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1-3　－舌出し発声－

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2010-01-26 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/20.500.12000/15107

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－3
—舌出し発声—

服部　洋一

The Guiding Principle I-3 for the Bel Canto Singing Technique as the Foundation for Solo, Ensemble & Choral Singing
The Tongue-sticking-out Vocalization

Yoichi Hattori

【要　約】

本論シリーズ「同Ⅰ-1－基本概念から身体の柔軟性と姿勢まで」（以下Ⅰ-1）及び「同Ⅰ-2－腰へのブレスから舌出し発声のフォームまで」(以下Ⅰ-2）に引き続き、舌出しのフォームによる発声訓練（舌出し発声）の具体的指導法と原理、及び指導・学習上の留意点について詳細に述べ、これに付随する「内観と洞察」「コース取り」「飲む方向性」の概念やその実践方法、後ろ半身のイメージの重要性等について日本人の身体的特性に基づき論及している。

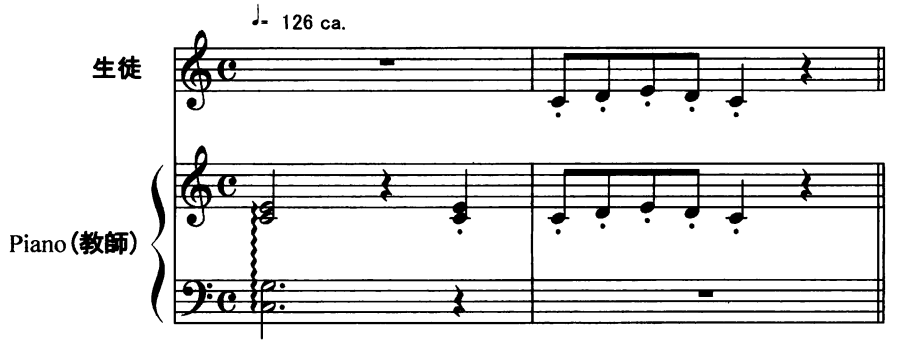
第５章　舌出し発声

第１項　舌出し発声の基本スケールと導入期における留意点

生徒が舌出しのフォーム（Ⅰ-２参照）を崩すことなく腰（呼吸活点）に息を吸い、また腰で息を弾くことができるようになったら、その腰での息の弾みに乗って舌出しをしたまま発声させる。

音型や開始音をどこから始めるかについては、生徒の声種によって多少ヴァリュエイションはあるものの、手始めに譜例１のようにｃ¹あたりから始まる「長三度の順次上下行のスタッカート」をさせてみる。

譜例1：舌出し発声によるスタッカート～長三度音程順次進行



最初に与えた開始音が、生徒の声域にとってあまりに低過ぎる場合、生徒の声は、頭声を多くまじえるような共鳴のコースと脈絡を持てないか、もしくはそれとの関係性の乏しい低レベルの話声位や「喉声モード」に陥る可能性がある。また、逆に高すぎるような場合には、これに先立つ呼吸法訓練において腰へのブレスが身につき始めたにもかかわらず、音域が「高めだな」と意識したとたんに生徒は、吸気が浅くなったり、たとえ深く息が吸えても発声し始めるとき（アタックの際）に息の根の浅い声となり、胸の浅い位置からの息のインパクトで始まる声に陥りがちである。よって目安として、生徒が音域のために重心が浮いたりせずに、舌出し発声に比較的容易に移行できる音域を選んで行わせることが大切である。

すべての発声訓練のスケールにおいて同様であるが、生徒は最初に教師から与えられたスケールを、教師の理想とする発声フォームで歌えるわけではないので、舌出し発声の初期段階において教師は、生徒の声の何に着目し、何を「聞き過ごす」ことが必要か、その優先順位について知っておかなければならない。この「聞き過ごす」即ち知っていながらあえて言及せず、将来の課題として脳裏に刻んでおくということが声楽教師にとって大切なことがある。ある一定のレベルに達しない生徒に対して、理想のすべてを具現させようとすることは教育的なアプローチとはいえない。

さてこの段階では、出ている声そのものよりも、「声を出すための準備」が確実になされているかどうかをチェックすることが何よりも優先される。すなわち結果や兆候として出てくる声の音色、或いは音量に対するよりも、声を出す直前までの「原因」作りに着目し、また生徒自身にも注意を払わせることが大切である。その自覚を促すためには、これまでと同じように鏡を用いた訓練がより効果的であろう。全身、少なくとも腰から上の姿が映る鏡を生徒の前に立て、外形的にも自らをチェックさせることが不可欠である。

フォームに関するチェック・ポイントとしては、次のような各点があげられる。

1．腰幅平行立ちで第1蹠骨底に重心を預けて理想的に立てているか
2．舌出しのフォームは、理想的にでき、また保たれているか
3．吐息の際、腰幅並行立ちフォームを崩さずに、（腹斜筋を働かせて）下腹部を引き込みながら体の深いところから息を吐き、そのときに舌出しのフォームが崩れていないか
4．吸息（ブレスIIIの型）の際、少量の息（吐息量の5分の1程度が目安）が確実に呼吸活点に入り、その時舌をはじめ、肩・首・胸等に無駄なこわばりが出なかったか。舌を引っ込めてしまったり、舌がだらしなく「おじぎ」してしまったりしていないか
5．ブレスIIIの型で吸った直後に側腹、直腹、腰などが硬直せず、横隔膜が深い位置に降り、さらにその位置で硬直せずにフレキシブルに解放され保たれているか
6．吸気直後に身体の内部に自然な振動・ビブラートが生み出されるような感じがあるか
7．それを感じつつ、その振動に逆らわず、もしくはその振動を利用するかのように腰での息の弾き（インパクト）に乗った、躍動する息の上に乗ってアタックや後続音の発声が行なわれているか
8．それらの動作と発声の間中、舌出しのフォームと腰幅並行立ちの姿勢全体は崩れず保たれていたかどうか

（以上の各点については、I-1, II-2も同時に参照のこと）

さて生徒がどんなに運動神経がすぐれていても、また「ものまね」上手で、器用な特質を持った者でも、上記のチェック項目を最初からすべて一度に達成できることはほぼ不可能であろう。それゆえ同じ音型で何度も試みさせながら、そのつど教師は、先に掲げた諸点について注意を促しつつ、次第に全体の調和が整っていくように根気強く導いていかなければならない。特に声楽初心者は舌の耐久力が乏しいので、スケール（ここでは全音階3度の上下行）を1～3回ほど試したら、舌を引っ込めさせて口腔内に溜まったであろう唾液を嚥下させるなどして一度舌を弛ませ、再び舌を構えさせたのち次のスケールを試させるようにしな

ければならない。つまり舌出しフォームのリセットを繰り返させることによって常に正しいフォームを多く体験させなければならない。

舌を出して発声すること自体が非日常的なことであり、生徒のほとんどはこのようなフォームで発した自らの声を、生まれて初めて聞くことであろう。あまりに奇妙な音がするために、生徒の中には、「自分にとって好ましい音色」「自分の耳に聞き映えのする声」を作って出してしまう者も現れる。すなわち「音色の捏造」であるが、舌出し発声は、あくまでこの次の段階の「口を開けて」の発声（指による上顎の支え上げ発声）に向かうための予備的訓練であり、その意図するところは「喉の開放」と「舌を鍛える」ことにあるのであるから、喉で音色を「作って」出してしまっては、その目的は達成されない。それゆえこの段階の生徒に対しては、初期のうちは自分の声、特に音色をむしろ気にしないようにしむけ、すべてを教師に任せるようにさせ、たとえば「舌出し発声の声は、自分の耳には、変な声にしか聞こえないはずなので全く気にすることはない」と指導する必要がある。繰り返して強調するが、舌出し発声の目的の１つは、「作り声」「押えつけた声」のもととなっている声帯の回りや発声器官・呼吸器官の無駄な力みを除去することにある。

また姿勢や呼吸法といった準備段階の修練においても重視すべきであった「結果や兆候にとらわれない」ことや「自己の内部の開放感を見つめる」こと、すなわち「内観」の姿勢こそ、ベル・カント上達への近道なのである事をここでも生徒に対し強調しなければならない。

第２項　アタックの重要性と惰性の法則に乗ること

譜例１に示すスケールを舌出し発声で行うときに重要なのは、まずは立ち上がりの音、即ちアタックが、まさに腰で勢いよく（ただし乱暴にではなく）、インパクトのある弾む息で出せるようになることである。最初の第一音へのアタックが気の抜けた弱々しいものであったり、逆に雑で、乱暴に喉をこすったような、もしくは喉に負担を強いているような状況であったら、そのあとに続く音も美しく自然なものとはなりえない。アタックがすべてを決めるといっても過言ではない。そして、喉をこすらない、腰での息のインパクトによるアタックでスケールの第１音を始めたならば、その出た音の質を、残りのすべての音に応用するようにして、音色・音質の均一化を図るようにしていく。しかしこの際には、第２音以降の音を決して一つ一つ作り出していくという感覚ではなく、純粋な音色で開始できた第１音のもつ「好ましさ」を、いわば惰性の法則に任せるようにしながら持続させる感覚を持つことが肝要である。大抵の場合、初心者は、アタックを理想的なインパクトで出られずに「空振り」のような状態になってしまうか、喉で挟んだような（声帯アインザッツ）、あるいは喉をこすったような雑音（シャーリング）を交えて発声してしまいがちである。また、このスケールでの最高音、すなわち移動ド（以下同じ）で示した場合の do-re-mi-re-do という音型の最高音にあたる mi のところで、息を上に突き上げてしまったり、吹き上げてしまったりすることも多い。そのような音質のムラを除去していくことが必要となる。そのようにこのスケールで出す音すべての音質を均等に保つには、一つ一つ気にかけて「こだわった」声の出し方をするのではなく、惰性の法則に従ってむしろ「こだわらずに」行なうのがもっとも有効な方法である。

第３項　惰性の法則に乗ることとは

惰性の法則といっても初心者には理解しにくいであろうから、このような時、筆者はよく譬えとして、生徒に「昔子どものころにやった『水切り遊び』をした時の要領を思い浮かべてごらん」と示唆する。「水切り遊び」とは川原や湖の岸で平べったい石を拾い、ミドル・スローで水面に投げて、川面に何回バウンドさせることが出来たかを競う遊びのことである。それと思い合わせて、この舌出し発声のアタックのコツや、良いアタックに続く良い連続バウンドを生徒にイメージさせるのである。水切りを上手く行なうには、石を決して力まかせに投げるのではなく、投げる時の水面との角度の良さ、一つ目のバウンドに入る時の勢いの良さ、そして次に例えば４つ連続していけるだけの勢いを持って最初の１バウンドが行なわれ

ているかに気をつけるであろう。それがそのまま良い舌出し発声のアタック、後続音の音質の均衡化と重なってくるのである。力任せでないことは即ち良いアタックのためにはタイミングの良さと腰で弾かれる息のインパクトの潔さが必要なのであって、決して筋肉先行型ではないこと、後続音を断ち続けるエネルギーは、決して次から次へと腰の筋肉の力を加えていくことではなく最初のアタックで弾かれた動きに任せるという感覚に繋がる。これらは小学生などにも理解させやすい比喩なので教育現場でもそのまま用いることができよう。

この惰性の法則は舌出しを含めて、本論文で展開される「初心者用」メソードにおいて用いられるすべてのスタッカート、及びスタッカート～レガート、ビブラート感のあるレガートなどの練習において全く同じように用いられる。またこのことはアタックに入ろうとする時の勢いとあり方が、その後に続く４つの音のバウンド（音質）を決定してしまうのであって、生徒がアタックの「入り損ない」を看過して、後続音を出しながら修正していくことは好ましくない。むしろそういった「出してしまった後から修正する」ような声の出し方をさせないことが肝要である。

アタックの失敗とは、上の例えでいえば、水切りの第１バウンドで、石が水面にバウンドせずにボチャッと水中に潜っていってしまうようなもので、こうなるともう２つ目以降はあきらめるしかない。つまりアタックで失敗したなと思ったら、そこでやめてしまって新たに仕切りなおしをさせ、もう一度最初から行なうことが大切である。更にいえば、「最初の角度が大切」とは、発声直前の吸息～保息の時に、５つのバウンドを難なく続けることができるような「狙い」が正確にできてアタックに入ろうと注意を払っているかどうかにある。生徒がピッチを気にしすぎるあまり、スケールの最高音へ向かって息や腹筋で突き上げるような出し方をしたり、音程を喉で修正したりせずに、終点へ向かって弾み続ける動きに任せることに生徒自身が集中し出せば、教師が「惰性の法則」と言い出した意味が納得されるであろう。

この他に日常的な事を例にして教えるには、「鞠突き」或は「バスケットボールのドリブル」などを引き合いに出すのも効果的である。即ちボールをうまくドリブルしようとする時は、１回目のバウンドに対しては、誰でも手首のスナップを効かせて地面にボールを打ちつけなければならないが、その後は誰しも、ただボール自体の弾む動きを利用しながら、むしろボール自身の動きに手を添えるのみであろう。この時手と手首を十分に柔らかくしながらボールに手を添えてやらないと上手くいかないのだが、このことを引き合いに出して、「息を腰で弾くこと（筋肉を使うこと）よりもむしろ弾いた腰或いは脇腹を弾く前の柔らかさに一瞬のうちに戻すこと（筋肉のこわばりをほどくこと）」に集中させるようにすると、さらに息の弾き方が均衡化し、結果としての舌出し発声の音色も均一なものとなるのである。

さてボールのドリブルにおいても、もちろん本当にボールのバウンドだけに任せていたら、次第にバウンドは弱まってしまうので、同じ質のバウンドを続けるためには、毎回ほんの少しだけ手のスナップによる補助的な力を加えてやらなければならない。舌出し発声における息の要領もここでつかませたい発声の要領もまったくこれと同じである。

もう一度確認のために述べるが、スタッカートの弾みに用いられるバウンドのエネルギーは、アタックの時に最大で、その後続音の発声には同じ質の息のバウンドを続けるために、アタックの生み出した振動を惰性に任せつつも減退しない程度において持続させていくことを学ばせなければならない。池の水面に落ちた水滴が、その後水面に波紋を連続して描き拡げていくようなイメージを持たせることも有効である。そこで用いられる腰周辺の筋肉の補助的操作は、必要最低限にとどめておかなくてはならないということである。

なお初級のこのレベルにおいては、生徒に対して、「筋肉で云々」という言葉さえなるべく使わないようにして、声は筋力で出すものではなくタイミングとバランスで出すものなのだというコンセプトを、上に示したような様々な比喩をあれこれ巧みに用いて、教え込んでいくことが大切である。横隔膜のフレキシビリティーを持続させるために胸郭をどう保つ、腹直筋・腹側筋をどうするなどと言いだすと、生徒の発声に対するコンセプ

トはすぐに筋肉先行型に陥ってしまいがちである。男子生徒の場合はそれでも結構器用にこなすこともありえるが、女子生徒の場合は、筋肉先行型に陥るとすぐに身体が硬直し出し、身体的に不快な状態が増してくることが多い。上記のようにイメージ、比喩をふんだんに用いて教え、発声を難しく思わせない工夫をすることが必要であり、生徒に思考の混乱を招かせたり、一体何をやらされているのか迷ってしまう状況に追い込んだりしないことが正しい教え方であるといえよう。

第４項　内観と洞察

発声テクニックのどのレベルにあっても大切なものに「自分の内側を見つめること」がある。教師は常に生徒に対し、言葉が伝えきれることにはどうしても限界があり、ある技術を体得させるために助言するその言葉によって実際には、その言葉以上の、或いはその言葉には表現されていないそれ以外の何を体得することを望んでいるかを生徒自身が「洞察」し、生徒自身の体の中を感じ（観察し）てもらいたいと思っているかを強調しなければならない。どうしても多くの生徒は、教師の教える文言の表面的な意味にとらわれがちで、自分の中を見つめることを怠りがちである。

この自分自身の中で何が起こっているか、それが妥当なものかどうかを見分け、感じ分けることを調息整体法では「内観」と名づけている。同時に生徒は、内観を生徒自身の体の中へだけではなく、例を示してくれる教師の体の中で何が起こっているのかにも眼を向けて「洞察」し、発声技術の体得をしなければならない。

この舌出し発声のレベルでも既に、この「内観」と「洞察」の重要性については生徒に伝えておき、ベル・カント唱法体得のためにはその姿勢が必要不可欠であることを強調しておくべきである。

第５項　コース取り

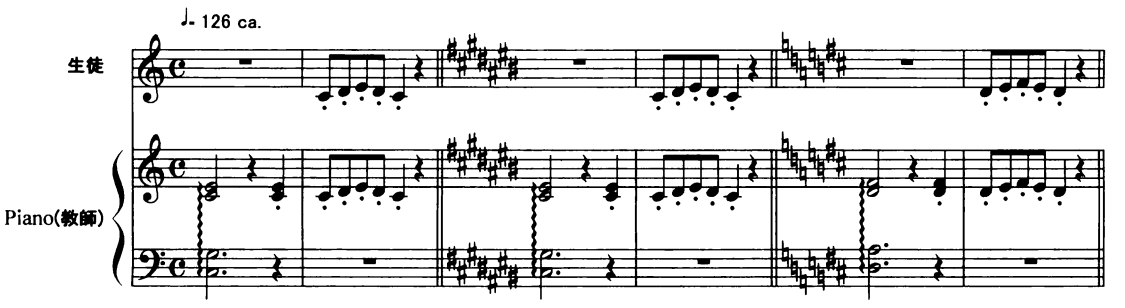
次に譜例１で示す音形を次第に半音ずつ上にシフトいく。（譜例２参照）。

初心者の場合は、発声のフォームと声の音質が損なわれないことに気をつけながら、この音型を徐々に上にシフトしていくのだが、開始音が一番初めに試みたものより３度ほど上にシフトしたところに入ると、初学者の多くは俗に「シャーリング」と呼ぶ、喉に息がこすれたような雑音がし過ぎたり、或いは最初からその傾向のあった声質のシャーリングがとても強調されて、さらに聞き苦しい声になってくる場合が多い。またアタックをどうしても声帯アインザッツから入ってしまう癖を持った生徒の場合、この喉に無駄な負担をかける劣悪なアタックを息先行の純正なものに矯正しておく必要がある。

シャーリングにせよ声帯アインザッツにせよ、これらの声を発する生徒を正しい道に誘導するためには、声そのものよりも息の通る道をどこにイメージするかという点を直さない限り、根本的な矯正はできない。

そこで長三度の順次上下行のスケールがC Major から開始したとしたら、E Major の３度スケールにきたときに、発声を中断し次のような手順で「コース取り」をさせる。コース取りは上記のような雑音交じりの声を出してしまう学習者

譜例２：長三度のスタッカートで上方にシフトさせる例



の陥っている、前鳴り・喉こすり状態の傾向を直し、喉の開放された、頭声成分の多く含まれた純正な音色を得させるために効果的なメソードである。もう一度確認するが、舌出し発声の効用は、「喉の開放」と「舌を鍛えること」にあるのだから、喉が狭い、言い換えれば舌の奥がこわばり器官の出口、及び下咽頭腔にこわばりを生じさせたまま舌出し発声を続けてもまったく意味がない。その意味からすれば、舌出し発声の最初の一音（C Major からスケールを始めたとしたらc¹の音）からしてこれを指摘するべきであろうが、生徒には舌出しをして発声をするというフォームにまず慣れさせなければならないので、最初から音色について細かい指摘をするのは、情報過多となりかえって生徒に難しさを感じさせてしまうので、敢えてこれを避け、４～５回くらい舌出し発声というフォームに慣れさせてから、次にコース取りをさせて音色を磨くことに移行すべきである。

さて舌出し発声におけるコース取りの手順は次のように行なう。これまでと同じように、まったくの初心者には、教師が実際に例を示しつつ生徒に実践させる。

1．舌出しのフォームを取り、片方の手のひらと指先を、首の後ろ、第七頚椎を含む部分に触れる様におく。
2．ピアノまたはキーボードでE Major のIの和音に続き、第１音のe¹を与えられたら、このe¹音を頂点として弧を描くような上昇形 Portamento でe¹に到達し、そのすぐ後に下降形 Portamento に向かうようにする。
3．この時、自分の体内に息を送る筒があると考えずに、自分より後ろに息の筒があると考え、その筒の中を息が地中深くから自分の後ろ側、頭上はるかに高いところへと駆け抜けていくイメージで息を送りつつ発声する。
4．もしイメージどおりに息が送られて舌出しのフォームのまま発声できたとすれば、必ず首の後ろに当てた掌にかなりの共鳴振動が感じられる。
5．その結果として生み出された声の音色は、コース取りをする前の雑音交じりの音色から、首の後ろ・後頭部・頭頂などの共鳴がはるかに増加して「深く丸い」音色に変わる。
6．さらに行っているスケールが上記のような長三度の順次上行下降進行ならば、第１音のe¹のコース取りをした後にブレスをし、第２音であるfis¹を同様にコース取りする。
7．第２音も好ましい音色であったら、続いて同様に第３音gis¹を同様にコース取りする。

というように、長三度の順次上下行で扱うすべての音の音色をゆっくりと時間をかけて磨き、３つの音すべてが「深くて丸い」音色を伴って発声されているかをチェックしていく。

初心者の場合、第１音はなんとか好ましい音色に近く出せたとしても、この音色を損なわずにすぐに第２音、第３音の音色までそろえていくことはなかなか難しいことが多い。後ろにイメージした筒の位置が音の上行に従って崩れ、次第に生徒自身の体内へと戻ってきてしまい、結局器官や喉をこするような、所謂「前鳴り・浅鳴り」状態へ陥るからである。もしくは、音の上行に従って息の量を僅かに増加させていかなければならないのを、下の音と同じくらいの量の息でこなそうとしてしまい、その結果息の力によってピッチに到達できなかった分を喉に緊張を加えながらこなそうとしてしまうことが原因することもある。

このような「崩れ」を回避するためには、「後ろの筒のイメージをさらに後ろに置こうと意識する」ことや「音の上行に従って息の供給量（送られる息の量）を徐々に増減していく」ことを指導することが必要であり、またそのためには一回ずつのコース取りがうまく行われたかを反省し、次なる音のために息をしっかりと腰に据わらせるためにも、コース取りしてはIIIの型で腰にきちんとブレスを入れさせ、次の音にアプローチさせることが大切である。ブレスもそこそこに声を出そうと焦る生徒にはとくにこの「声を出す前には正しくきちんとブレスをすること」を強調しなければならない。たとえ長二度でも上行音程をとるときには、息の量は増さなくてはならず、そのことによってピッチに正しくヒットすることができ、結果として少しでも上にある後続音は、その下にある先行音よりも必然的に音量が増すこととなる。

音の上下行と、それに必要とされる息の量によって生み出される自然な音量変化との関係を知ることは、たとえば息を用いなくても音を出すことのできる弦楽器類や打鍵楽器類（ピアノ、マリンバ）などを学ぶ生徒たちに、いかに「音楽する」かを習得させるときにも有益である。

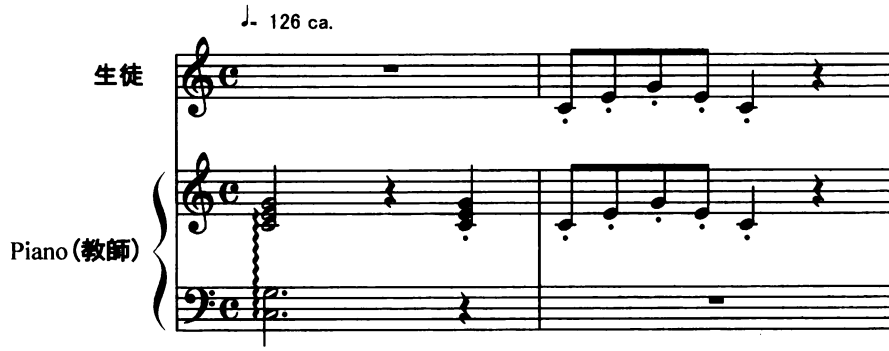
与えられた旋律または和音の進行をいかに「音楽的」に演奏できるか否か、言い換えれば、楽譜上の旋律や和音の進行に対し演奏の際にどのようなアーティキュレーションを与えたらよいかの識別の根拠は、実は歌における息の取り方と息遣いに依拠するものなのである。基本となる旋律の持つ本然的なエネルギーを把握するためには、まずはその旋律を「歌ってみる」ことから始まる。正しい息と体の用い方に基づいて歌ってみれば、旋律のどこにエネルギーが集積したり発散したりするか、その結果音量変化がどのようにもたらされるかがおのずと明らかになってくる。

筆者は声楽家の身でありながら、吹奏楽団への呼吸法・発声法指導ばかりでなく弦楽器奏者や弦楽団、ピアニストや打鍵楽器アンサンブル団体から依頼を受け、演奏指導をする機会は少なくない。このような場合、常にそれらの生徒達の指導者・インストラクターたちから「自分の生徒は、この曲をある程度素早く正確に奏でられるようにはなったが、どうも音楽性のない演奏に終始してしまいがちであるのをなんとかしてほしい」とか「楽譜についている強弱記号、演奏記号などを心と関係なくただ機械的に処理してしまいがちであるのをもっと音楽的に弾くことを学ばせたい」と頼まれる。その際になぜこの旋律や和音はこのような音量になるのかを、呼吸と発声のメカニズムの両面から教えると非常に効果があることを体験してきた。弾かせるだけでなく、まず歌わせてみるとそこに必要とされるブレスや支え、旋律の上下動などに必要とされる息と音量の変化が生徒たちにもおのずと解るようになり、この訓練を重ねていくうちに目と勘が養われ、初めて出会う旋律にも自分から演奏解釈ができるように次第に成長して行ってくれるようになるのである。

さてこのような様々な面から「音質を磨く」ことを徹底しておこなうことによって先に掲げた舌出し発声の意図はより深化し、生徒の理解も深まっていく。この「コース取り」は初級レベルにおいて非常によく用いられるが、シリーズⅠ-4で述べる「指の支え上げによる口開け発声」においても息のコースと音色のチェックのためにも行うことになる。後々のためにも、舌出しフォームによって「後ろの筒のイメージ」「雑音のない純粋な声の音色」に対して生徒の目を開かせ、喉に頼らない純粋で美しい声についての明確なコンセプトを持たせることができるのである。またこの方法論は、声楽の教授法としてだけでなく、特に吹奏楽指導における「ベル・カント・ポジション（モード）」の習得のためにも非常に有効なメソードひとつであることも先の理由からお解りいただけると思う。

さて、「コース取り」によって音色をある程度

譜例3：完全五度音程跳躍進行



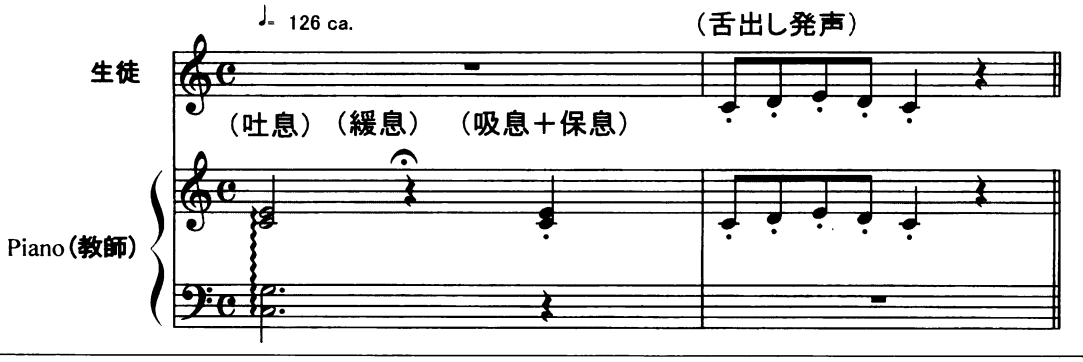
レベル・アップできたなら、それらの音色で長三度の順次上下行１回、同２回、完全五度の跳躍１回（do-mi-sol-mi-do）をやはりスタッカートでおこなっていく。

スケール・インターバルが長三度幅のものであれ、完全五度幅のものであれ、上にシフトしていっても、初心者レベルにおいては、あまり高い声域までは生徒に経験させる必要はない。筆者も初心者を教えるにあたっては、長三度ならc^1で始まるC Majorからb^1で始まるB ajor（第３音がd^2）、完全５度なら同じくc^1で始まるC MajorからG-dur（第５音がやはりd^2）位まで行わせて、スケールを下にシフトさせていくことにしている。もちろんその途中において生徒のブレスが浅くなったり、アタックをしそこなったり、音の上下行に沿って音色が著しく変化してしまうのを指摘しては直す方法を教えていかなければならない。多くの場合は、下の音がくぐもったり、頭声のポジションに乗らなかったり、或いは上の音で次第に胸や喉が狭くなって吊り上った音になったり、結果として喉をこすった雑音混じりになったりと様々なアクシデントが起こるものである。それらすべてにおいて腰の深い所に息が瞬間的に座ることが、正確なアタックを可能にしてくれることを指導し、生徒に根気よく理解させていかなければならない。

またある音域で、生徒が正しいフォームからかけ離れた仕方を行いだしたら、教師は即刻その点を指摘し、どうしてその音以下では正しいフォームで出せていたのに、それ以上（限界点）になるとたった半音違うだけで、不適切なフォームに陥ってしまうのか、その原因について生徒に示唆してあげることが大切である。大体において初心者は、与えられたスケールの構成音のピッチを正しく出そうとするあまりフォームを崩してでもピッチに飛びつくということが原因になっていることが多い。発声を覚えるこの段階においては「正しい音程を出せるようになること」はすべてフォームの正しさから生み出されるもので、「喉で音程を作る」のではなく「その音程を出すためのフォームを覚えること」が先決なのであることを生徒に理解させなければならない。また次のレッスンまでに、生徒自身が現在の自分の限界点をよく見極め、それ以下の音域内でできている正しい出し方を、限界点以上の音に対しても応用していこうとする姿勢を持って自己練習するように宿題として与えることが必要である。

先の音型を用いて生徒に舌出し発声をさせる時、教師はピアノで、次の譜例４のように伴奏し生徒の行おうとする事前準備から発声まで、すなわち舌出しのフォームや上体のフォームを崩さずに息をゆっくりと吐ききり（吐息）、一度止まり（緩息）、ブレスIIIの型で素早く少量の息を呼吸活点に吸い（吸息）、息を吸ってすぐ脇腹を緩めたときの状態に保ってから（保息）タイミングよく呼吸活点で息を軽やかに弾きながらアタックし、そして後続音をスタッカートで舌出し発声することを誘導してあげるのが良い。

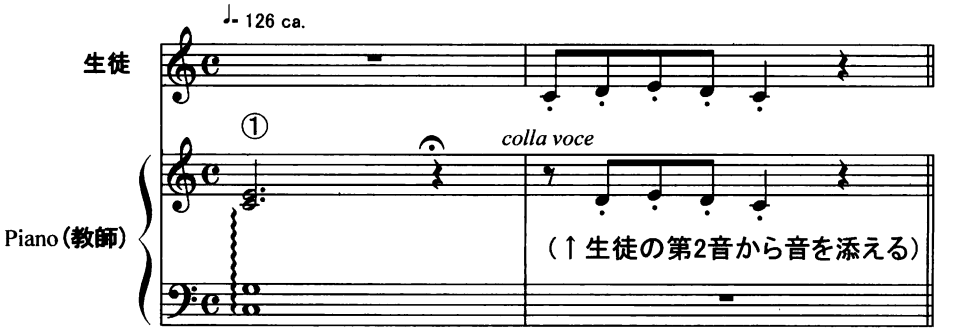
譜例4：事前準備から発声までのタイミングを与える長三度の誘導例



最初は、吸息のためのタイミングまでピアノで弾いて与えるが、そのうち生徒自身が自分のタイミングで自然に入れるように、吸息の和音は省いても構わない。

上記のような誘導法で、生徒側にフォームとタイミングが次第に呑み込めてきたら、吸気のタイミングを与える和音とスケールの第１音（アタック）は教師はわざと弾かずに、生徒自身が自然なタイミングを察知し、また適切な息のインパクトをもってアタックに入れるようにしていく。

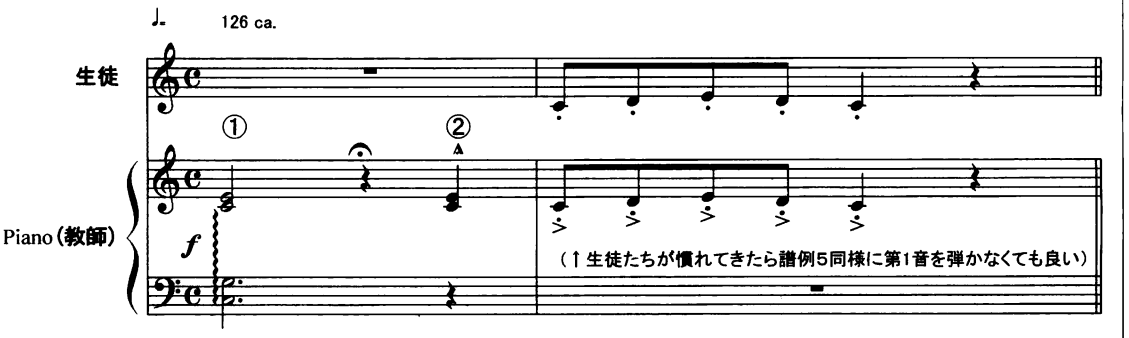
譜例5：吸気とアタックのタイミングを生徒自らが行なえるようになるための誘導法



上記の譜例中、ピアノで最初に提示するフェルマータのついた和音①の所で、生徒に無駄な息をゆっくり吐かせ、腰に息を吸う準備をさせる。その後は生徒が自分のタイミングで第１音に入ったところで、教師はその速度を察知して残りの音をユニゾンで弾いて補助してあげる。

教師と生徒が１対１で行う個人レッスンの際は、一人の生徒のアタックに入ろうとする気配は、即座に察知できるが、もしこれが教師一人に対して生徒が何人もいるような、集団レッスンの場合（例えば合唱訓練におけるウォーミングアップ的な発声練習の時など）は、次に示す譜例４の様な伴奏で、全員がそろって息を吸うタイミングを誘導することの方が集団の構成員は解りやすいであろう。

譜例6：吸気とアタックのタイミングを生徒たちに故意に与える誘導法



上記の譜例６では、キーボードで最初にアルペッジャートで弾かれるⅠの和音（①）で息を吐き、スタッカートのついた和音②で、生徒は同時に少量の息を腰に吸う。この時教師は①の和音を鳴らしている間に生徒たち全員が息を吐き終わり、全員が次に息を吸う準備ができたのを見計らってから②の和音を弾かなければならない。テンポの感じとらせ方は、第１小節目・第４拍目からをア・

テンポとし、その次の小節でスタッカートを行う時のイン・テンポ感を生徒たちに感じさせるように②の和音をスタッカートで弾くようにする。そのようにすれば、生徒たちのアタックのタイミングも、後続の５つの音（do-re-mi-re-do）も、すべて吸う息のタイミングが全員で一致したことによって自然にピタッとそろうのである。この訓練は、実は合唱のためのウォーミング・アップを行いながら、「気をそろえること」「自分の周りの人たちの気を感ずること」というアンサンブルにとって非常に大切なセンスを磨くためにも有効である。アタックに先立つブレスがあわないアンサンブルは、結局優れたアンサンブルを組み立てることはできない。

一方筆者は、発声の訓練を集団でやることほどナンセンスなことはないと感じている。体格、運動神経、理解力、声に関する天分等々、発声に関しては人それぞれ、千差万別で、本来は個人レッスンの中でその生徒にとって足らない基礎を教え、また優れている点を伸ばしてやることが大切である。合唱のように生徒たちの集団を、声の問題に関してある程度の類型に分けて教えることはできるかもしれないが、もっと詳細に個々人の発声の問題をその各々の問題点に沿って根本的に解決しようとするなら、やはり個人レッスンを通してでしか直しようがない。そういった意味から合唱訓練において、これらのメソードを応用しようとする時には、合唱団の構成員の多くを、集団練習と平行してできるかぎり他の時間に個人レッスンも行いつつ、正しいベル・カントの方法論を一人一人に与えていくことをおろそかにしてはならない。

第６項　飲む方向性

さて舌出し発声は、これに続く「指での上顎支え上げによる口開け発声」や通常の口を開けての発声の段階に入る前の、いわば準備段階における訓練法であるが、さらにこれに付随して重要な方法があと２件ほどあげられる。そのひとつが「飲む方向性」を身につけること、そして他のひとつが「息の筒を体の後ろに感ずること」である。

初級段階においては特に、息の量は贅沢に用いる反面、声の音量はむしろ控えめに保つことが重要である。腰で弾かれる息は、効果的・価値的に声に転換されねばならないのであって、息を「無駄漏れ」させてはならないのである。豊かな響きを伴った声を出すからには、理想的な声門閉鎖が行われなければならないのは当然のことである。このあたりもまた初心者には誤解されやすいところであり、声に関するコンセプトの捕らえ違いをさせないように教師は生徒に言葉を選び、きちんと本質を教えなければならない。いくら喉を解放するといっても、息を無駄に吹き上げた声、喉の拡げ過ぎによる声帯の良く閉じない声、いわゆる「開いた声」になってしまっては無意味であるばかりでなく、そのうち音声障害などさまざまな好ましくない声のトラブルを起こすこととなる。ただし舌出し発声以前において余りにも喉を詰めて、無理な「押えつけた声」で歌っていたような生徒には、その矯正法として舌出し発声を経ることで、一時的に「開いた声」になりかけることもあるであろう。しかし教師は、こう言った生徒の喉の押え込みが和らいできたなと判断したら、これから説明する「飲む方向性」を身につけさせる指導に移るのがよい。

舌出しのフォームを維持しつつ喉を解放した状態で、腰で息を弾こうとすると、初心者は、お腹を突き上げるようにして息を吹き上げ、声にならない息漏れ状態、ハスキー・ヴォイスや所謂「シャーシャー声」に陥ることがある。これを矯正するには、まず以前呼吸訓練で生徒にやらせた［ts, ts, ハッ、ハッ］（腰で下方向へ向かって息をはじくメソード）をもう一度させ、呼吸活点で息を弾く方向が、決して「下にあるものを上に跳ねあげる」ことではなく、むしろ呼吸活点において身体の内部から「外下の方向」へ向かって弾かれ続けている事を再確認させる。筋肉とその動きについての言及は、前述したように、生徒の前では極力避けたい。一応教える側の理解としては、腰で息を弾く時、例えば恥骨近くの腹直筋は、瞬間的に多少上方へ向かって緊張はするものの、ヘソの周辺部分や胃袋の近くでは、筋肉は決して内側や上方向へ引き込まれるものではないことを知っていなければならない。

ところで「吹き上げ型」の初心者にとっては、腰での息の弾きを外下方向へ意識するだけでは、

息の無駄な吹上げを矯正することは不十分である。ここで教えるべきメソードが「飲む方向性」で、生徒には、「何か自分の目の前にあるものが自分の中へ飛び込んでくるかのようなイメージで、やってごらんなさい」とか、或は「声を出す時は実際は息は吐かれているのだが、それとは無関係に、飲まれてくる息の玉が、声帯を内側下方向へ、打ち弾いてくれるような想像をしながらやってごらんなさい」と指示しつつ、舌出し発声をさせてみる。そのような感覚を導くために次のような格好をさせながら舌出し発声をさせてみると効果的である。

① 両手を顔の前斜め上に軽く差し上げて、腰での息のバウンドに合わせて、その手のひらで交互に「おいでおいで」をする手つきをさせる。

② 長三度の順次上下行（do-re-mi-re-do）をする場合では、右左右左右(あるいは左が先でもよい）と手招きする。但しこの時、手首には素早いスナップをきかせるようにしっかり手招きをすることが大切。このようなジェスチャーをさせることによってイメージを喚起し、「飲む方向性」を更に強調するようにさせると有効である。

この時「飲む方向」は、斜め上正面から自分のうなじの方へ向かう様なつもりで行なう。初期においては、むしろ漠然としたイメージから入っていった方が、生徒はリラックスし、安心して試みることができる。しかしいつまでも漠然としたまま放っておくことは、確実なテクニックをつかませるため好ましいとはいえないので、より正確に飲む方向を身につけさせるためには、より具体的に細かく示唆する段階へと進む。例えば「額の斜め上の遠くの空中から頸椎の７番を貫いて、自分の後ろ斜め下方向に向かってピンポン玉大の空気の玉が、次から次へと飛んでくるイメージで」といった具合である。さらに生徒がこういったイメージに対して、より豊かなとらえ方をし始めたなと思ったら、「前方斜め上の遠くの方から自分の腰に向かって一瞬で飲む」というような方向性を示唆するのもよい。しかし最初から複雑なこと、生徒にとって実感が沸きそうにないことを言い過ぎても、ただ混乱を招くばかりなので、教師は生徒のイメージ力の許容量を常に推し量りながら教えることが大切である。重ねて述べるが理想的な声門閉鎖とは、決してアタック時の声帯アインザッツのことではない。

このようにしながら教師は、生徒の声が、より理想的な声門閉鎖を伴うものに変化してきたと察知したなら、その変化について指摘して生徒自身にもそれを自覚するようにさせる。それまでただ腰で息を弾けばいいという理解で止まっていた生徒、あるいは息が送られることと息を無駄に吐くことの区別ができなかった生徒に、更に進んで、腰での息をどのような方向に弾き、またその弾かれた息が息の無駄漏れのない声の響きに転換した時に、どのような音色に変わるのかを理解させなければならない。

この「飲む方向性」は舌出し発声ばかりでなく、やがて行う指での上顎支え上げ発声にも応用することのできるメソードでもあるので、生徒に慣れさせ、またよく身につけさせることが大切である。

断っておくが、無駄な息を「吐かない」ということと、送り出す「息の量を惜しむ」こととを混同する生徒、或いは「息の送りに消極的になる」生徒がよくいるので注意を要する。声のアタック時に用いられる息の勢いは、「水切り」の所でも触れたように、最大でなければならない。すなわち息を、胸や気管などで掴んだり、こらえたりするようにして「息の使い惜しみ」をするようなことや、弱々しく息を送ることによって息と声とのバランスをつけようとすることは、容認してはならない。

ただし以前にも述べたように初心者は大量の息をコントロールしきれるほどの「楽器」がまだできていないので、大量に息を吸うと、その後続けて大量に息を無駄に吐きたくなってしまう。よってこれら初期の段階では、生徒にはわざと少量の息を（しかし確実に腰に）吸わせるようにするのだが、この意味がわからずどうしても必要以上に多量の息を吸い込んでしまう生徒がいる。また「吸い足し」といって、ブレスII或いはIIIの型で瞬間的に吸った後、もう一度息を吸い込んでからアタックに入ろうとする生徒もいる。これらの生徒には一瞬でのブレスの後「あ、吸い足りなかったな」と感じるくらいがいいのであって、それを

不安に感じることは少しもないと教えることが肝心である。さらに詳しく生徒に説明するならば、「少ししか吸えなかったために、身体はもっと息を吸いたい状況になっているので、声を出しながらも（息を消費しながらも）、身体の方はどんどん息を吸って構えたときのような方向性、あるいは吸い足りなかった息を取り戻そうとするかのような方向性を持ってくれる。それが『飲む方向性』を倍加してくれるのだ」と教えるようにする。吸った息を出し惜しみすることなく用い、又息を勢いよく送り出す時の息のアタックの潔さと勢いも失うことなく、かといって無駄に吐き捨てたり、吹き上げたりしないように、この「飲む方向」を強くイメージしながら、発声することを、教師は生徒に教えていかなければならない。

第７項　息の筒を体の後ろに感ずること～何故「後ろ半分」へのこだわりは大切か

さてすでに上梓した本論前章において、欧米人と日本人の身体的相違を観察した際に、欧米人の重心の集まるところが脛椎７番にあり、それゆえその骨も大きく発達し、またその骨の周辺の肉づきもいいために、首それ自体の構造が平均的に日本人よりも逞しいということを指摘した。また舌出し発声が、先に述べたように、舌そのものの潜在的「力」、将来において生徒が必要とする言葉さばき・アーティキュレーションの明確化にとって必要な舌の力を養うと共に、前方に出ていこうとする舌に対して、その方向性を後方に引き戻そうとする首の後ろ側の筋肉も同時に働いて、舌と共に首そのものも鍛えていくことになるとも述べた。しかし更に今一歩この欧米人と日本人の身体的特性の差異にこだわる時、避けては通れないのが、舌出し発声によって得られる「うなじの共鳴」というポイントである。

日本人の話し振りにおいて平均的な声の出し方は、欧米人のそれに比較して共鳴に乏しく、それが欧米語に比べて日本語の、どことなく母音の構音点が浅く、しゃべり方もペチャペチャした感じに陥りやすい。逆に日本人社会において、欧米人的な丸く深い母音でよく響く声でしゃべる人は、敬遠されがちとまでは言わないまでも、どことなく「バタ臭い」「気取った」しゃべり方をする人だと見られてしまう傾向さえある。そしてさらにぺちゃんこな浅鳴りの声でしゃべりかけることの方が、むしろ他人に親しみを覚えさせる感じがするという通弊さえある。

このような声に対する不健康なコンセプトはいったいどこから生まれてきたものなのだろう。そのような要因を考える際、ある見方からは、よく住居の構造や居住空間の違いが指摘されることがある。端的にいうと日本は木の文化、欧米は石の文化ということであろうか。日本では古来より、住居の構造は、主に材木や障子、襖、畳といった草木（紙）＝植物で構成され、一方ヨーロッパのほとんどの地域では、ギリシャ・ローマ文化よりも遥かに昔から、住居は石造りを根本としてきた。体格と身体の大きさの違いということも根底にはあるであろう。これも日本人の「縮み志向」の現れとも言えそうだが、個人の居住空間の単位として大きさも欧米人のそれと比較すると、はるかにこぢんまりとして、天井も低く空間も狭い。逆に李御寧氏の言葉を借りれば、拡大志向型の欧米人は、何かにつけて大きいものは好ましいもの、美しいもの、快適なものととらえる傾向が強かったといえる。欧米人ならずとも、同じ東洋人であっても中国といった「大陸」人の住居の天井も、部屋の広さも共に欧米並みに高く広く造られている。ちなみに漢字を見てもわかるように、中国大陸的文化では「大きい羊」は「美しい」というコンセプトが元来あったにもかかわらず、日本人の場合、文字は輸入してもその底流にあるコンセプトを輸入し忘れてしまっているのではないかと思わせる。日本人は小さくこじんまりとしたものに安心感を覚える傾向があるという不思議な感覚を持った民族でもある。

このような構造を持つ居住空間に幾世代もの間暮らしてきた日本人の日常的しゃべり方が、こうした空間にマッチした発声の仕方まで造りあげてしまったともいえよう。木造の、しかも狭い空間では、残響が少ないので、イントネーションに乏しい、勢いのない声でボソボソとしゃべったとしても、言葉とその意味を理解するのにさほどの苦労を要しない。さらに石造りと違って木製の部屋は反響に乏しく、そこで生じた音をたちどころに

吸音するので、日本人は自己主張の為に大声を張り上げる時はいつも、部屋の共鳴を利用することなどほとんど念頭になく、喉で押した、もしくは喉を詰めたような声の出し方に陥りがちである。声の響きに奥行きがなく、薄べったく、一聴すると凄みは効いているようでも、少し離れたところからは、遠くで誰かが顔を真っ赤にして何か罵っているようだとしか聞こえないような、遠達性のない、空間的にもスケールの乏しい声になる。母音でワーワーいう音はかすかに聞こえても子音の音素は不明瞭で、結局何を怒鳴っているのかは意味不明という状況になりやすい。こういう声を「浅鳴り・傍鳴り」という。

一方西洋人の場合は状況が異なってくる。石造りで天井の高い、広めの空間で会話をすることに慣れてきた彼ら西洋人は、元来空間が持っている共鳴と残響を利用することを自然に身につけている。また共鳴・残響が多いということは、言葉を相手に伝達するために、汚い声でまくし立てるだけでは騒がしい雑音ばかりが多くなってしまい母音ばかりが聞こえてしまうので、言葉の意味を明瞭に伝達するためには、母音よりも子音音素を強調した話し振りとなる。それゆえ西洋人の場合、音量の拡大と伝達は空間が行ってくれるので、あくまで一般的な話ではあるが、喉に無駄な力みを与えずに、よく通る美しい声で日常的に話すことが、ほとんど本能的なくらいに身についているのである。またたとえ激怒して叫んだとしても、子音～母音間の発音される勢いと音量の比率は、日常的なそれとほぼ同じ関係を保ちながら拡大されるので、日本人のそれよりも意味がはっきりと聞き取れるということになる。

よく日本に長く滞在し日本語が流暢になった西洋人が、わざと日本人の話し振りを真似して（もしくはその話し方が見事に身についてしまっていて無意識のうちに）、必要以上に喉に力を入れた浅鳴りの発音で話すのを聞いたことがないだろうか。またイタリアに長く滞在して発声法をある程度身につけて帰ってきた日本人声楽家が「久しぶりに日本語をしゃべったらとっても喉に来て声が下がってしょうがない。イタリアでイタリア語を喋っているときにはこんなことはなかったのに」と愚痴をこぼすのを聞いたことがないだろうか。これらはすべて日本人独特の「喉中心の話声位」に影響を受けて、頭声要素が乏しい声のレベルに質の低下が起こった例といえる。

前者の例でもその同じ西洋人が母国語で話すととたんに話声位における頭声のパーセンテージが増えるのを聞くと、日本語ってこんな感じですよと西洋人から二重に厳しく指摘されているように感じられて、なんとも遣る瀬無い気持ちにさせられてしまう。

生活環境の違いが平常の発声法に与える影響は甚大である。また自国の伝統的な音響空間と異なった場所に行った場合、発声法の根本的な違いに気づかされることも多い。何故ならば、いくら石造りの部屋という、広く良く響く空間といういわばアンプリファイアーもしくはスピーカーがあったとしても、声という素材そのものが、空間の共鳴を十分に味方にし得るような発声法をとらなかったとしたら、せっかくの豊かな空間共鳴は応えてはくれず、響きを遠くに運んでもくれない。またこのような空間で平坦な抑揚のない話し方をしていたのでは、過剰な残響音にかき消されてしまい、文章中いったい何が大切な部分なのか、羅列される言葉のうちどれが重要なのかさえも分からなくなってしまう。彼らも大声で怒り罵る時は、もちろん発声法がどうのということは考えもしないで本能に任せて怒鳴るのだろうが、このように平生から空間の持つ共鳴を無意識のうちに利用したしゃべり方が身についているということが、興奮した感情に伴ってそのまま相似形として拡大されていく形で声の音量が倍加するために、彼らの場合は音量（子音・母音ともに）と共に遠達性も同時に上がっていくと考えられるのである。

これはもちろん一般論であるから、西洋人の中にも会話の声からして喉がかりの、聞くに耐えない声で話す人もいるし、すべてがベル・カント・ポジションで話しているわけではない。また日本人で、ベル・カント発声を知らなくても、ベル・カント的共鳴に富んだ話し声で日常会話をしている人もいる。しかし総体的に見て、日本人が浅鳴り、傍鳴りで「ボソボソ」しゃべる国民である事は否定できない事実である。同じ極東地域の東洋人でも、言語の特性から、口腔内の後方部や首の後ろ部分が緊張し狭くなる傾向はあるにしても、

中国人や台湾人、韓国人には、日本人よりももっと響きのある「元気な」声でしゃべる人が圧倒的に多く見受けられる。近頃の日本で行われる国際声楽コンクールでは、彼らの方が日本人よりも上位入賞をしてしまう傾向が多いが、この事実もベル・カント発声習得の点で彼らの方が優位に立っているのではと感じさせてしまう。

さて短絡的に西洋人や大陸の人々ばかりを一概に優秀と決め付けることはやめよう。この点に関しては、西洋人の世界の中だけの話ではあるが、マラフィオーティが、米国人の「良くない」しゃべり方に対して非常に興味ある言及をしているからである。彼は米国社会が急激に近代化する中で、交通その他の騒音等の外的環境の悪さが、米国人の会話における発声の悪さを形作ってきたのではないかと推論している。日本人から見れば、遥かに奥深い発声をしてしゃべっているように見える米国人の声さえも、ベル・カント発声に慣らされたイタリア人の耳にはこのようにさえ聞こえるのだから声の技法を身につける難しさは何も日本人に限ったことではないのである。

さて、一般的日本人の場合の上記のような傾向は、話し言葉にせよ歌声にせよ発声するときだけでなく、他人の声を聞き取るときにも欧米人と異なった聴覚的回路をつくり上げてしまっている。上に述べたような狭い生活空間、残響の少ない音響空間に慣れている日本人は、人の声を聞く時にも、声そのものと、その声が素材となって、まず身体がどのように共鳴し、またさらに周りの空間全体に共鳴がどのように拡がっていっているかについて、分析的に聞き取ることが身についていないのである。つまり発声の悪さが、耳の悪さを生み出しているとも言えるわけで、これはベル・カントの初学者が発声が上達するに連れてさまざまな声の特質を聞き分けることができるようになることからも理解される。

大半の日本人は声楽的初心者はなおのこと、声楽を勉強したことのある人たちでさえ、声が発せられると、その声の表層的な部分にしか関心が向かない人が多い。よくベル・カント発声は、ドイツ発声に比べて「前で鳴らすもの」と安易に捉えたり、「自分はイタリアで師事したマエストロに、前で歌えと習って来たし、実際本場の歌手は皆、前に飛ぶ声で歌っている」と豪語して憚らない人がいる。そしてこれらのタイプの「声楽家」が教師ともなると、平気で「だから声は前に出さなければならない」だとか「マスケラを意識して声を前に当てろ。そうすると顔面の骨がキンと共鳴する音が聞こえてくるはず」などと生徒に教えたりするようになる。もちろん声がベル・カント・ポジションで発せられた時には、豊富な倍音がティンブロとしてかなり聞こえてくるが、これも結果としての兆候であって、それを故意に求めて発声するようなものではない。声楽教師のこのような言い方・短絡的な指示は、ある程度の真実も含んでいるがために、言われた声楽初心者たちは、すぐこのような教師の言葉を鵜呑みにして、ただただ丸みも深みもない声で歌うことで終始してしまう。このような教え方は愚の骨頂で、コーネリウス・リードに言わせれば、結果としての兆候に頼り、しかも一部分にしか過ぎないことを、あたかも正しい声を出すための原理の全てであるかのように教える悪例と言える。

また同時にこのような愚かなレベルに止まっている多くの日本人声楽教師は、西洋人声楽教師が、自分を日本人の生徒、すなわち外国人として、西洋人との身体的特性に起因する差異をよく見極めた上で教えていたわけではないことに気づいていないか、ひょっとすると西洋人と同等に教えてもらえたことを誇りに思っているのかもしれない。自分がいくらベル・カントを習ったとはいえ、声を聞き分ける耳は、依然として木の文化が育てた「前鳴り」好みの浅薄な耳しか持っていなかったことに気づきもせず、ベル・カントのコンセプトそのものが全く身についていないのである。ベル・カント唱法の世界では、先にも述べたように、テクニックが向上すればするほど、声とその発声の本質を聞き分ける「耳」（この場合ただの聴覚的能力ではなく、内観を含めて身体全体で発声をとらえる能力全体を指す）が育っていくのであるから、ここはまずそのような全体感から声についてとらえていかねばならない。

そういう観点による分析に基づき、また欧米人の練達のベル・カント歌手たちが発する声が、その音の高さにもよるが、声帯の周辺、咽喉、口腔

内、顔面に散在する細かい共鳴腔の各部分以外にも、自らの身体の各所で多くの共鳴現象を起こしていることが理解されると、それらの部分が日本人の場合も西洋人と同じように響いてくれるようにするためにはどのようにしていけばよいのかを追求していくことが重要であることに気付く。

よく声の通るベル・カント歌手の声を傍で聞くと、遠くで聞いた場合にうけた印象とは裏腹に、むしろ声の音量はあまり大きくなく聞こえることがあり、また決して喉やマスケラといった部分的な所から声が直線的に、一部分の方向へだけ飛んでいくのではなく、身体全体の一体どこから沸いて来るのだろうかと思うような、不思議な豊かさを持って声の響きが溢れ出してくるような感じがする。つまり身体全体が、無駄なく共振・共鳴しているからこそこのような現象が起きるのである。こういった声の音響効果を生み出す基礎となるものが、以前にも述べた「身体全体の解放」なのだが、これに加えて、特に日頃意識がうすく、なおざりにされている身体の裏側（後面）の諸部分の活用について着目していかなければならないのである。

人間は幸か不幸か目が前面にしかついていないので、日常的には自己の身体の前半分の意識の方が、残りの後ろ半分への意識よりもはるかに勝っている。また耳の形も、自分の前方にある物音の方を、後ろにある物音よりもはるかに積極的に聞き分けようとする構造をしているので、自分が声を出す時も、自分の耳に前方向か、せいぜい横方向から帰ってくる音に気をとられてしまいがちである。また当然口も前にしかついていないので、このような事から、人間は放っておくとどうしても身体の前半分を、後ろ半分よりはるかに積極的に使おうとすることに慣れている。しかし声楽にとって身体というものは、いわば管楽器の楽器そのものでもあるわけで、例えば管楽器に、前半分だけ鳴らして、後ろ半分は鳴らなくていい楽器が存在しないのと同じように、よく解放されて丸く開いた楽器は、楽器の素材自体とその内部の空気、そしてその楽器を取り巻く空間の空気の全体がムラなく活用され共鳴してこそ初めて、楽器本来の良い音色を出すことができるのだ。

繰り返すが、人間は悲しいことに、特に意識しなければ、常に身体の前半分だけにしか意識がいかないので、このベル・カントの初歩的段階にいる生徒に対しては、常日頃忘れ去られている「後ろ半分」への意識の鮮明化が必要となってくるのである。

特に日本人のような、西洋人に比べ骨格が華奢で、胸板が薄く、首が細い民族にとっては、国際的に通用する楽器（身体）の共鳴を得ようとするのならば、意識の眠っている後ろ半分への意識をいかに目覚めさせるが重要になってくるのである。目も口も前にあるのだから、身体を無駄なく使って生み出された美しく、正しい声は放っておいても、最終的には必ず前方向へいくものなのだ。むしろ力まずに「放っておく」ことにつとめなければならない。正しい発声により生み出された共鳴は決して前方へばかり直線的に進むのではなく、前後左右上下いかなる方向へも、ホールや空間の共鳴を十分に味方につけながら、球体のような拡がりをもちつつ遠くまで達する。ということは、極端に言えば歌手の声はステージ上でどの方向を向いて歌ったとしてもホール全体へと響きわたるはずである。例えばオペラの舞台で時折見かけるような、横を向いて歌うと急に声の音量が小さくなってしまうような歌手は、上に述べたような身体全体にわたるべき豊かな共鳴の可能性を十分に活用しているとは言えない歌手である。

またイタリア人でさえ前方向ばかりが自分の発声の最大の関心事ではないことは、カルーソーが、発声の際「うなじを狙う」方向を示唆したということにも象徴的に表れている。首を含めた上半身の発達したラテン系の歌手でさえそうなのだから、ましてベル・カント唱法学習の面で身体的に生来ハンディキャップをもつ日本人が、この問題を避けて通ることは決して出来ないはずである。

さてここでまた批判的な立場から沸き起こってきそうな反駁に対し、論破しておかなくてはならないだろう。それは「ベル・カントの声は、あくまで『前へ』であって、『後ろ』を意識し始めたら、声は前へ飛ばなくなる」とか「前を意識して声を出す訓練をし、これに支えがついてくれば、声は深みのあるものになるはずだ」などというありきたりの批判である。本論を読み進めつつベル・カントのコンセプトがかなり理解頂けてきたであ

ろう賢明な読者には、今後まだこのような愚かしい事を言う者が現れるのを放置していては、日本における西洋文化の真の理解と、文化の継承発展のために大きな障害となるであろうから、敢えて一言だけ申しておこう。声を出すのに大切なことは、前へ飛ばそうとするのではなく、身体を正しく解放し、息が自由になり、その息によってバランスよく声が生み出され、理想的な共鳴を得つつ、それを空間が持っている共鳴の原理と効果的に調和させることができるかどうかにあるのだ。共鳴のバランスが悪い部分をどうしたら共鳴させられるようになるのか、そのバランスの悪さを解決すれば、必ず声は「前を含めた全ての方向」へ到達するのである。また声の支えとは、理想的な息の「保ちと送り」それ自体にあるのであって、正しい声が出た時には、必ずそれは同時に支えを伴う深みのある声となるのである。

尚、断わっておくが、本シリーズは敢えて初級から順を追ってベル・カントの技術を辿っていく形式で展開しているので、ここでは「初級段階における」後ろ側の意識の重要性としてクローズ・アップし、取り上げている。中級以降で解説を行うことになる、支えと解放に立った「前方遠くにアタックの点を設定する」ことや「空間を走る声の響き」、「上に上がってしまわずに前方へ、もしくは下方へと意識する」こと等々のレベルへと向かう前段階のものとして論述を行っている。

第８項　うなじの共鳴～息の筒（イメージ）を身体の後方に設定すること

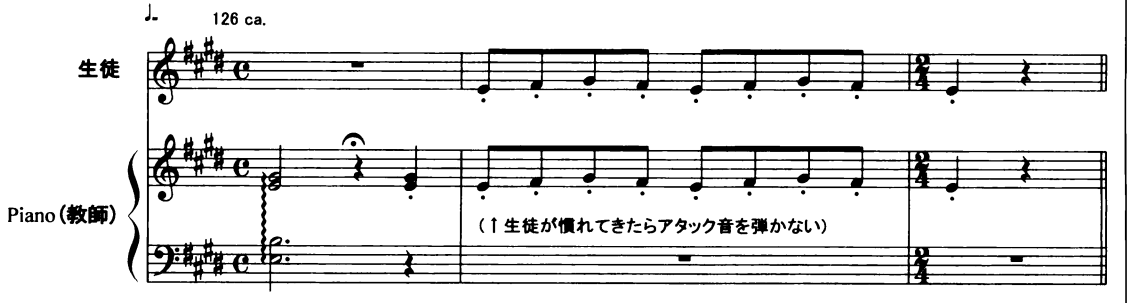
さて「後ろ半分」の意識を鮮明化するには、徹底的にイメージに頼ることが先決である。その手始めとしては、舌出し発声をしようとしている生徒に「自分の立っている場所の１ｍから１ｍ半くらい後の方に、息の管が立っていると想像してごらんなさい。そして腰で弾かれた息が、その息の煙突を後ろ下から後ろ上の方向へ、ただまっすぐ駆け抜けていくとイメージしながら舌出し発声をやってごらんなさい」と指示する。イメージを強く持たせるために、目を閉じたままさせても構わないが、目を閉じなければ内観できないという癖をつけさせないように。歌うときに目を閉じる癖は、やがてオラトリオやオペラの舞台に立つときに、一瞬の指揮者の合図を見落とすことになりかねないからである。しかし、ヒントとして目を閉じてからだの中を感じてみる方が、初心者にとってはむしろ自由な想像力を駆使して試みることができる可能性が高いことも事実である。

教師が生徒に、「前鳴り・傍鳴り」の悪い傾向の声と、後ろの息の筒をイメージで設定した通りに駆け抜けていく息で出される声とを交互にやって見せて、生徒に聴覚的にその明らかな違いを理解させるのも良い方法である。後ろの意識が高い声ほど、音色は「生の鳴り」や所謂「喉鳴り」が減り、特に首の後ろから、後頭部、頭頂へかけての共鳴が倍増することを彼らは理解するであろうし、例えば、生徒の手のひらを教師の首の後ろに当てさせて、教師が理想的な舌出し発声をしてみると、首の後ろに当てた生徒の手に、実際にジンジンという独特な振動が、兆候として感じられるであろう。また教師がわざと悪い見本をやって見せると、その時は、ものの見事に手のひらから伝わる振動が激減し、容易にその共鳴の具合を生徒も理解できる。その後生徒自身にも自分自身の手のひらを首の後ろに当てさせて、発声させてみる。ただしこの、実際に響いているところを触らせる方法にだけ生徒がとらわれると、生徒はまた、原因作りよりも兆候と結果の方に気がいってしまい、首の後ろを鳴らすことに主眼を置き始めてしまう危険性もある。響きが首の後ろ周辺にたまってしまい、体から響きが離れない現象に陥ることもあるので、本末転倒にならぬよう注意すること。

「喉がギリギリ鳴るような感じではなくて、音がどこから鳴っているのか分からないような不思議な感じ」「金属でできた楽器を鳴らしているのではなくて、オカリナのように陶器でできた楽器を鳴らしているような感じ」「空き瓶の口から息を吹き込んで、瓶全体の空気を鳴らしているような感じ」というような比喩を巧みに用いて教えるのも良い方法である。

とにかくこの舌出し発声はユニークな方法なので、この方法によって出てくる音は、生徒にとってまったく未知の、不可思議な音であろう。それゆえ「思いもよらぬ変な音しか出ないだろうから、極力自分の声は聞かずに、フォームのことだけ気

譜例7：長三度の順次上下行スタッカート２回



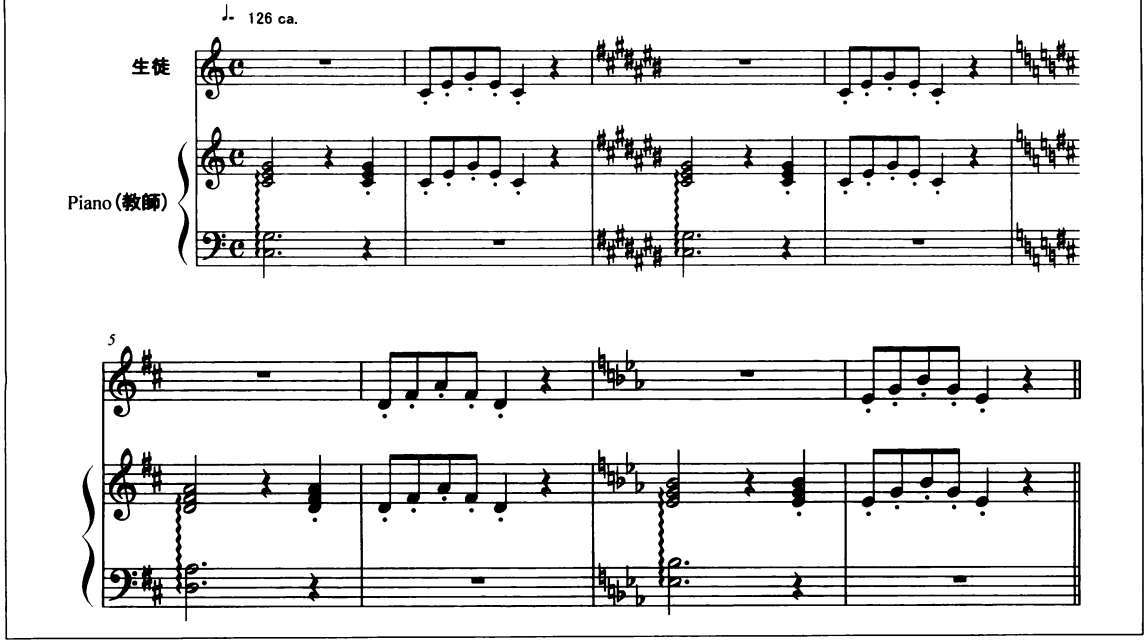
をつけなさい」と指導すること、即ちここでも「内観」を強く持つするように導くことが大切である。また「もし自分の声を聞くのなら、自分の前方から聞こえてくる音ではなく、後ろの方からめぐって耳に聞こえてくるような音の方を聞くようにしなさい」などと指摘して、後ろの意識を高め、開発するように方向づけを行うことである。

「長三度の順次上下行スタッカート」が、最初に始めた音から完全四～五度くらいの間で、１音１音の粒がそろって来たら、同じ「長三度の順次上下行のスタッカート」を２回連続で行ってかまわない（譜例７参照）。

長三度のスタッカートを１回だけで終えるものを息の「瞬発力」の養成する為のものとすれば、このように２回行うスタッカート練習は、弾む息の勢いを保つための「持続力」を養成する為のものといえる。前述した別の言い方でいえば、「よい惰性に任せる」ことに慣れるための訓練といえよう。

移動ドで表現すると［do-re-mi-re-do-re-mi-re-do］と合計９音のスタッカートと、９回連続的に腰で息を弾くことが出来るためには、身体に無駄なこわばりがないこと、１つ打ち弾いたら、次の打ち弾きまでのほんの一瞬のインターバルにお

譜例８：完全五度の跳躍上下行のスタッカート１回とシフト



いても、弾くために使われた力は一瞬で弛んでいなければならない。息を弾こうとして力を入れることよりも、むしろ使った力をいかに一瞬でほぐすことができるかが、常に同じ質で弾き続けることができるかに関わっている。

第９項　同じ場所で弾くこと

そしてこのスケールがある程度こなせるようになったら、譜例８に示すような「完全五度の跳躍上下行のスタッカート１回」に進む。
（譜例８：参照）

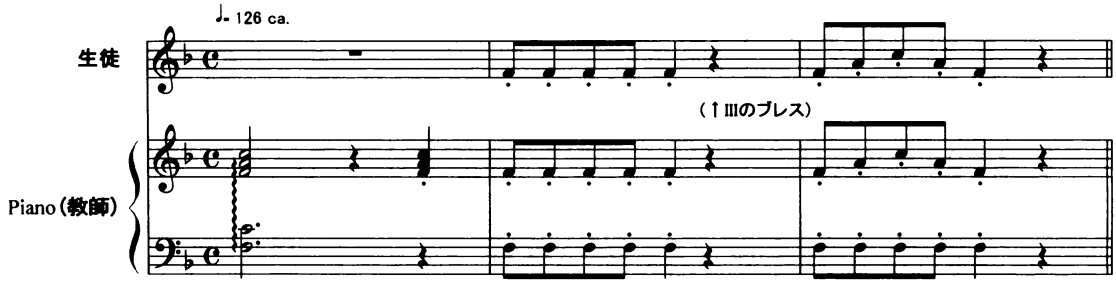
さてこの段階で生徒に学習させることは、大きく２点ある。まず第１点は、do-mi-sol-mi-doという跳躍進行にもかかわらず、出来るかぎり全ての音の質をそろえ、そのためには音が上がるのに従って音を弾く場所が上がっていくのではなくアタック音とすべて同じ場所で弾くということである。この「すべての音を同じ場所で」というコンセプトは、今後中級編・上級編に進んでも変わらず持ち続けなければならない。ここではピッチの上下動に伴って楽器そのものが動揺しないこと、常に横隔膜と喉が一定の場所にあることをつかませなければならない。これ以前の長３度順次進行の場合では、音どうしが隣接していることもあって、初心者も音の粒をそろえやすいが、完全五度の跳躍進行という各音３度ずつの跳躍となると、生徒の方も今までと少し勝手が違ってきたのに気づく。この場合も常に腰の息が上がらないように注意させる。

また第２点として一番高い音（第５音）を下から息で突き上げたり、吹き上げたりしないように注意を要する。どのように音が跳躍しても、常に一定の場所、即ち呼吸活点での息が、均等に連続的に下方向へ弾き続けられるようにしなければならない。そのためには例えば譜例９のように、同度のスタッカート１回をさせてから、その要領で五度の跳躍をさせてみるという方法もある。同度と五度のスケールの間はきちんとIIIの型で腰へのブレスをさせて、横隔膜の位置を正しくリセットさせなければならない。
（譜例９：参照）

以上これらのいくつかのパターンを用いて、生徒に舌出し発声の基本と息の筒を後ろにイメージすることを教えつつ、何回かのレッスンを重ねることによって、徐々に舌出し発声での生徒のクリアーできる声域を拡げていくようにする。まったく初めての生徒でも１年間で、ソプラノやテノールならばg^{2}（g^{1}）周辺、メゾ・ソプラノやバリトンであれば、それより２～３度下のf^{2}, e^{2}（f^{1}, e^{1}）周辺まで、アルトやバスであれば３～４度下のe^{2}, d^{2}（e^{1}, d^{1}）周辺まで音質がそろってくれば、訓練はかなり順調に進んでいると見ていいだろう。（括弧内は男性歌手の実音を示す）

しかし一方で生徒によってこれも個人差があることなので、むやみにハードルの高い課題を押しつけ過ぎるのは避けなければならない。筆者の扱ってきた個々のケースでは、生徒によっては、舌出し発声だけはいつまでたっても苦手だったが、次回シリーズで説明する「指での上顎支え上げによる口開け発声」に入ると、比較的簡単にこなせて

譜例9：同度のスタッカートと５度のスタッカートとの組み合わせ



いけたという例もあるので、生徒がひとつの方法に苦手であっても、余りこだわり過ぎず、追い込みすぎないことも大切である。

舌出し発声をめぐり詳細に記述したが、実際のレッスンでは少々長い時間をかけて生徒に教えたとしても、生徒には舌出し発声の自己練習時間は、前にも述べたように10分程度でおさめ、それ以上は行い過ぎないように示唆することが大切である。また生徒が舌出し発声に苦手そうで、なかなかレッスンが進まないようなときは、教える側は深追いせず、次のメニューに移っていくのが良い。どんな生徒でも必ずいつかは出来るようになるので、教師は毎回限られた時間の中で生徒をテキパキと教えつつ、その成長をよく観察し、伸びたところは褒め、問題点についてはその解決法を丁寧に教えながら課題を与えていく根気強さが必要である。

＜参考文献＞

（シリーズ論文「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」に順ずるので参考文献表の掲載は割愛する。「Ⅰ-1」巻末を参照のこと）