

# 琉球大学学術リポジトリ

## 日本人の身体的特性に基づくベル・カント唱法教授法1 — 初歩的段階における教授ポイントとその方法

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部音楽科 公開日: 2011-05-30 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	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20074">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20074</a>

# 日本人の身体的特性に基づくベル・カント唱法教授法Ⅰ

## — 初歩的段階における教授ポイントとその方法 —

琉球大学教育学部音楽科  
服部 洋 一

### 序

本論は主に、ベル・カント唱法を学習しようとする日本人生徒に対して、その初歩的段階において教授しなければならないことのうち、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ることが最も効果的かについて扱っています。記述にあたっては、敢えて格式ばった論文調を避け、出来る限り平易な表現を用いて著し、実際に大学教育の現場、或は音楽界で声楽の教授に携わっておられる方々のみならず、将来公教育の場で音楽の教師や声楽の教師、或は地域社会における合唱団等の指導者に育つであろう、教育大学・音楽大学の学生諸君にも、実践に基づく資料としての实用価値を備えるよう考えて構成しました。本論は、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取りあげ、歌唱においては歌詞をつけて歌おうとする直前までにおいてなされなければならないと考える、母音の純化と5大母音による母音唱法までを順に取り上げています。ここに述べられている事がらは、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すから、その利用価値はかなり広範囲に渡るのではないかと確信しております。

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てくれましたが、欧米人と東洋人、或は日本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、論を起すものは、ほとんど存在しませんでした。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お門違いでしょうから、この件に関しては、日本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ですが、過去の、又現在の日本人声楽家や、発声法研究者の多くの教授法の中に、現実問題として、日本人がベル・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稀な状況です。またそのようなアプローチがあったにせよ、それをまとめた形の著述として発表したという前例も見当たりません。それぞれの声楽指導者は現場において、日本人の生徒を前にして、様々な工夫を行ってきてはいるのかもしれませんが、個々人に対する各論ではなく日本人を総体として見、その身体的特性における民族的傾向性を踏まえた上で、日本人へのベル・カント指導上の基本的姿勢を確立し、直面する種々の問題について対処する事を扱うような著述が、もうそろそろ現れても良さそうな時期ではないかと感ずるのは、はたして筆者一人でしょうか。

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ました、コーネリウス・リード<sup>(1)</sup>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、より実践的の的を得たものが多いことには筆者も非常に同感しております。歴史的に見ても時代が新しくなればなるほど、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する著作よりも、それら「科学的」根拠に基づいて解明しようとする、医学者等の理論的著作が近・現代になるにつれ目立ってきました。しかしながら、昨今ではその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」に対しての猛烈な批判、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部分観に陥りやすい点などが指摘されています。一方それに対して、自然の素材を元に処方される漢方薬の使用が急増し、気功等による自然治癒力の増強への関心が以上に高まり、また常に人間の心身両面に渡る全体観を持っ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り、いわゆる西洋医学畑の医者の中にも、こう言った西洋医学では今まで扱われることのなかった東洋医学的診療を併用する医者も現れ始めています。東洋医学の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のであって、その科学的根拠が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だからでしょう。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」であるからとして簡単に一蹴され、文明社会からは締め出しをさえ食らっていたという状況があるわけです。

筆者はベル・カント発声に関しても、同じことが言えるのではないかと考えています。ベル・カント発声に関して著述をするにあたって、それが事実と実践と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西洋の科学、医学、解剖学、音声学などに論拠を求める必要がどこにあるのでしょうか。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が身につくとは一体誰が保証できるのでしょうか？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す。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、それが本論の場合、日本人のベル・カント指導に有効であるか否かがまず問題であって、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ても、それは、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、現代の科学・医学が、それを証明できる時がまだ来ていないというだけのことなのではないでしょうか。

しかし本論は、決して科学的・生理学的根拠をないがしろにしているわけではありません。ただこれから述べる教授法には、イメージにより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・生理学の面からはおいそれとは説明できないであろう様な様々な方法がとられていますので、このことを最初に断っておくべきであろうと感ずるのです。しかしコーネリウス・リードも言うように、近・現代の発声法によるよりもはるかに多くの超一流のベル・カント歌手を育てたバロック時代の伝統的ベル・カントの教授法技術と方法論は、科学的根拠から発したものではありません。声楽教師たちも科学的根拠の有無を教授法の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す。

そのような立場から本論では、かつてのベルカント関連の著作にはなかった大胆な論の進め方を敢えてとっております。本論の中でも触れますが、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<sup>(2)</sup>氏の著述、また野口氏の弟子で、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<sup>(3)</sup>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、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その方法論を確立した三村祥子<sup>(4)</sup>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<sup>(5)</sup>女史との意見交換に加えて、筆者の現場での経験を踏まえて論を構成し、進めています。

## 第1章 日本人の初心者に対するベル・カント教授法確立の必要性

### 1. 西洋人と日本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方も多いことと思います。もちろん留学以前の段階において、日本の音楽教育の中で、ある程度、もしくはかなり専門的な「発声的」訓練をした上で留学する方も少なくはないでしょうし、留学の経験がない場合でも、例えば日本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方もいるでしょう。そういった経験をお持ちになる方たちは、多かれ少なかれ「ベル・カント発声の真髓」に触れたという誇りを持っておられるでしょうし、御自身が体得された「ベル・カント唱法」なるものに基づいて、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と考えて差し支えないでしょう。

さてこういった留学経験を持って帰国した方や、ネイティブの声楽教師に師事した方たちが、日本において音楽大学、或は教育大学などの音楽科教官になり、もしくはプライベートに声楽の初心者の方への発声指導にあたる際に、日本人の生徒に対して、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しょうか。自身が過去において本場、或は在日のネイティブの声楽教師に弟子入りして習った発声の、その教授法の手順とまったく同じ要領で、果たして日本人の生徒に対して発声法を教授してよいものでしょうか。

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、他の多くの欧米人に混じってそこに弟子入りした一個人に対し、この弟子はまず「日本人」であるということとをどれ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ります。（断ってきますが、日本人を「東洋人」と一括することは、声楽における身体を云々する場合、適当なことではありません。日本人と中国人、或は東南アジアの人々との身体構造に関しては、微妙な違いが存在します。）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、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、言語学的或は音声学のセンスの乏しい生徒たちに対しては、特に厳しい指摘をすることでしょう。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はないのでしょうか。逆に「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皆同じである」「人種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いるといっても過言ではありません。

また更に問題としなければならないことは、そういった教授法で外人声楽教師から「ベル・カント唱法」なるものを学んできた日本人声楽家が、その学習の課程において、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、日本人である自分にとって、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つけ加える必要がなかったかどうか、外人教師が教えるままの方法のみでまったく十分であったかどうかを、よく分析しておかなければならないのではないかという点です。

筆者は近年特に、教師が習業時代に外国で習った方法論を、そのまま日本人の生徒に教えるのは、そぐわない部分がどうも大きいよだという印象を強く持っております。身体の構造と機能に関して、西洋民族と東洋民族との間には、民族的「骨格」の違い、からだつきの違いや、そこから生じる、生来の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民族的発達度の違い等々、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、日本におけるベル・カント唱法の教授法においては、それ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す。また極論すれば、厳然として存在する身体的特性における西洋人と日本人との違いに触れることは、西洋音楽を輸入し、その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日本

人西洋音楽家の世界では、そんなことはあり得ないのに、あたかも西洋音楽をめぐる西洋と日本の間に横たわる、どんなに努力をしても「越えられない溝」を見せつけられるような気がするために、敢えて避けてきたのではないかとさえ思えてくるのであります。しかしこのような懸念はまったく無用であり、むしろこの身体的特性と差異に対し、積極的に着目し、そのギャップを越えようとする努力があってこそはじめて、日本人にとっての理想的でかつ効果的なベル・カント唱法の教授法が、開けてくるのではないのでしょうか。

また言い換えれば、クラシック音楽の世界で、声楽が他の器楽よりも、もっと直接的に、ただならぬ「身体」というものを楽器として用いるものであるからこそ、日本人がベル・カントという、もともとはイタリア人を中心として発展し、その周辺地域に伝播・開拓されてきた声楽の技術を学ぶに際しては、体の機能と特殊性の違いといった側面に、まず目を向けることから取りかかるべきではないかと思うわけであります。

## 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は、まったく不可能であると言うつもりはありません。例えば日本人の平均的体格以上に（声楽を始めるにあたって）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、そのまま外国人のやっていることを見よう見まねで学習しても、体に変調を来すこともなく、ある程度の成果をあげることも出来るでしょう。しかしそうやって自己の特殊性に多くを頼って体得した教授法だけでは、将来において今度は自分が声楽を教える立場になり、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りませんので、教育方法としての共通性・一般性が非常に乏しくなってしまう。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、大学教育学部の学生たちにとっては、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、不十分であると考えられます。

現在筆者は、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、毎年入学してくる学生たちを見ると、その多くがスマートではあるが華奢な骨格をしているとか、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、心身両面にわたる粘り強さを持ち合わせているとはいいかねるような学生がほとんどであることに多少なりとも驚かされます。この点、音楽大学の声楽科においては、事情は多少異なり、ある程度身体的素養が、質的にも平均していることが多く、レディネスとしてもある程度質の高いものが期待されるかもしれませんが、教員養成課程の声楽の実技実習生となると、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、もはや出来ないと強く感じています。

では声楽的訓練に入る前に、或はそれと平行して「器」を創り上げるための肉体的特殊訓練しておけば、その後は発声の学習に関しては西洋流一辺倒でも、ベルカントの技術の習得は可能なかということ、これもまたすべて手放しで是認する気にはなれません。

ベル・カント習得に適した身体構造がかりにあるとして、それをあえて「声楽的身体」と呼ぶとしましょう。その声楽的身体なるものを鍛えるというメソッドからいえば、筆者自身例えば、フースラー<sup>(6)</sup>系の呼吸法鍛錬なども、フースラーの孫弟子なる方から教えを受けてかなり実践しましたが、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、西洋人の発声研究家の側からの発想から抜け出していないといえます。御本人の細かな事情について一つ一つ検証せずして他を批判することは、出来るだけ慎むべきこととは

知りつつも、あえて言わせて頂ければ、筆者がフースラー系呼吸法の教えを受けた方は、解剖学的論拠に裏付けられた精密な理論と、発声に必要な筋肉的運動をマスターさせる方法論に関しては、非常に精通しておられる方でありましたが、その方の実際の歌唱とその発声は、筆者の理想とするベル・カント唱法からは、かなりかけ離れたものとしか受け取ることができませんでした。それはむしろ理論倒れの感さえする、余りにも医学的・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、「息そのものが声の発動を左右する」という、ベル・カント本来のアプローチではなく、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置き過ぎるが故に、「筋肉先行」型のアプローチの代表的な方法論に陥りやすいといえます。（このベル・カントにおける理想的な「息先行」のコンセプトに関しては、後章で述べることにします。）

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は、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、外国人の側から打ち立てられた方法ではなく、あくまで「日本人」総体の身体的特性を良く知ったうえで、これにのっとったベル・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考えるのであります。

## 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のでしょうか。今まで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ので、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、多くの日常的臨床例と、豊富な経験を持つ岡島瑞徳氏の意見を参考に論を進めて参ります。

まず西洋人と東洋人の「重心」の違いについてですが、「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のところを言います。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きます。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ですが（図1-a参照）、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、その時の行動は的確で効率が良くなるわけです。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かけ続けることによって、今度はその部分の周りにかえて「こわばり」が生じ、行動能力の低下を招き、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に陥りやすいとも言えます。

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、重心が集まる傾向を圧倒的に多く持っています。腰が重心の要であるということは、我々日本人にとっては、余りに当然のように聞こえますが、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、重要なポイントとなります。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だといえるわけです。

腰椎は5つの骨からできおり、日本人の場合、より正確に言えば、腰椎すべてではなく、5つある腰椎のうち、どれかの骨に重心が集まろうとする傾向を持つと言わなければなりません。そういった視点から野口晴哉氏の「体癖論」は打ち立てられたのですが、その詳細にわたっての説明は、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いただきます。

さて先程も触れましたように、日本人にとって、その重心が腰にあるというのは、「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、無意識のうちに人々に知られて

図1-a : 脊柱図

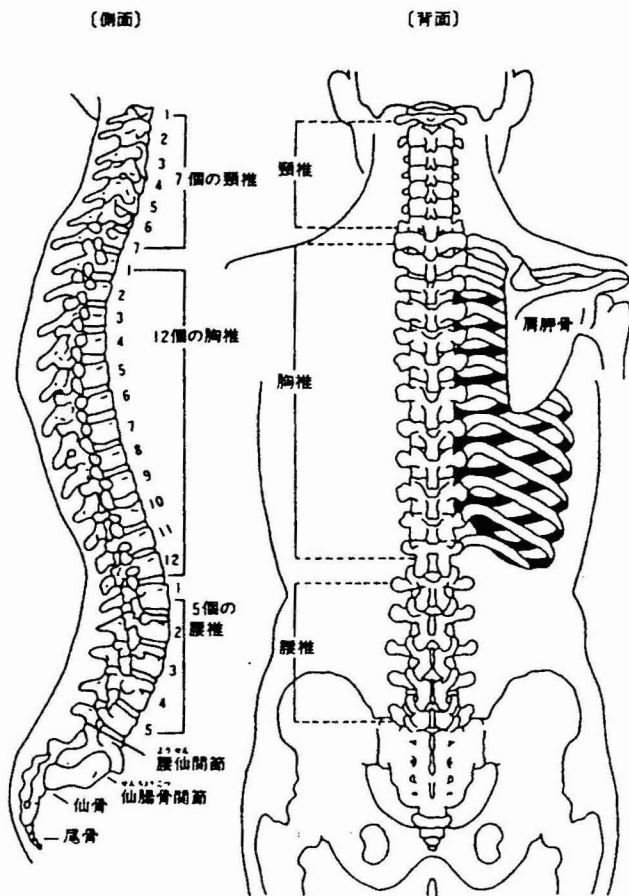


図1-b : 頸椎



いたことのみならず、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」「麵の腰」等々）、かえって我々日本人はそれが、洋の東西を問わず、万人に共通なことのようによって考えてしまいがちですが、欧米人の場合には、これがあてはまらないというのが、調息全体の臨床例から見た意見であります。欧米人の場合、調息全体の見地からは、この重心が首のつけ根の骨である、頸椎の7番にあるのです（図1-b参照）。

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、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遂げ、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おります。

## 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、上から数えて3番目の骨、即ち「腰椎の3番」に力が集まりやすいという民族的特性があります。（図1-a参照）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ですから、運動機能という見方からすれば、非常に理想的なことであって、一番いろいろな運動に適応しやすいということを意味するものでもあります。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得意であったり、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、また能や琉舞といったものに代表される重心を低く保って動く芸術や、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身体的特性があったればこそと言えます。

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を意味します。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を送り出して声帯で原音が鳴り、これを口腔内や頭蓋骨の共鳴腔で増幅して楽音にしていくというふうに、極端に単純化して考えたとしても、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、歌を歌うのには大変な立場にあると言えるかもしれません。

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はありますが、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であります。

日本人は、腰椎の3番に重心があるとなれば、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ありません。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ります。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巧みに用い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はありますが、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、この部分に関して、特に初期の段階から解決せずしては、理想的な方向へと決して向かうはずがありません。