのかを、常に実体験し続けている者でなければ、自分より若い、もしくはキャリアの短い学習者に発声法を教える任に適しているとは言えない。マラフィオーティも述べているように、例えば自分の発声法が中途半端であるばかりに、歌手生命の半ばで舞台を退かなければならなかった歌手は、「弟子に『音楽』を教えることは出来ても、『発声法』を教えることはできない」と言えよう。

5　声による感応

このように、ある人の発した声は、他の人の身体に感応を及ぼすということに関しては、これも初心者の生徒には伝えるべきことの１つである。この現象には代表的なものが２つある。その１つは、「悪い発声には、足を引っ張られる」ことがあるという現象で、上にも述べたように、ベル・カントは、上達するにつれ対象者の身体の内部での無理な使い方や、こわばり、力み等に対し、自分自身の身体も敏感に反応しやすくなってくるので、テクニック的にレベルの低い人の歌を、無防備にポケーっと聞いてしまったり、こちらが聞こうと準備をしていなかったのに、不意に聞かされてしまったりすると、その歌い手の悪い傾向性が自分の身体に不本意にも好ましくない共鳴を生じさせてしまい、その直後思いもよらず、自らのコンディションさえも崩してしまう、ということが往々にして起こるものである。この場合、余りにレベルが低く過ぎて、自分よりもかけ離れている人からは、影響を受けることはほとんどないが、逆に自分の現在持っているテクニックにごく近い人の歌には、大変影響されやすいので要注意である。

乱暴な言い方をすれば、「下手が伝染る」ともいえるこの危機から逃れるためには、ある傾向を持った人が歌おうとする時に、聞いている自分は、「(ひどい声が) さあ来るぞ」と身構えることが必要である。もちろんその場から逃げ出して、問題の多い声を聞かないに越したことはないのだが、人間社会ではそうもいかないことがしばしばあるであろうから、そういう時は、身構えて心と身体にバリヤーを張ってしまうか、その人の最も悪いとされる傾向が、部分的にはっきり分かっている場合には、その部分が悪い方向に引っ張られないように用心し続けながら聞くようにする。例えば横隔膜をガチガチに硬直させて歌うような人（それが声の支えだと勘違いしている人がこの世界に何と多いことか！）に出会ったら、自分のみぞおちに手を当てて、そこを弛めよう弛めようとしながら、「魔の時」が通り過ぎ去るのを待つしかない。このような状況下で一番良くない聞き方は、身構えもせず、無意識にポケーっと聞いてしまうことである。人間は、精神的・肉体的に無防備に解放された状態にいると、潜在意識への扉が開いてしまっているので、本人が意図しないものまでが潜在意識の中へと流れ込み、刷り込まれてしまうのである。

上の例は声の感応現象のうち悪い方の例だが、この方法を逆に使ってメリットをうるようにして

いくのが、「よい声のシャワーを浴びる」というやり方である。例えば、ある日の練習で、我流の変な出し方をし、自分でも間違ったやり方で無理をしたなと思った日や、上に述べたような、「いやな（聞きたくない）声を聞いてしまった」日などは、夜寝る前に床についた状態で出来るかぎりリラックスし、ベル・カント歌手の、しかも超一流の歌手の録音を聞くようにする。しかもその声を全身で受け止め、まさに「毛穴から滲み込むかのようにして」聞く。それも耳で事細かに聞くのではなく、身体全体でただ何となく聞いて、「声のシャワーでも浴びる」ようにして眠りにつくようにする。そうすると先程述べたように、身体を通して「潜在意識」の中へ、その大歌手の身体のあり方や息づかい、発声の自然なメカニズム、気の流れなどが自らの身体内部に浸透して、昼間のあの悪夢を軽減してくれる効果が現れる。この辺のことは、序でも述べたように、現代の科学では今のところ明確な説明のつけようのないものの部類に属することで、現場の経験から生み出された保身術ともいえるものであるから、読者はここでは何故そうなのかを追求するよりも、実際に試してみてこのような現象・効果があることを実体験していただきたいものである。

6　腰で息を弾く

呼吸活点を狙って、素早く腰に息を吸い、身体の内部に波紋のように拡がる振動を感じられるようになったら、次は呼吸活点で息をポンポンポンと軽やかに弾くことを教える段階へと進む。この時結果として、口からは短くて瞬発的な呼気が、結果として「ハッ、ハッ、ハッ」と吐き出されることとなる。「結果として」と述べたのは、このメニューにおいては、息は決して「吐く」ものではなく、あくまで腰で息を弾いてやると、そのバウンドに応じて結果として「打ち出されてくるもの」だというコンセプトを生徒に植えつけたいからなのである。またこの際、「ハッ」という音を立てることが目的でないことを生徒に分からせなければならない。特に喉や気管に息がこするような、もしくは器官を締めて、似たような音を立てようとする生徒がいたら、即座にこれを矯正しないとかえって悪い癖がついてしまうので注意を要する。

またこれは同時に、次なる発声訓練への準備段階として設けられた、呼吸運動の中では、声の立ち上がり即ちアタックに直接関係する重要なメニューである。ここで生徒が体得しなければならないことは、ベル・カントの初期的段階においては、「息を吸うこと」と「息が出ること」とが、互いに無関係ではなく、むしろ密接な関係にあるのだということである。つまり「どのように吸ったかが」次に「どのように息が使われるか」「どのような声が出るか」を決定していく重要な因子になるということ、言い換えれば、「どのような声の立ち上がり方をさせたいか」によって、その準備のための「息の吸い方」はおのずと決定されるということなのである。声というものは決して、行き当たりばったり、出たとこ勝負で出すようなものではなく、声を出すためには前もって身体をどのように準備したかによって、出る声はおのずと規定されていくのだということを生徒に理解させなくてはならない。

このメニューには、更にまた重要ないくつかのポイントが存在する。そのひとつは、この段階以降のベル・カント発声のいかなる段階においても、「声が『声』から出るのではなく、常に声が『息』先行で立ち上がること」が基本となっていなければならないということにあり、このことを発声に先立つ呼吸訓練の段階で生徒に理解させておくことである。

またもうひとつには、声のアタックのための息の使われ方は、決しておずおず、モソモソしたものではなく、腰で瞬間的に軽やかに弾かれる、勢いのあるインパクトを伴ったものでなければならないということである。

この種のテクニックをベル・カント発声の基本、或は常識として体得していない声楽家が、特に日本人声楽家の中には意外に多いのも現状である。カルーソーが生前、ベル・カント発声の極意を一言で言うとどうなるかという記者のインタビューに答えて、「健康な人の軽い『せき払い』みたいなもの」と答えたという一文が、歴史的文献の中にあるにもかかわらず、多くの日本の声楽家がこの達人の名言の真意を理解できないでいるのは、

大変悲しむべきことである。筆者なりにこれを解釈すれば「健康な人の」というのは、身体の理想的な「保ち」ができているということを意味し、言い換えれば、呼吸と発声の基本となる理想的な正しい立ちかたのできる身体をまず体得していることを指摘しているのであり、その上で、弱々しい病人のする咳ではなく、勢いのある（かといって決して乱暴ではない）「軽い」せき払いのような、息主体の瞬発的アタックがフレーズ全体の声そのものを決定するのだということを指しているのである。

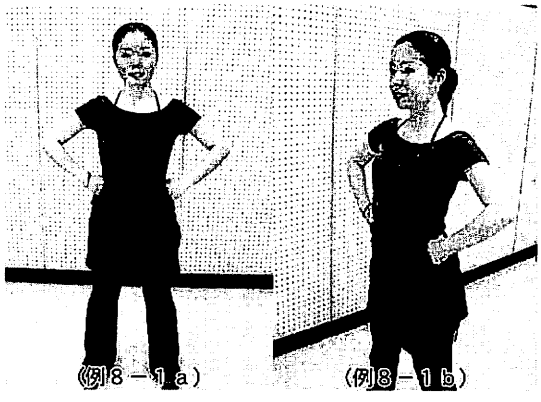
もちろん本論Ｉの扱う範囲は、声楽を勉強しようとする初心者に対してベル・カント発声法をどう指導するかという初級的段階に領域を限っているので、ベル・カント唱法の、より上級における息の吸い方とアタックの、より自由な関係については、ここでは敢えて触れないでおく。生徒に対しては、後々混乱を招かないように、「テクニックがもっと上達すれば、息の吸い方は、初級で教わるほどの拘束性を持たなくなるし、吸う息の量も、また声を出すのに消費される呼気の絶対量も、共に今の段階とは信じられないほど多くなっていくものだ」ということを予告する程度にとどめておけばよいであろう。

素早い吸気が身体内部にもたらす振動の反射的弾力に乗って、腰で息を弾くということを教える時、この「腰で息を弾く」という実感がなかなか沸かない生徒には、次のようにすると効果的である。まず両脇腹の腸骨の縁に近いところに両手の拳を当て、生徒には「おなかの筋肉を特にどうこうしようと意識し過ぎないでやってごらん」と言ってから、例えば英語の cats（「猫」の複数型）の語尾の音素［ts］を、多少強めに３回ほど発音させてみるのである。（例８－１参照）

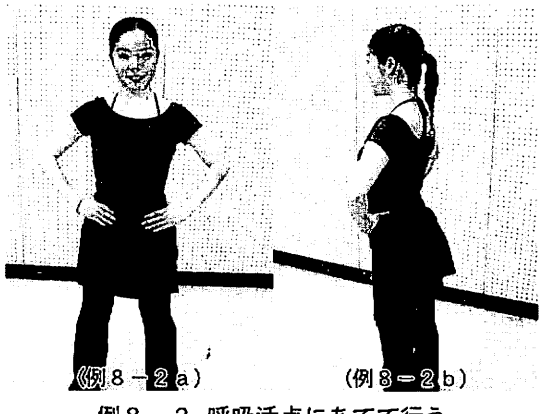
そうするとほとんどの生徒は、自然にこの「破裂音」構成の為に必要とされる、息が横隔膜によって弾かれるインパクトを、拳を当てた脇腹に感じるはずである。そのインパクトが分かったら、脇腹に当てた拳を、徐々に腰の後ろの方へ移動させて、或いは呼吸活点を両方の手の親指でとらえておいてから再び［ts］の発音をさせ、呼吸活点においても同じようなインパクトを感じ取るようにさせる（例８－２参照）。

ただしこの時注意しなければならないことは、生徒が脇腹での息の弾かれ方を、ただの筋肉の動きとしてとらえてしまわないことであり、あくまでも身体の内部で弾んでいる息の方を内観させな

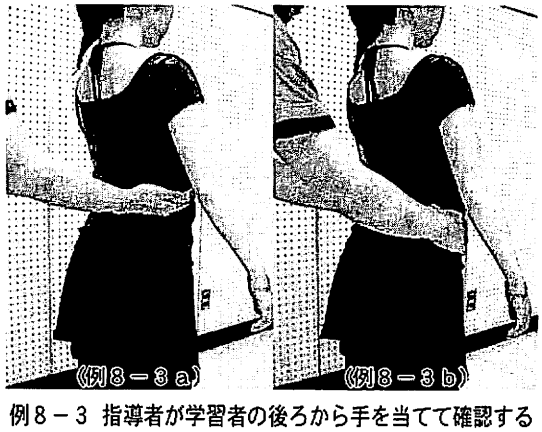
例８－１，２＆３：腰で息を弾く



例８－１　学習者が一人で脇腹に拳骨を当てて行う



例８－２　呼吸活点にあてて行う



例８－３　指導者が学習者の後ろから手を当てて確認する

ければならない。このメニューをもし生徒が間違って、筋肉の「力」で脇腹、もしくは腰を内部から外方向へ向かって押し広げるようなこととしてとらえてしまうと、多くの生徒は、その外面的な動きの方に気が取られ、ともすると腰を押し広げるために、上胸部を後ろ下方向へ陥没させ、いわゆるLow-chest方向へ崩れ落ちるような、非常に好ましくない格好をとることがあるので、教師はよく注意しなければならない。［ts, ts, ts］の発音においては、口腔内における歯と舌の接触と破裂感が、胸郭そのものの「開け保ち」を補助してくれることもあるが、この時保たれていた胸郭の拡がりが出来る限り崩れないようにしつつ「ハッ、ハッ、ハッ」に移行するには、例えば［ts, ts, ハッ、ハッ、ts, ts, ハッ、ハッ］と２回ずつ交互に行わせてみると、その共通性が理解しやすく効果的である。

また他に注意すべき点は、第一に、先に述べたように、一瞬で吸う息の量は、僅かの量にとどめなくてはならないということである。初心者は、息を必要以上に多量に吸い込み過ぎると、それに応じて、無駄に吐き捨ててしまいやすいので、次の段階で発声訓練に入った時、声にならない息の吹き上げによって生じる、いわゆるハスキー・ヴォイスになってしまいやすいからである。言い換えれば、声帯が理想的な形によく閉じられないで、「よく鳴らない声」「声帯の開いてしまった声」に陥りやすいのである。目安としては、「ゆっくり吐いた息の総量の約５分の１程度で良いから、少量の息を吸うようにしなさいと指導するのがよい。

次に注意すべきことは、勢いのある息のインパクトを意識できたら、腰で息を１回弾くごとに、必ず弾くために用いた筋肉の緊張を一瞬のうちに元の状態に弛めることを体得させることである。腰で瞬間的に息を弾いた後にも、その緊張感が無駄に残っていると、続いて同じような勢いで弾かれようとする次なる動きが阻害され、そのために勢いのあるインパクトを再現し続けることが難しくなるからである。

7　胸郭の開け保ち

初心者のためのメニューでは、日本人の身体的特性という観点から、これまで「腰と息の関係」を真っ先に取り上げ、その訓練法について中心に扱って来たが、一応初心者が、腰と息の重要性に目が開かれ、これらのメニューがある程度こなせるか、少なくともコンセプトとして身についたと思われた時点で、初めて呼吸と胸郭の関係について教えることになる。

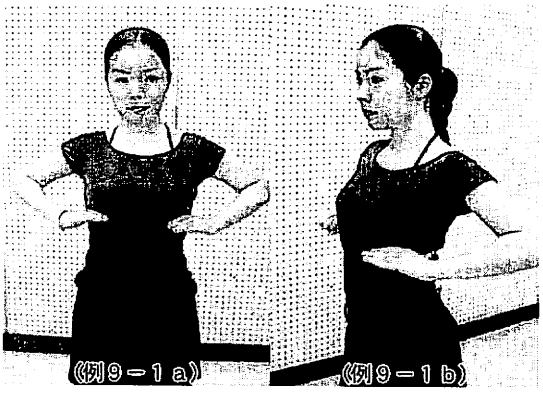
こういった順序を踏むのは、日本人にとってベル・カント発声習得のためには、まず何より「腰」を意識する事が重要だからである。また来日演奏家のステージを見たり、ＬＤや画像を通して欧米人の声楽家の演奏を見たことのある初心者たちは、まだ身体の内部への洞察力が養われていないが故に、ともすると自分たちも声楽をするからには、胸を大きく拡げて大量の息を吸い込んで朗々と歌うものと早合点しがちである。初期的段階においては、息は胸（だけ）に吸うものではなくて、まず腰に吸うものだということを、かなり強烈に印象づける必要がある。しかしそうは言っても、胸郭というのは、声楽家の「楽器」の一部として大変重要な部分であり、その「開け保ち」は将来においても絶対に必要とされるものなので、やはり初心者への指導の一部に、この辺の時点で「胸郭への意識」を多少加えておかなくてはならない。

声楽家にとって必要とされる胸郭の開け保ちをつかさどる最も中心となる動きは、フースラーも指摘するように肋間筋と肋骨挙筋の働きに帰着するが、それらの細かい理論的説明については省き、ここではその訓練法についてのみ述べておくことにしよう。

まずもう一度基本にかえって、生徒を腰幅平行立ちで立たせ、胸の両脇に「例９－１」のように手を当てさせる。目安として胸に当てた手は、自分のみぞおちとほぼ水平に置くようにする。最初は、胸の両脇に手を当てたままで（胸がしぼんでしまっても構わないから）とにかくすべて息を口から吐いてしまう。（例９－２参照）

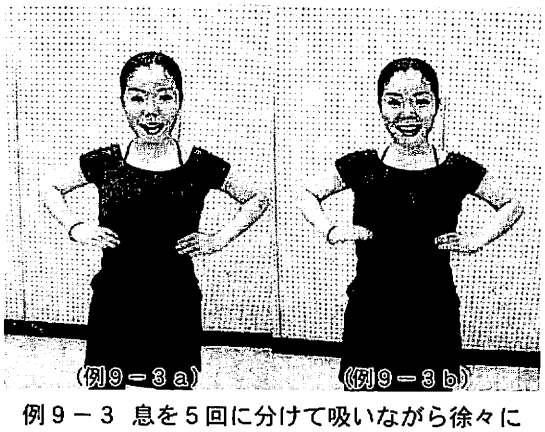
次にまずは５回に分けて口から息を吸い始め、５回目に息を吸い終わる時には肺活量いっぱいに吸われるように配分しながら、１回ずつを量的に均等に吸っていく。（例９－３参照）この時胸郭が次第に拡がっていく感じを生徒につかませたら、次に同じように、５回に分けて息を口から吐かせ

例９－１，２＆３：肋間筋の鍛錬法



例９－１　手のセットの仕方

例９－２　息をすべて吐き切ったときの様子



例９－３　息を５回に分けて吸いながら徐々に胸郭を拡大しつつある様子

ていき、今までいっぱいに拡がっていた胸郭が次第にしぼんで元の状態に帰る事を認識させる。

以上のようにしつつ、息を吸うという「原因」に伴って、それに応じて胸郭が顕著に拡がっていくという「結果」が起こるという事実を確かめさせ、また息を吐くという「原因」に伴って、胸郭がしぼむという「結果」が生じることを確かめさせる。ここまではごく当たり前のことだが、重要なのはその次に、このコンセプトに180度の転換を起こさせることにある。どういうことかというと、つまり次に生徒が感じるべきことは、「胸郭を拡げようとすると息が吸い込まれて来る。胸郭がしぼむと息が吐かれていく」という具合に、最初に今行った時に感じたことの原因と結果が逆転するかのようなコンセプトを持たせるよう仕向けるのである。そうすると生徒は今まで、吸気の力を借りて胸を開け拡げていたのが、肺中の空気量が多かろうと少なかろうと、息の力を借りなくても、胸郭そのものを拡げ保っておくことができるコツがつかめるようになってくるのである。

次に５回に分けて吸って、５回で吐くとやっていたものを、７回で、その次は10回で、という具合に回数を増やしていく。回数が増えれば、１回で吸う、または吐く息の量は当然少なくならなければならないはずで、生徒はそれに合わせて、自ら微調整をする必要に迫られる。５回吸う間にも、その１回ずつの間では、吸ったことで拡がった胸郭の広さを保っておいて、更に次を吸い足すということを通して、生徒には、拡がった胸郭をその位置で保つということが次第に身についてくる。５回に分けて吐く時も同じことで、１回ずつの間では、少し吐いた事によりしぼみはしても、それ以上しぼませないで保つということを通して、同じく胸郭の開け保ちのコツを体得することができるようになる。

生徒の中には生来、胸の呼吸が並みはずれて強い者もたまにいるので、そういう生徒に、このような胸郭の使い方を教え過ぎると、ますます腰と息との関係性が希薄になり、バランスが悪くなってくる。こういう生徒に対しては、このメニューをむしろ省いてしまうか、予備知識として軽く触れる程度に教えるくらいにとどめておき、生徒自身が、胸の息ばかりを練習し過ぎたりしないよう

にアドヴァイスすべきである。胸の息を教えるには、まずは腰の息が確立していなければいけないということを重ねて強調しておく。

8 短 呼 吸

胸郭の開け保ちが、ある程度生徒に飲み込めたら、次に短呼吸の訓練に入る。短呼吸は、胸郭の開け保ちを維持したまま、横隔膜の解放された振動を覚えるのに効果的である。また今まで行ってきた「腰に素早く吸って、腰で息を弾く」ことと「胸郭の開け保ち」とを統合するメニューでもあるので、教える順番としては、この段階におくことが妥当であろう。

両手を「例９－１」と同じように胸の両脇に添え、まず息を吐き（この時は胸郭がしぼんでしまってかまわない）、吐ききってから今度はゆっくりと胸郭を拡げながら息を口から吸い、息を吸い終って最終的に拡がりきった胸郭の広さを、胸の両脇に添えた手の位置で覚えておくようにする。次に横隔膜の細かい上下運動に伴って、テンポの速い呼吸運動を繰り返す。ちょうど犬が短い息づかいで「ハッハッハッ… 」とやるような感じに似ているが、この時拡げ保たれていなければならないはずの胸郭がバタバタと動いて、その開け保ちが崩れるようであってはならない。横隔膜の細かい上下振動に伴って、動いてもよいとする部分があるとすれば、それは手を添えた部分より下の方であって、上胸部や肩等が動揺しないようにつとめなければならない。

最初から早過ぎるテンポに設定してしまったり、「ハッハッハッ… 」の連続回数が多すぎたりすると、初心者には難しいので、すこし遅めのテンポに設定し（例えば目安として４分音符＝100のテンポで、８分音符刻み１小節）、それに慣れたら次第にテンポ・アップしたり、持続回数を多くしたりしていく。胸部を拡げ保つ時間をいくら長くしたとしても初心者の場合、５秒間にわたって、形が崩れず、質も低下せずできたとしたら、それはかなり優秀な生徒、もしくは胸の働きがかなり強い生徒と考えられる。このメニューも所詮、胸主体の呼吸に他ならないので、生来胸の運動能力がずば抜けて高い生徒には、「こういうことも訓練としておこなうことはあるが、あなたの場合は特に毎日やることはないでしょう。将来人に教える時に胸郭の開け保ちが苦手そうな生徒に出会ったら、こういう方法も教えてあげるといい」と示唆することで十分である。

生徒の呼吸に関する能力を判断する時は、まずは腰で処理できる能力が高いか、胸で処理する傾向が強いかのどちらかをよく観察し、個々の生徒に適した、またそのバランスの度合いを考えた上で訓練法を選ばなければならない。もちろんこの他にも、発声に至るまでの身体的準備としての呼吸法の運動は、数限りなく存在する。筆者もフースラー系の呼吸法鍛錬では、何十というメニューをあれこれと学習した経験も持っているし、それらを用いて何時間にも、また何日にもわたる呼吸法のみの強化訓練を考案し教授することもできはするが、ここで最も注意しなくてはならないことは、身体の鍛えというものは、あくまでも発声とのバランスを保ちながら学習されるべきであって、呼吸法の訓練ばかりが高じてしまうと、どうしてもその人の思考形態もまた身体的傾向性も、筋肉先行型になりやすい。呼吸法は人一倍器用にまた完璧にこなすのに、それが発声と結びつかない、もしくは声を出すと、その人の学んだ呼吸法はいったい何の価値があったのかと思わせるような声を出す人を時折見かける。マラフィオーティも、声楽家は声の出し方そのものの中で、それに必要な呼吸と身体の使い方は自然に体得するものだと述べているが、先にも述べたように、西洋人との身体的ギャップを持つ日本人には、その穴埋め作業として行うべき、ある程度の身体的訓練は避けて通れないであろう。しかし何のための呼吸法であり、何のための身体的訓練であるのかを常に明確に視野に入れて行わないとまったく無意味なことに終わってしまう。

第４章　初歩における発声的訓練

１　舌出しのフォーム

この辺までの身体的準備が整ったところで、いよいよ発声へと入っていく。その前にここでもう一度、欧米人と日本人の身体的相違、特に発声器

官における相違についてに観察しておこう。

口腔内や舌、唇の構造と機能についていえば、その原因のほとんどを言語習慣の違いに求めることが出来る。まず第一に欧米人は、日本人に比べて圧倒的に口腔内が広く、特に口腔内の天井（口蓋）が高いので、その結果として生み出された声が、口腔内において共鳴してくれる可能性を多く有しているといえる。もちろん共鳴は口腔内だけで終わるわけではないが、口腔内が重要な共鳴腔の一つであることは論を待たない。

顔面の彫りが深く、鼻も高いことは、誰でも気づく欧米人の顔面的特徴の１つではあるが、それらもまた頭部における共鳴の可能性に恵まれていることを示す一例といえる。その他にも、重心の違いから発達したと考えられる頸脊７番の大きさにもその原因はあるであろうが、一般に首が太く、首がほとんど顔の横幅と同じ位の幅を持ち、頭蓋骨の構造も左右よりも前後に奥行きのあることから、うなじから後頭骨へかけての共鳴腔にも恵まれている。口腔内の奥行きに関しても、日本人よりも深く、また喉も一般的によく解放されていて、そうしたことが、欧米人が言葉を発する際の、あの独特な奥深い響きの助けになっていると言えよう。

そして欧米人の場合、日本語よりも多様な母音を発音し分けるためにおのずと発達したともいえる柔軟な軟口蓋は、可動性に富み、これまた日本語とは比較にならないほど明確な子音の発音のために、おのずと体得したのであろう舌の柔軟性（ただ柔らかいだけでなく「緩ませられる」ことと同時に「強く使える」ことの二つを意味する）と、唇とその周辺（口辺）の筋肉の柔軟性にも大変すぐれた運動性を認めることができる。

日本人の初心者の生徒にとっては、まずは大まかに言って、軟口蓋の可動性を拡大することを中心に据えながら、口腔内の容積を拡げていくことから始めていくべきである。そして更に、舌と唇の柔軟性・可動性をも高めていけるような訓練を行わなければならない。軟口蓋と唇の可動性に関しては、順序として少し後に送るが、ここではまず舌の柔軟性を鍛え、ベル・カントの導入として必要とされる、理想的な喉の解放感を得ることから始める。

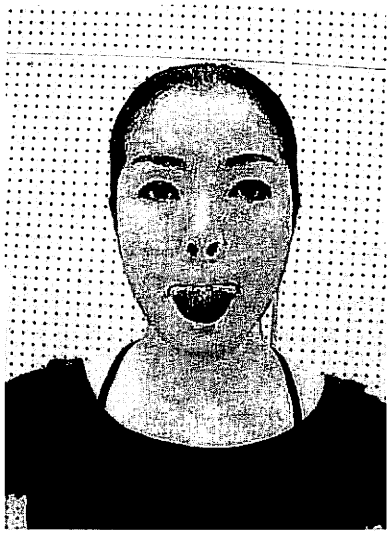
これはほんの一例にしか過ぎないが、筆者はかつて、関東にある朝鮮学校の高校生の合唱団に、英語の合唱曲の発音を主体とした指導をする機会を得たが、同じ東洋人でも韓国人に発音指導、あるいは発声指導をした際には、口の回りや口腔内といった部分の使い方を教えたいと思う時に、同年齢の日本人生徒を教える時に感ずるような、何とも言えぬもどかしさ、反応の悪さをほとんど感ずることがなく、どの生徒もおしなべて教師側が発音してみせた音を、その口の使い方、舌の位置、舌と口蓋あるいは歯との関係性などとともに、たちどころに理解して模倣し、学習する能力の高さに驚嘆した。これも発声に関する事がらを、ひとえに西洋人・東洋人ということでは一括できないことを象徴する一例であると感ずるが、彼らが日常的に、韓国語という母音の数が多彩な言語を発音し分けていることにより発声器官が日本人よりもよく「訓練」されていること、またハングルに代表されるような子音と母音を分けて認識できる表記法そのものが、仮名文字で一括されてしまう日本語の場合より、はるかに高い音素意識を磨くことに効果的に働き、英語という外国語の微妙な発音を聞き分ける、あるいは発音し分ける際のレディネスが整えられているということに起因するものとも考えられる。このことをとってみても、日本人の生徒を教える際には、いきなり音の模倣から入ることからではなく、まずは発音・発声のために使われるべき発音器官の準備を整えることが大切であることに気づく。

a）舌の出し方

舌の出し方から、生徒に教える時、人前で舌を出すということは、いたって非日常的なことでもあるので、羞恥心の捨て切れないシャイな生徒に対しては特に、教師が率先して例を示してやり、模倣を通して指導するのが良い。まず「例10」のように舌を出す。

出し方のコツとしては、まず顎の力を弛めておいて、鼻の下を伸ばしながら上唇を上の歯の縁に引っかけるようにし、続いて舌を写真の例の様な方向へ出していく。舌を出そうとすると、初めての生徒は、舌の先だけをとがらせて出そうとする

例10－１＆２：舌だしのフォーム



例10－１ 正　面

例10－１ 側　面

ので、舌の先端だけを尖らせながら伸ばすのではなくて、舌の前両脇をそれぞれ左右の上方へ向かって出すように指導する。何をさておき、教師が模範を示してそれをまねさせるのが大切である。

ここで気をつけるべきことは、舌出しをするのに下顎や首の回りに無駄なつっぱりを与えないようにすることである。まだ十分に舌根（舌の付け根の筋肉）を弛めきれない初心者は、教師の示す理想を何とか模倣しようとして、よく下顎に下方向へのつっぱりを加えてしまい、顎の表面に梅干しの種の様なごりごりした筋肉の緊張が出ることがある。また生徒によっては、下顎の縁から鎖骨にかけて、筋肉が収縮して、スジが出ることもあるので、これらの無駄なこわばりを、鏡に映った生徒自身の姿をよく観察させながら、直すように指導しなければならない。

また出した舌と、上歯の縁に巻き込んだ上唇との間は、僅かに空気の通り道がスリットのように開いていなければならない。この空気の通り道はこの後、舌を出したまま行う呼吸運動のために必要になるからである。

一体何のためにこのような形で舌を出すのかというと、その理由には２～３の重要なポイントが含まれている。一つには、舌を出すことによって喉の奥が完全に開放された状態が得られること。やがて行う「舌だし発声」では、このフォームのまま腰からの息のインパクトによってのみ、スタッカートで発声をさせることに移行することになるが、こうすることによって、よく初心者にありがちな、気管から口腔内への息と声の道を無駄に緊張した舌の付け根や喉頭蓋でブロックしたり、舌の付け根を押しつけることによって声門の閉鎖を得ようとしたりする悪い傾向性を、捨てさせるということが可能となるのである。

ベル・カントの初期的段階において、生徒にこの点を克服させておくことは、大変重要である。声を出すことを生徒が「息」を主体に考えず、声に対してまだ高い理想を持ちきれていない場合や自分自身が「良い声」だと思い込んでいるような声を出すこと、もしくは生来の「声帯の強さ」に頼ってのみ声を出すことにばかりとらわれている様な場合、ともにこの生徒は、これらの声を解放された喉ではなく、喉を不自然に、また作為的に操作して出す癖、言い換えればいわゆる「作り声」や声帯の周りの筋肉で声帯を「押しつけた声」に陥ってしまっているからである。

地中海沿岸地域や中南米の出身者にも多く見られる現象だが、日本においても沖縄を含めた九州地方の様な温暖な地方出身の生徒の中には、生来「良い声」「強い声帯」を持っている者を多く見出せる。このこと自体はベル・カント発声習得のためには、本人にとってむしろメリットとなるべき

ことなのだが、悪い方向へ進むと、いつまでも自分の「持ち声」「喉声」に頼って出すだけに終始し、訓練によって声を磨くことを怠りがちとなる。自分の持ち前の声にだけ頼って歌っていたとしても、20代前後の若いうちは、それである程度までは歌えてしまう傾向はあるが、人間の身体は年齢と共に刻々と変化していくので、初歩のうちから、解放された身体と息との上に立った自然な発声法を会得していないと、身体の微妙な変化に伴って最適の発声をいつも見いだしていくという方法論がまったく身につかない。むしろ持ち物に恵まれていることがかえって技術的成長をはばむことになるという例でもある。

また前掲の「例10」の様な格好で舌を出したまま、ある程度の間その形をキープすることは、舌自身の「強さ」「耐久力」が養われていない初心者にとっては、結構ハードな訓練ではある。何故舌を出し続ける訓練をさせるかというと、実はこのような訓練を通して、先程述べたような日本人と欧米人との言語習慣の差異から来る、舌自身の筋力の圧倒的弱さを初歩のうちから、少しずつ克服させ強化していこうという目的で課すわけである。これが舌出し訓練の第２の理由である。舌の強さは、ベル・カント初期の母音唱法から進んで、次に歌詞をつけて旋律唱を行おうとする時に、即ち歌詞のアーティキュレーションの為に絶対的に必要になってくる要素なのだが、その時が来てから舌の訓練をやり始めるのでは遅いので、この時期において準備させ、勉強させておく必要がある。

またもう一つ理由を上げると、舌を出し続けると、喉の開きに伴って、その反作用として首の後ろの筋肉が養われてくる。首の持つ潜在的な強さも、上級に進むにつれ、例えば喉頭の安定のためにも大切になる要素であるので、欧米人に比較して一般に首自体が、細くて華奢に出来ている（細いから弱い、太いから強いとは必ずしも言えないが）日本人にとっては、いってみれば「首を鍛えること」にも主体的に取り組んでおかなければならないであろう。

舌の柔軟性が乏しい生徒の場合、舌と舌の付け根を柔軟にするために、次のようにさせるとよい。例えば、舌を下に向かって出し、次に上へ、そして右、左というようにあらゆる方向へ出来るだけ、舌を長く伸ばして出してみる。或は舌を丸くすぼめたり、「蛙の蠅取り」と称して、蛙が自分の近くに飛んで来た蠅を舌を素早く出し入れしてパクッと食べる様な動作をしてみる。このようなことを、訓練というより、ほんのお遊びの様な気持ちで気軽にさせることによって、徐々に舌の無駄な緊張感を和らげるようにすると効果的である。

人によっては、舌の裏側にある筋が舌の先端近くまでついている場合がある。こういう生徒は舌を外に出すことが、生理的・身体構造的に難しい場合があるので、教師は受け持った生徒の舌の構造を、それとなく良く確かめてから、試みるようにさせるべきである。こういう生徒の場合は、余りに無理強いをしないことが大切で、本人のやれる程度においてさせればそれでかまわない。

b）舌を出したまま腰に息を吸い、腰で息を弾く

さて生徒の立ち方が、もう一度「腰幅平行立ち」をしているかどうかを確認し、生徒の両手の親指を腰の呼吸活点にあてがわせて、上で説明したように舌を出したまま、舌と上唇の間からまず息を吐かせる（例11－１参照）。

生徒を鏡の前に立たせ、鏡に映った自分自身の舌とその周りのフォームをよく観察させ、息を吐く時も、出した舌が微動だにしないように、生徒に注意させる。次に、前に呼吸運動でも行ったように、少量の息を、確実に呼吸活点を狙って吸わせるようにする。

c）自然界のリズムに乗る～作用反作用の関係

次に空気を勢いよく吸い込んだ事によって生み出された身体内部の振動を利用して、腰で息を５回（５発）弾く。吸い込んだタイミングと息が弾かれて出始める１発目（これがやがてアタックにそのまま生かされる）との関係が、自然な受け答えになるように注意を与える。またこれらの動作の初めから終わりまで、舌出しのフォームでセットした舌の形が、バタバタ動いたり、息を吸い込んだ時、或は息を弾いている間において、舌が「お辞儀」をしたり、口の中へ引き込まれたり、出した舌の幅が細くなって舌端が尖がってしまわ

例11－1，2＆3：舌だしのフォームによる呼吸訓練

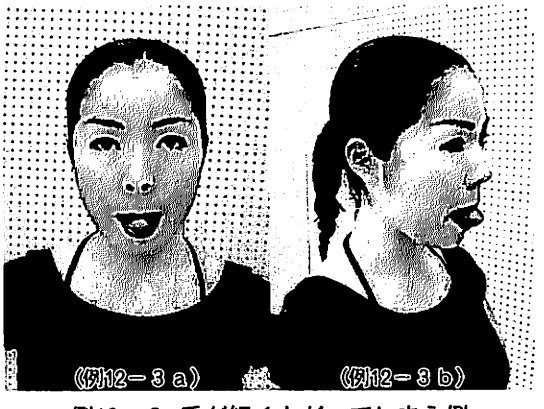
例11－1 舌だしフォームで息を吐く

例11－2 舌だしフォームを崩さずに息をすばやく吸う

例11－3 舌だしフォームを崩さずに腰で息を弾く

例12－1，2＆3：舌だしフォームの悪い例

例12－1 舌がお辞儀をしてしまう



例12－3 舌が細くとがってしまう例

例12－2 舌が引っ込んでしまう例

ないようにする。

腰で息を弾くと当然息は吐かれるが、この時生徒には、「イメージとして、前方向に息を吐き捨てようとしないで、腰で弾かれた息が、首筋から後頭部を通過してまっすぐ上方向に駆け抜けていくのだと思いなさい」と指示を与える。

この理由に関しては、後述する「息の筒を後ろにイメージする」の項で詳しく扱う。

さて舌が「お辞儀」をしてしまうのは、一見、口の外に出ている舌の外面的な様子は、舌が弛んだように見えるが、実は口の中にある舌の付け根

や、舌の真ん中から後方の部分がこの時、上に盛り上がって、その部分に無駄な力が生じたことを示している。口の中に引き込まれてしまうのは、他の事に気を取られて、舌自体をある程度の強さをキープしながら耐えておこうとすることから気がそれるためで、このような失敗が起きたら、その原因を指摘し、もう一度鏡に映った自分の舌とその周りの様子を良く見ながらやるように注意して、再度挑戦させる。

ここで注意しておくが、舌出しの練習は、次の舌だし発声も含めて、一日のうち10分以内にとどめておくようにするべきである。特に初心者にとっては、舌をこのような形でキープさせることは、かなりハードなことなので、短い練習時間でテキパキとこなすことが何よりも大切で、一回舌を出して、上に述べた様な一連の呼吸運動をやったら、舌を引っ込めさせ、唾を飲み込ませるか、首をゆっくり回させるかして、よく舌や唇、首の筋肉などの緊張をほぐしてから、もう一度新たな気持ちでやるように示唆をおこなう。またこのメニューは前述したように、首それ自体の鍛錬にもつながっているので、やり過ぎると首が凝ってきたりすることがある。そのような時は、生徒自身に後頭部で手を組ませて前方に頭を倒し、その手で頭を下方向へ押しながら、10～15秒ほど首の後ろ側の筋肉をストレッチングして弛ませるようにする。

さてここまでの身体的訓練ができ上がったら、いよいよ舌出し発声へと進むが、その具体的方法は本論Ⅰ－３にまわすこととする。

レッスンの時間配分と効果的進め方

筆者の実際の経験では、よほど飲み込みが悪い生徒でない限りほとんどの生徒は、最初の「腰幅平行立ち」から始めて、次の舌出し発声の導入部くらいまでは、初回の30分のレッスンで進むことができる。またそれを目安にレッスンの方も手順よく指導することが大切であって、教える側は初めの段階で、生徒に余り完璧主義を望まないで、生徒が練習法の方向性と、教師がつかませたいと思っているコンセプトを理解できたなと思ったところで見切りをつけながら、先へ先へとある程度進むことも大切である。あまりこだわり過ぎると、多くの場合において生徒自身の集中力は持たないし、言い方は悪いが、逆にどんなずぼらな生徒であっても最初の数回のレッスンで言われたことは、かなり強い印象として記憶に残るので、ある程度のところまでは進もうと計画して指導にあたるべきである。

また筆者はどの生徒にも、レッスンを逐一テープに録音するように、またそれを日々の練習の時に良く聞きながら練習するように指導している。人間の記憶というものは、かなりあいまいなもので、時と共に薄れていくものであるから、記録に残しておくことは後々のためにもなる。またこうして声楽を学んだ生徒たちは、やがて他の人を教える立場になるわけであるから、録音テープ等は自分が初歩の段階の時にどのような手順で教師から手ほどきを受けたかを思い出すための重要な手がかりとなるはずである。さらにビデオテープに録画することができたら、それに越したことはない。

またレッスン・ノートを「生徒自身の言葉を用いて」執らせるということも必要である。この意味から筆者は、一定の書式の「受講ノート」を毎回のレッスンの際に生徒に手渡し、その日のレッスン内容をまとめ、数日後に提出するように指示している。それぞれの生徒は、レッスンを通して習ったことを、それぞれの言葉で、或いは文字だけで、或いはイラスト付きで記述して提出してくれている。教師たるものはレッスンにおいて常に適切な言葉を使い、未知のことを他者に教える時にどのような言い回しや、比喩やたとえを用いながら誘導するかということが重要であるが、こういった効果的教授法を、やがて教師もしくは地域の文化的指導者になっていく生徒たちにレッスンを通して、或いはレッスンの復習や自主練習を通して体得させていくことが必要である。そういう意味で筆者は生徒に、「他人に教えることができるように習う＝習う時は、いつでもすぐに他の人に教えられるようになるつもりで習う」姿勢を持つようにと強調している。習ったことをいかに自分自身の言葉で表現できるか、自分の中に具体的にイメージできるかが、その生徒の将来教師として大成できるかどうかに深くかかわっている。

また次の発声のレベルに入っていくと、生徒は

自分の声が、客観的にはどのように聞こえるのかを自分では録音テープ、MD等によってしか判断できないし、テープを聞いているうちに生徒は、最初のうち自分で良かれと思って出した声が、どうして教師から良くないと言われ、自分では変な声だと思って出した声が、教師から「その声が正しい！」と言われるのかが、徐々に分かってくることであろう。このようにしながら生徒は、正しく声を出すためには、出している声を自分の耳で聞きながら操作することよりも、声を出す以前において、その準備を正しく整えることの方が、結果として正しい声を出すことに導いてくれるのだという関係性がわかってくるのである。

ここまでで「腰へのブレス」、それに伴う胸郭・腹部・腰部の理想的なあり方、「内観」の重要性、「腰での息のはじき方」、「短呼吸」「舌だし発声の準備としての舌だしのフォーム」に関する論述を終わり、事項より「舌だし発声」「口開け発声」等の項目へ移ることとする。

＜尾註＞

8．ヘソ上／ヘソ下：骨盤の動きを表す便宜的名称。「こんにゃく体操」の考案者、野口三千三氏が名付けた人間の身体運動の容態を表す、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・出っ尻」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。

写真撮影協力：久場聖子

＜参考文献＞

「論文Ⅰ－1」に同じなので記載を割愛する。