

# 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>

### 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」

そこでどうやったら腰に重心を効果的にもっていけるかということ、まず大きくかわるのが「膝」と「股関節」の柔軟性です。韓国の比較文化学者、李御寧氏は、日本文化における団扇から扇子への改良、短歌・俳句の世界、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、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」である事を指摘しました。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「縮み傾向」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おります。

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ます。良く言えば高まる感情の一方で、逆にこれを「抑制」したくなる傾向をとるのだとも言えますが、これに関しては岡島氏は「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」と指摘しています。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ますが、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・象徴化がなされている様な姿に、日本人はことさら美を覓じ、快感を得るといった傾向があるようです。

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いるのですが、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いきます。なぜならば、喉や声帯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、共鳴体である音楽家の身体そのものが、いかに凝縮することなく、またこわばることなく、解放され、どのような共鳴にも効果的に対応できるようになるかが重要だからであります。また技術習得のために、真剣になり、学習意欲が高まってくる日本人の生徒が、その高まる生エネルギーの中で、どうやったら身体的に日本人的凝縮へ向かわず、解放された身体を持ち続け得るかということを探究しなくてはなりません。

#### 2. まずは立ち方から教える—「腰幅平行立ち」

岡島氏は、「膝と股関節」の柔軟性の解決の為には、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ます。決して足の踵や外縁ではなく、足の親指の付け根、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抜けずに、きちんと重心が定まると主張しています。この方法は私自身も経験して納得しており、歌唱の際の立ち方の基本として大変役に立っています。

ですから初心者にはまず教えないといけないのは、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」といわれるような、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た格好で立たせたりするのもなく、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す。これを「腰幅平行立ち」(写真1参照)と呼び、自己の腰の横幅を地面に鉛直方向に降ろしてきたその線が、平行に開脚した(決してハの字型ではなく)両足の内のり(内踝)に一致する様に立たせ、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ことから学ばせるようにします。悪い例では例えば、よく大学のグリークラブ等に見受けられるのです

が、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と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する事です。このような画一的なことは初心者のうちは極力避けるべきでしょう。

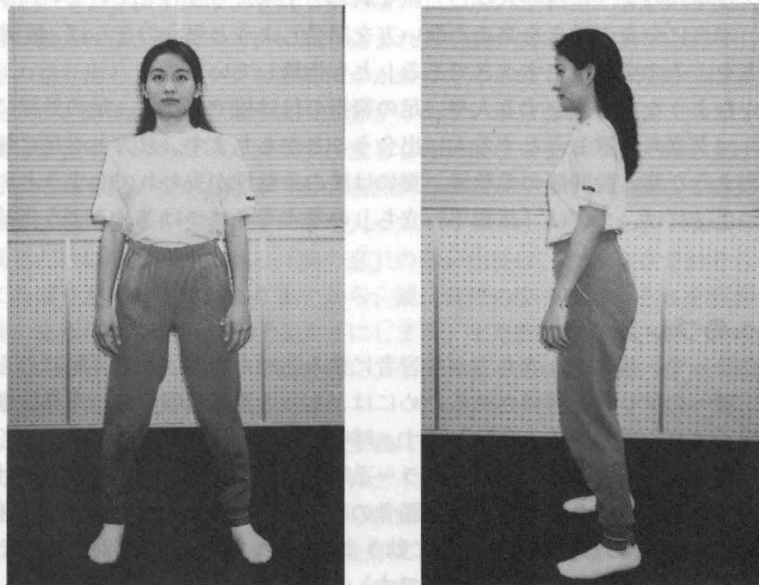


写真1-a, b: 腰幅平行立ちの例

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ります。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片方の足に重心を預け、身体をくにゃっとさせてだらしく立つような姿勢に慣れ切って

しまっているような生徒の場合は、このような腰・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は、おそらく生徒自身は、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けたいと思ったり、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ておきたいような立ち方に戻りたがったりするものです。

武道の稽古においても同じでしょうが、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、立ち方にせよ、これから述べる呼吸の仕方にせよ、いわば非日常的な身体の用い方をすることになります。ですからまず、生徒には、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、まず教師は、ある「型」というものを生徒に課すことによって、ともすればレッスンの中にまで引きずっていきそうな、身体の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す。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ります。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」と感ずる立ち方で立つように徐々に導いていけばよいのです。なぜならば、何も知らない初歩の場合とはもかくとして、生徒は学びつつ成長するわけですから、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ぬ事からは次々と変化していくからです。しかし何も分からないうちから、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、価値基準というものをもまったく持っていないわけですから、いったい何が自然なのか、どうなっていれば程よいリラックスなのかも分からず、そういった指導自体が意味をなさなくなります。

重ねて申しますが、まずは立ち方から教える、これは非常に重要なことです。このことは現場の経験から自信を持って述べる事が出来ますが、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す。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方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ものであります。

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」とも指摘しています。

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ります。双方とも足に無駄なこわばりが生じ、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てしまうという観点から、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してあげることが重要です。

### 3. 腰（呼吸活点）へのブレス

さて「腰幅平行立ち」によって、基本的な立ち方が学習者に飲み込めたなら、次に「腰に息を吸う」ということを学ばせます。腰へのブレスを習得させるためには、もっと正確に言うと、東洋医学で言うところの「呼吸活点」を狙って息を吸わせるようにします。呼吸活点というのは腸骨の最も高くなっている部分からほんの少し外側の両脇のところで、フースラー系呼吸法でも、インプルスと名付けている場所は、ほぼこれに近いようですが、それよりももっと腸骨の縁に近い部分ととらえた方が正確です。（うつぶせに寝て深い呼吸をするとその部分が大変顕著に動きますから、例えば生徒2人を組ませてお互いに観察し合うなどとすると、より具体的に分かるはずですが）

#### a) ゆっくり吸う

ここでは息の吸い方に3種類の吸い方を設定し、順番に教えていきます。まず最初に教えることは、

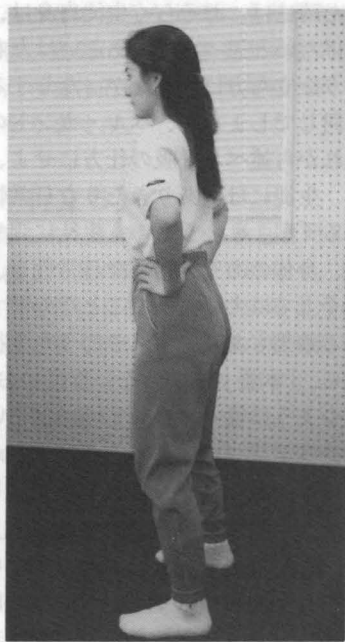
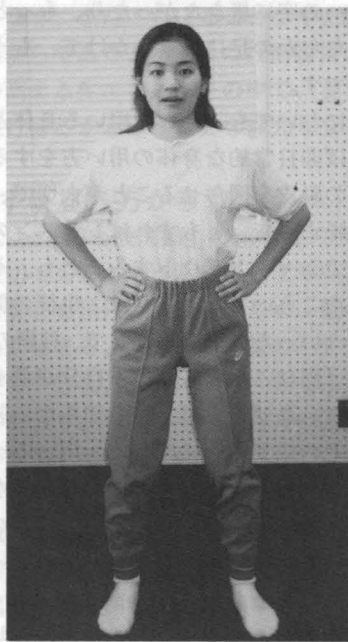


写真2-a, b: 腰に息を吸う

写真2のように、両方の呼吸活点  
に手の親指の腹  
をあて、その他  
の指や手のひら  
は、わき腹・及  
び腰に沿って楽  
に添え（決して  
ぎゅっと押えつ  
けたりはしない  
ことが大切です）  
次に口からゆっ  
くりと息を吸い  
はじめ、双方の  
呼吸活点が息を  
吸うにつれて、  
均等にふわっと  
膨らんでくるよ  
うに確かめなが

ら、深くたっぷり吸わせるようにします。息を吸い終わったら、また静かに吐きます。吐く時には、初心者に対しては、どこを使って吐きなさいとは、この段階では余り細かな指示を敢えて与えないようにします。

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でしょう。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触れず、もう少し後で教えた方が、生徒にとってはかえって分かりやすいからなのです。

さて腰に息を吸うにあたって、まず注意しなければならないのは、肩を上げながら息を吸わないことです。呼吸活点を狙いながら吸っても、当然胸郭は拡がりますが、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ような」感覚を学び取らせることがポイントであります。胸郭だけに頼る、いわゆる「胸の息」の強い生徒は、この時点でおそらく肩が上り、首の回りに無駄なこわばりが出ることがありますから、鏡に自分の姿を映し、それを観察させながら行わせ、その悪い「癖」を指摘して直してあげるようにします。また教師自身の、腰・呼吸活点を生徒にも触らせて、腰へのプレスの好例を示すこと、或は逆に、生徒の行っている「悪い癖」の模倣をして見せて、その無駄を理解させることも大切です。

教師と生徒とのスキン・シップの持つ意義には大きいものがあります。何と言っても初心者には、熟練の音楽家が、どれだけの息をどのようにダイナミックに利用するのかは、その体に触れて始めて納得できることも多々あるからです。ですから教師の腰を、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してあげ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ります。ただし性別や体つき、年齢差、テクニックの練達度等々によってその動きの度合いは極端に違いますから、生徒に対しては、「個々の微妙な差異は一応存在することがあるから、今はこれと同じ程には出来なくても心配することはない」と断っておくことが必要でしょう。また更に大切なことは、身体を外部から触れていても、その手を通して身体の「内部」で一体何が起きているのかを、常に「感じる」洞察力を養わせなければなりません。どうしても初心者は身体の内部には目が届きにくいですから、生徒は体の外面の動きにだけとらわれがちで、ともすると、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りません。そうすると必ず生徒は、息先行型ではなく、筋肉先行型へと陥ります。常に物ごとの本質を見通す「目」と「観察力」を養うように示唆してあげなければならないでしょう。

又逆に「やり過ぎ」に対しても注意を配る必要があります。呼吸活点を意識するあまり、猫背になってしまったり、骨盤を「ヘソ上の状態<sup>(8)</sup>」にしてしまうような生徒がいたら、やはり注意が必要です。腰へのプレスを意識した時に、猫背になってしまう時、人は必ず上胸部が陥没するような格好になってしまいますが、この格好では、吸気に引き続いて発声を行おうとする時に、胸郭という、重要な共鳴箱のひとつに、すでに解放感が失われてしまうことになりますから、決して好ましいとは言えないのです。

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ます。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ります。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、これも発声と共鳴のために支障を与えることとなってしまいます。ともかく、理想的な吸気のためには、身体に必要で最低限の動きだけを行わせることが大切です。

## b) 素早く吸う

さて腰へのプレスで、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す。これは、その後の発声と大きくかかわってくるのですが、初心者には吸う息にせよ、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」ができ上がっておりませんから、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ります。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す。ですから最初にはたっぷり、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、素早い吸気を行うようにさせるのです。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りますから、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します。

「ゆっくり」と「素早く」の2つを交互にやらせて、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、腰にプレスが「決まる」ということを体得させるようにします。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います。その時すかさず教師は生徒に、もう一度ゆっくり吸うことを復習させて、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、素早く吸うプレスに応用するように示唆することが大切です。

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ります。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入ってくるとか、とにかくアンバランスな吸い方をすることがあります。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いうことを行います。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きます。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ふ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が次第に見つかってきます。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、第一跗骨底への体重の預けを応用させながらこれを行うわけです。

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だという事です。ですから教師は生徒に、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側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べきものを身につけることが大切であることを示唆してあげるべきでしょう。

## c) 素早く吸って止め、振動を感じる

さて、呼吸活点へのプ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」ということでもあります。これは腰にプ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もあります。

息を呼吸活点を狙って素早く、しかも少量だけ吸うのは、すぐ前で行ったものと同じですが、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、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ます。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いう想像をさせ、イメージから誘導するようにするとよいでしょう。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圧えつけたり、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りません。先程も述べましたように、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」生徒も多々おりますから、常に生徒の身体の内部で何が起きているのかに注意を向けることが肝心です。

#### 4. 内観—身体の内観を感じる

レッスンの内容がこの辺に至ると、「常に自分の身体の内部で起こっている動きに目を向け続ける」という、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が、絶対的に必要になってきます。この内部を見つめる洞察力を「内観」と呼ぶことにしましょう。「内観」に関しては、むろん教える側も、その態度で生徒を観察しなければならないのは当然です。生徒の発声や歌唱を指導するときは、声楽の教師は、生徒の外観や、外で鳴っている声（これらは、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「徴候」にしか過ぎません）で判断するのではなく、そ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（これらは「徴候」を起こさせた原因にあたるものであります）が適当であったか否かを判断していくべきです。もし生徒が、教師の立場から判断して、間違っただけや好ましくないことを行っていたのなら、その徴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、適切な方法を指導しなくてはなりません。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確かめること、またその原因を矯正しつつ、もう一度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な方法です。

またそのような指導法をとるためには、教師自身がは生徒の身体の内部で何が起きているかを、即座に感知できる能力をもっていなければなりません。敢えて申し上げるならば、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にグレードをつけさせるといっても過言ではないでしょう。徴候として出た音色・音量・音程だけしか指摘しない教師は、ベル・カントの教師としては下の下であります。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」に費やされたと言われていますが、その当時の教師でさえ、徴候の指摘だけにとどまらず、その徴候がベル・カントの観点からもし誤りであった場合に、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す。

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他の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ますが、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ありません。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ことではありません。ベル・カントが身につけてくると、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、まるでコピーされるかのように自分自身の中にも、同時に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す。ですから例えば生徒が、高音を出そうと思った瞬間、間違っただけ必要以上にみぞおちを固くしてしまったりすると、教師の身体においてもやはり、みぞおちが固くなる不自由さを即座に感じます。このように生徒の身体で起こる不自由さは、よく訓練されたベル・カントの教師であれば、こういった感応によって、生徒の過ちを的確に知り、その原因を正確に指摘することが出来るのです。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に基づきながら、自らのテクニックを磨き続けなければなりません。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す。

またかつて若い頃行っていた発声法のうち、自己の年齢と共に身体機能の何がどのように変わり、それに沿って発声法も何がどう変わり、一方で何は何故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、自分より若い学習者に発声法を教える任に適しているとは言えません。マラフィ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」と言えましょう。

## 5. 声による感応

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、これも初心者や生徒には伝えるべきことの1つです。この現象には代表的なものが2つあり、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す。上にも述べましたように、ベル・カントは、上達するにつれ対象者の身体の内側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参りますから、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、その歌手の悪い傾向性が自分の身体に本意にも共鳴してしまい、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、という不思議な現象が起きることがあるものです。この場合、余りにレベルが低く過ぎて、自分よりかけ離れている人からは、影響を受けることはごく稀にしかありませんが、逆に自分の現在持っているテクニックに近い人の歌には、大変影響されやすいので要注意です。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「良くない」傾向を持った人が歌おうとする時に、聞いている自分は、「さあ来るぞ」と身構えることが必要です。もちろんその場から逃げ出して、ひどい声を聞かないに越したことはないのですが、人間社会ではそうもいかないことがしばしばですから、そういう時は、身構えてバリア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、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はまだまだいるのです）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、魔の時間が通り過ぎるのを待つしかありません。一番良くない聞き方は、身構えもせず、ポケーっと聞いてしまうことです。人間は、精神的・肉体的に無防備に解放された状態にいと、潜在意識への扉が開いてしまっていますから、本人が意図しないものまでが潜在意識の中へと刷り込まれてしまいます。

上の例は声の感応現象のうち悪い方の例ですが、この方法を逆に使うのが、「言い声のシャワーを浴びる」というやり方です。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・カントの超一流の歌手の録音を聞く。しかもその声を全身で受け止めるような聞き方をし、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のです。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、その大歌手の身体づかいや息づかい、発声の自然なメカニズムや、気の流れなどが少なからず浸透して、昼間のあの悪夢を軽減してくれる効果があるのです。この辺のことは、序にも述べましたように、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、本当に現場主義の事からですので、何故そうなのか追求することよりも、実際にそのような現象・効果がとあるものだということだけを言い置いて、先に進むことにいたしましょう。



## 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たら、今度は呼吸活点で息をポンポンと軽やかに弾くことを教えます。この時、口からは短くて瞬発的な呼吸が、結果として「ハッ、ハッ、ハッ」（この場合「ハッ」は無声音）と吐き出されこととなります。「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、息というものが、そのバウンドに伴って結果として「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です。また「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、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る生徒がいたら、即座に矯正しないと悪い癖が付きましますから注意を要します。

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事柄です。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す。つまり「どのように吸ったかが」次に「どのような声が出るか」を決定していく重要な要素となるということ、言い換えれば、「どのような声の立ち上がりをしたいか」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す。声というものは、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理解を生徒に持たせなくてはなりません。

このメニューには、更にまた重要ないくつかの事柄が存在します。そのひとつは、これからのちベル・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」が基本となっていかなければなりません、それを発声に先立って、呼吸訓練の段階で生徒に理解させておくことです。

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としてのものであることを理解させることです。

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音楽家が、特に日本人音楽家の中には意外に多いのも現状です。ですからカルーソーが生前、ベル・カント発声の極意を一言で言うとう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」という一文が、歴史的文献の中にあっても、多くの日本の音楽家は気にもとめないし、ましてやその意味することが具体的に何を意味するのかも理解できない人が多いのは、大変悲しむべきことであります。「健康な人の」というのは、身体の理想的な「保ち」ができていているということの意味します。言い換えれば、呼吸と発声の基本である、理想的に正しく立つことのできる身体を意味しているのであり、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発声の基本をなすものであることを指しているのです。

もちろん本論は、音楽を勉強しようとする初心者の日本人をどう指導するかという初級的段階に領域を限っていますので、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きます。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、初級で覚えるこのやり方ほど拘束性を持たなくなるし、吸う息の量も、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るものだ」ということくらいを予告するのにとどめておけばいいでしょう。

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、腰で息の弾くということを教える時、「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す。まず両脇腹の腸骨の縁に近いところに両手の拳を当てて、生徒には「特に意識し過ぎないでやっごらん」と言ってから、例えば英語の cats（「猫」の複数型）の語尾の[ts]の音素を、多少強めに3回ほど発音させて

みるのです (写真3-a, b参照)。

そうするとほとんどの生徒は、自然にこの「破裂音」の為に必要とされる、横隔膜から弾かれるようなインパクトを、拳を当てた脇腹に感じるはずですが、そのインパクトが分かたら、脇腹に当てた拳を、徐々に腰の後ろの方へ移動させて、再び[ts]の発音をさせ、呼吸活点の所でも同じようなインパクトを感じ取るようにさせます (写真3-c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に内観を持たせなければなりません。このメニューを生徒が間違っ、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るような、非常に好ましくない格好をとることがありますので、教師はよく注意しなければなりません。[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ります、この時保たれていた胸郭の拡がりが出る限り崩れないようにしつつ「ハッ、ハッ、ハッ」

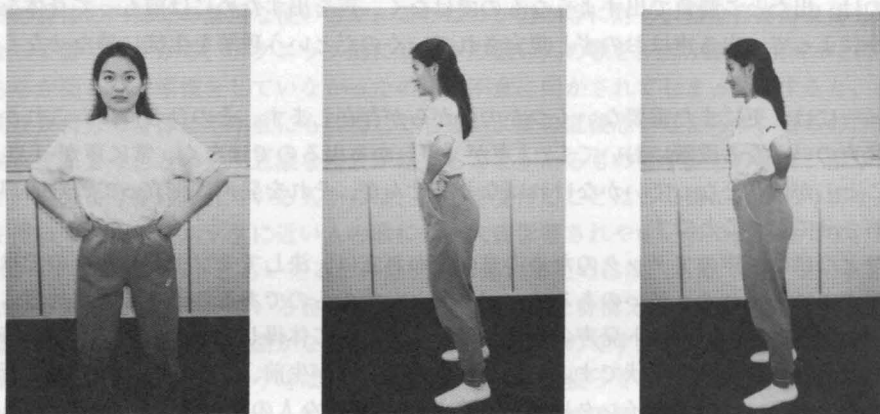


写真3-a, b, c : 腸骨の縁に拳をあてて息を弾く

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す。

また他に注意すべき点には、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があげられます。初心者は、息を沢山吸い込み過ぎますと、それに応じて、無駄に吐き過ぎてしまいますから、発声訓練に入った時、声にもならない息を吹き上げて、ハスキー・ヴォイスになってしまいやすいからです。言い換えれば、声帯が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」になりやすいのです。目安としては、ゆっくり吐いた息の総量の約10分の1程度で良いですから、少量の息を吸うようにしなさいと指導してあげることです。

次に注意すべきことは、息の勢いのある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なければならないということです。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、そのかわりが、続いて同じような勢いで弾かれようとする事を邪魔してしまうために、勢いのあるインパクトを継続することが難しくなるからです。

## 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ましたが、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る時点で、初めて呼吸と胸郭の関係について教えることとなります。

これは日本人にとってベル・カント発声習得のためには、それほど腰を意識する事が重要だからです。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ないので、ともすると自分たちも、胸を大きく拡げて沢山の息を吸い込んで朗々と歌うものと早合点しがちでありますから、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、腰に吸うものだという事を、かなり強烈に印象づける必要があるのです。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でありますので、やはり初心者にとっての訓練の一部に、この辺の時点で加えておかななくてはなりません。

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よるものに帰着しますが、それらの細かい理論的説明は省き、ここではその訓練法についてのみ述べておきましょう。

まずもう一度基本にかえて、生徒を腰幅平行立ちで立たせ、胸の両脇に写真4のように手を当てさせます。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します。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いませんから)とにかくすべて息を口から吐いてしまいます。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吸われるようにコントロールしながら、1回ずつを量的に均等に吸っていきます。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ていき、今までいっば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ます。

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ます。ここまではごく当たり前のことですが、重要なのはその次に、このコンセプトに転換を起こさせることにあります。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にさせていくように仕向けるのです。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、肺の中の空気の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つておくことができるコツがつかめるようになっていきます。

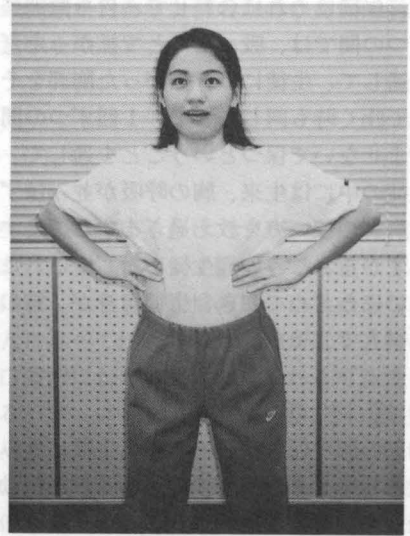


写真4：胸郭に開け保ちを確認する

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、あるいは10回、という具合に増や

していきます。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りませんから、生徒はそれに合わせて、自ら微調整しなければならなくなるはずですが、5回吸う間にも、その1回ずつの間では、吸ったことで広がっただけの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、広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きます。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ばみはしたけれども、それ以上しば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を理解するようになるのです。

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おりますから、そういう生徒に、このような胸郭の使い方を教え過ぎますと、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きますから、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いか、予備知識として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バイスをあけるべきでしょう。

## 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、次に短呼吸に入ります。短呼吸は、胸郭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す。また今まで行ってきた「腰に素早く吸って、腰で息を弾く」と「胸郭の開け保ち」とを統合するメニューでもありますので、教える順番としては、この時点で行うのがもっとも適当でしょう。

両手を写真4と同じように胸の両脇に添え、ゆっくりと胸郭を上げながら息を口から吸い、息を吸い終って最終的に広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します。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します。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ますが、この時上げ保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はいけません。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しなければなりません。

最初から早過ぎるテンポに設定し過ぎたり、「ハッハッハッ...」の連続が長過ぎたりしますと、初心者には難しいですから、すこし遅めにし（4分音符100のテンポで、8分音符刻みくらいで1小節）次第にテンポ・アップしたり、持続時間を長くしたりしていきます。といっても、いくら長くても初心者の場合でも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、もしくは胸がかなり強い生徒と考えられます。このメニューも所詮、胸主体の呼吸に他なりませんから、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やることはあるが、あなた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」と示唆することが大切です。

総じて生徒の呼吸能力を見る時は、腰が強いのか、胸が強いのかのどちらかをよく判断し、個々の生徒に適した訓練法と、そのバランスの度合いを考えながら与えてあげなければなりません。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、数限りなく存在します。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ますし、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強化訓練を考案し教授することもできますが、ここで最大に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ますと、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ということです。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ます。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ますが、先にも

述べたように、西洋人と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しょう。しかし何のための呼吸法であり、何のための身体的訓練なのかの目的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のです。

## 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わけですが、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観察してみましょう。

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であろうと思われませんが、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ます。もちろん共鳴は口腔内だけで終わるわけではありませんが、口腔内が重要な共鳴腔の一つであることは論を待ちません。

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の特徴の1つではありますが、それらも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ます。その他にも、重心の違いから発達したと思われる頸脊7番の大きさにもその原因はあるでしょうが、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、うなじから首全体の共鳴腔にも恵まれていることに加え、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ましょう。

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（この場合よく「緩ませられる」とこと、「強く使える」とことの二つを意味するものととらえて下さい）と、唇とその周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ます。

ですから日本人の初心者生徒にとっては、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りましょう。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りません。軟口蓋と唇の可動性に関しては、順序として少し後に送りますが、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てみましょう。

これはほんの一例にしか過ぎませんが、筆者はごく最近、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ましたが、同じ東洋人でもこれら北朝鮮の高校生たちに発音指導、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ました。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一例になるとは思いますが、彼らが日常的に、韓国語という母音の数の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」されていることを示しています。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意識そのものが、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も考えられます。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器官の準備をあらかじめ整えることが大切といえるでしょう。

#### 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り

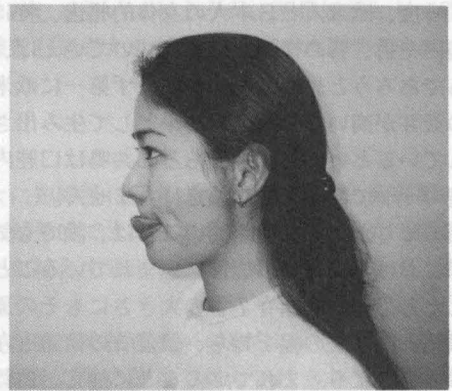


写真5：舌出し発声のための舌の出し方

ますから、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でしょう。まず写真5のように舌を出します。

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きます。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しますから、舌の先端だけを一番伸ばすのではなく、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します。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す。

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す。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そごそした筋肉の緊張が出ることがあります。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りますから、これらの無駄なこぼりを、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りません。

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開いていなければなりません。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だからです。

一体何のためにこのような形で舌を出すのかといいますと、その理由には2～3の重要なポイントが含まれています。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です。やがて行う「舌だし発声」では、この姿勢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ります。こうすることによって、よく初心者になりがちな、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になるのです。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、大変重要です。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生徒が、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」に陥ってしまうからです。

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ですが、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」を持っている者が多く見出せます。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ことなのですが、悪い方向へ進むと、いつまでも自分の「持ち声」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ります。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りますが、人間の身体は年齢と共に刻々と変化していきますから、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きません。むしろ持ち物に恵まれていることが、かえって仇になるということがあるのです。

また前掲の写真5の様な格好で舌を出したまま、ある程度の間その舌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、結構ハードな事なのですが、何故舌を出し続ける訓練をさせるかという、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くという目的で課すわけです。これが舌出し訓練の第2の理由です。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、即ち音節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ですが、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のです。

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きます。首の持つ潜在的な強さも、上級に進むにつれ例えば咽頭の安定等をめぐって大切になる要素でもありますので、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ませんが）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しょう。

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いいでしょう。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、ほんのあそ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す。

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、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りますから、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、試みるようにさせないといけません。こういう生徒の場合は、余りに無理じ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いません。

#### 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ます

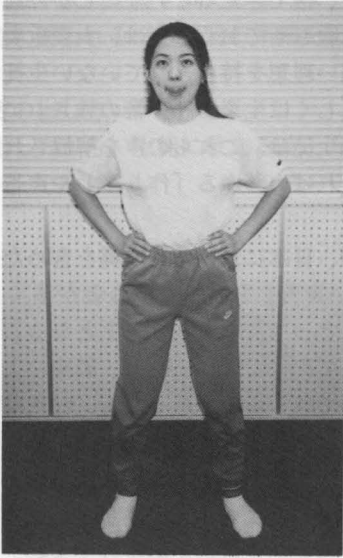


写真6：腰へのプレス、腰での息の弾きに気をつけながら行うした出し発声

(写真6参照)。

生徒を鏡の前に立たせ、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、次に、前に呼吸運動の時にやったように、少量の息を、確実に呼吸活点を狙って吸わせ、少量の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回弾くことをします。吸い込んだタイミングと息が弾かれて出ていく1発目（これがやがてアタックにそのまま生かされます）との関係が、自然な受け答えになるように注意してあげてください。またこれらの動作の初めから終わりまで、舌出しの格好に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しないようにします。腰で息を弾くと、当然息は吐かれますが、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後ろの方向に駆け抜けていくのだと思いなさい」と指示を与えます。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」の項で詳しく扱います。

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ますが、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はこの時、上に盛り上がり、その部分に無駄な力が生じたことを示しています。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、このような失敗が起きたら、その原因を指摘してあげ、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、再度挑戦させます。

ここで注意しておきますが、生徒へ与える課題としては、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必要があります。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です。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す。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、唾を飲ませるか、首をゆっくり回させるかして、よく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してあげてください。またこのメニューは先程申しましたように、首それ自体の鍛錬にもつながっておりますから、やり過ぎると首が凝ってきたりすることがあります。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てあげてください。

さてここまでの身体的訓練ができ上がったなら、いよいよ舌出し発声へと進みます。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、次の舌出し発声の入り口くらいまでは、初回の30分のレッスンで進むことができます。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ど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す。あまりこだわり過ぎると、大体において生徒自身の集中力は持ちませんし、言い方は悪いですが、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りますから、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しょう。

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ます。人間の記憶というものは、かなりあいまいなものですし、時と共に薄れていきますから、記録に残しておくことは後々のためにもなります。またこうして声楽を学んだ生徒たちは、やがて他を教える立場になるわけですから、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重要な手がかりとなります。さらにビデオテープに録画できたら、それに越したことはありません。

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しょうが、教師はレッスンにおいて常に適切な言葉を使い、未知のことを人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教授法を、生徒に体得させていくことが必要でしょう。そういう意味で筆者は生徒に、「教えることができるように習う」姿勢を持つようにと強調しています。また次の発声のレベルに入っていきますと、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によってしか判断できませんし、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、どうして教師からダメだと言われ、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！」と言われるのが、徐々に分かってくることでしょう。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るようになってきます。

## 2. 舌出し発声

生徒が舌出しをして腰で息を弾くことができ、またその間中構えた舌が動かないことを認識させたら、そのままの息の弾みに乗って舌出しをしたまま発声させます。初心者にはまず手始めとして、譜例1のようにd'やe s'あたりから始まる「長三度の順次上下行のスタッカート」をさせてみます。これが生徒の声域にとって低く過ぎたり、高すぎたりするような場合は、この音域にこだわる必要はまったくありませんが、余り高すぎるところから始めると、せつかく腰に息が吸えても、発声しようとした時に、息の根っこの浅い声（胸の浅い位置からの息のインパクトで始まる声）になりがちですから、生徒が重心が浮いたりせずに発声出来る音域を選んで行わせることが大切です。

譜例1：長三度の順次上下行のスタッカート



ここで生徒に体得させなければならないことは、声を出すことよりも、声を出すための「準備」を確実に行うこと、結果や徴候として出てくる声に対する関心よりも、声を出す直前までの「原因」作りに注意を払わせることです。その理想的なフォームに関して言うならば、多くのチェック・ポイントがあります。腰幅平行立ちで第1臍骨底に重心を預けて理想的に立てているか、少量の息が確実に腰に入ったか、その時舌をはじめ、肩・首・胸等に無駄なこわばりがなかったか、吸ったとたんに横隔膜が硬直せずむしろ弛み、そのおかげで身体の内部に自然な振動・ビブラートが生み出されたか、そしてそれを感じながら、その振動に逆らわずに腰での息の弾きを利用して、弾む息の上に乗った声が出せたか、それらの動作と発声の間中、出した舌の格好は崩れなかったか等々がそれですが、生徒がどんなに器用な質でも、一度にこれらのことが出来るはずはありませんから、何度も同じ音型で試みさせながら、そ

のつど先に掲げた諸点について注意を促し、次第に全体が整っていくようにしてあげてください。もちろん先に述べたように、初心者は舌の耐久力が乏しいですから、音型を一つ試したら、舌を引っ込めて一度弛ませ、再び舌を構えて試させるという具合にするべきです。

舌を出して発声すること自体、非日常的なことですし、生徒のほとんどはこのような格好で発した自分の声を、生まれて初めて聞くことでしょうから、生徒に対しては「自分の耳には、変な声にしか聞こえないはずだから、気にすることはない」と言ってあげることが必要です。もう一度くり返しますが、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及び発声器官の無駄な力みを除去することにありますから、もし生徒が舌出し発声をしながら、その音色の奇妙さを嫌って、自分流の「聞き映えの良い声」を造って出し始めたら、教師は注意を与えなくてはなりません。そして徴候にとらわれないで、先にも述べた「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良く教えなければなりません。

譜例1でいうと立ち上がりの音、即ちアタックが、まさに腰で勢いよく（ただし乱暴にはなく）弾む息のインパクトで出るようになったら、その出た音の質を、残りのすべての音に与えるようにさせることに移ります。概して初心者は、アタックを理想的な勢いで出られなかったり、移動ド（以下同じ）で示すと、do-re-mi-re-do という音型の一番ピークの音にあたるmiのところ、息を上突き上げてしまったり、吹き上げてしまったりすることが多いようです。

このような時筆者はよく譬えとして、生徒に「水切り遊び」をするつもりでやっごらんとアドヴァイスしています。「水切り」とは子供の時に誰しも、よく川原や湖の岸でやった覚えのある、平べったい石を探してきてミドル・スローで水面に投げ、川面に何回バウンドしたかを競う遊びのことでありますが、あの時のコツを生徒に思い出させて、それをイメージさせるのです。それは、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は適当か、一つ目のバウンドに入る時の勢いが、次に例えば4つ連続していけるだけの勢いを持っているかなどはそのまま、この舌出しを含めて、初心者用メソッドにおいて用いられるスタッカート、及びスタッカート～レガートの練習すべてにおいてまったく同じなのです。つまりアタックに入ろうとする時の勢いが、その後続く4つの音のバウンドを決定してしまうのであって、アタックの「入り損ない」は、例えば、1個目の水切りで、石が水面にバウンドせずにポチャッと水中に潜っていってしまうようなものです。最初の角度が大切とは、この発声で言えば、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れることにあたります。次に「水切り」の場合飛んでいく石は、途中でエネルギーを補填されたりするわけではないのですから、発声も同じで、息が弾かれて発声が始まってしまったり、途中で息や腹筋で突き上げたり、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のに「任せる」ことが大切なのです。

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す。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りません。その後は誰しも、ただボールのゴム自体が持っている弾力性を利用しながら、ボール自身が弾んでくれようとする傾向に任せて、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るだけのような感じにしたいと思います。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から、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ボールに加えてやらなければなりません。ここでつかませたい発声の要領もまったくこれと同じなのです。

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、その後は同じ質のバウンドを続けるためには、アタックの生み出した振動が波紋のように拡がっていくイメージを持てば良いのであって、そこで用いられる筋肉の補助は、必要最低限にとどめておかななくてはなりません。この時点においては、生徒に対して、「筋肉の」という言葉さえなるべく使わないようにし、上に示したような比喩をあれこれ巧みに用いて、声のアタックと息の弾みに必要なイメージを持たせてあげるよ

うにして下さい。横隔膜のビブラートを連続させるために腹直筋をどうのこの、腹側筋をどうのこの  
 のと言いますと、生徒はすぐ筋肉先行型に走ります。男子生徒の場合はそれでも結構器用にこなすこと  
 もあり得ますが、女子生徒の場合は、筋肉先行に陥るとすぐに身体が硬直しますし、イメージ、比喩を  
 ふんだんに用いて教えないと、理論的な専門用語の羅列では思考が混乱して、一体何をやらされている  
 のか分からなくなることが往々にしてあります。何をさておき重要なのは、舌出し発声をしながらも、  
 腰の内部で弾み続けている「息」そのものを「内観」することにあるのです。

次に譜例1で示す音形を次第に半音ずつ上にシフトしていきます（譜例2参照）。

### 譜例2：長三度のスタッカートで上方にシフトさせる例



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きますが、開始音が一番初めに試みたものと3～4度の範囲内に入ったところまで  
 でまた降りてきて構いません。5度もシフトできたら、それはかなり優秀な生徒です。ある音域で、生  
 徒が違うことをやりだしたら、その限界点を教師は良く把握し、どうしてその音以上になると違うこと  
 をしてしまうのか、その原因について生徒に示唆してあげること、また次のレッスンまでに、生徒自身  
 が復習する時に、この限界点の見極め方を身につけるようにすることが大事であることを指導します。

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3のように伴奏し生徒の  
 行おうとする息の弾みを誘導してあげると、吸気と腰での息の弾みとのタイミングが生徒自身に分かり  
 やすいことがあります。

### 譜例3：吸気のタイミングを与える長三度のスタッカート

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、生徒に無駄な息を吐か  
 せ、腰に息を吸う準備をさせ、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ようにします。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、即座に察知できますが、もしこれが  
 教師一人に対して生徒が何人もいるような、集団レッスンのような場合（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ような時）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  
 イミングを誘導してやるといいと思います。即ち譜例4のスタッカートのついた和音②で、生徒は同時  
 に腰を狙って少量の息を吸います。この時①の和音が鳴っている間に生徒たちに自由に息を吐かせ、全

員が息を吸う準備ができたなと感じられたら、教師は②の和音を弾きます。テンポの感じ方は、②の和音に先立つ8分休符、即ち第1小節目で言えば、第4拍目からがア・テンポで、その次の小節でスタッカートを行うイン・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きます。そのようにすれば、後の5つの音 (do-re-mi-re-do) は、吸う息のタイミングが全員で一致すれば、自然にピタッとそろはずです。

#### 譜例4：長三度のスタッカートで集団レッスンを行うための例

The musical score is written on three staves. The top staff is the vocal line in treble clef, 4/4 time. It begins with a whole rest, followed by a whole note chord (labeled 1) and another whole note chord (labeled 2). The vocal line then consists of two phrases, each starting with a whole note chord (labeled 1 and 2) followed by a melodic line of eighth notes. The middle staff is the piano accompaniment in treble clef, and the bottom staff is the piano accompaniment in bass clef. Both piano parts provide harmonic support with chords and moving lines.

断っておきますが、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おります。一人一人顔形が違かおかたちうように、発声に関しては個々人千差万別で、集団の生徒たちを、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ても、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、個人レッスンを通してでしか直しようがありません。ですから合唱訓練において、これらのメソッ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他の時間に個人レッスンも行いながら、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りません。

### 3. 飲む方向性

さて舌出し発声は、将来口を開けて発声する段階に入る前の準備段階における効果的訓練法として三村祥子女史によって考案された方法ですが、この方法にはあと2点重要なポイントをあげておかななくてはなりません。それが「飲む方向性」を身につけることと、「息の筒を身体の後ろに感ずること」の2点です。

ここでは腰で弾かれる息は、声に転換する時に決して無駄に漏れることなく、いわば理想的な声門閉鎖を伴わなければならないわけです。いくら喉を解放するといっても、喉の上げ過ぎによる声帯の良く閉じない声、「開いた声」になってしまっは意味がありません。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」になりかけることがあります。しかし教師は、こう言った生徒の喉の押え込みが和らいだ頃合いを見計らって、これから説明する「飲む方向性」を身につけさせるようにしなければなりません。

舌出しのフォームを維持することで喉を解放した状態で、腰で息を弾こうとしますと、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、所謂ハスキー・ヴォイスに陥ることがあります。これをまず矯正するには、以前呼吸訓練で生徒にやらせた [ts, ts, ハッ、ハッ] をもう一度させ、呼吸活点での息の弾きの方向が、決して下にあるものを上に跳ね飛ばすことではなく、む

し呼吸活点において身体の内部から「外下・後下<sup>うしろした</sup>の方向」へ向かって弾かれ続けている事を再確認させます。筋肉とその動きについての話は、前にも申しましたように、生徒の前では極力避けたいものですが、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しますが、ヘソの周辺部分やまして胃袋の近くでは、筋肉は決して内側や上方向への引き込みや引き上げを行うものではないことを心得ていなくてはなりません。

ところで初心者にとっては、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まだ不十分ですので、ここで生徒には、「何か自分の目の前にあるものを飲み込んでくるかのようなイメージで、やってごらんさい」、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てごらんさい」と指示して、舌出し発声をさせてみるようにします。例えば写真7-aのように、両手を顔の前両脇に軽く上げて、息のバウンドに合わせて、写真7-bのように、その手で「おいでおいで」をする手つき（但し手首には素早いスナップをきかせるように）をしつつ、イメージを喚起し、「飲む方向性」を更に強調するようにしてさせることも有効です。

この時「飲む方向」は、正面から自分のうなじの方へ向かう様なつもりでいいでしょう。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、安心して試みる事ができます。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には、好ましいとは言えませんから、もっとこれを正確に身につけさせるには、飲む方向を、例えば「額の斜め上の空中から頸椎の7番より斜め下方向に向かって」取らせてもよいですし、生徒がイメージに対して、より感受性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してあげても良いでしょう。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ですから、生徒のイメージ力の許容量をいつも推し量りながら教えることが大切です。

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わってきたら、その変化を指摘してあげ、今までただ腰で息を弾けばいいという理解でとどまっていた生徒に、更に進んで、



写真7-a, b : 飲む方向性のイメージを手を使って喚起する

どういった方向に弾き、弾かれた息が声に転換する時に、結果としてどのような「鳴り」に変わるのが最も理想的なのかを、理解させる必要があります。この「飲む感じ」は舌出し発声ばかりでなく、やがて行う口を開けての発声にも積極的に応用されなければならない方法論ですから、生徒によく身につけ

させることが大切です。

ここで断っておきますが、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」とことを混同する生徒が良くいますので、注意する必要があります。あくまでも声のアタックの時に用いられる息の勢いは最大であることが理想であって、息を胸や気管などでこらえるようにして使い惜しみをするようなことや、弱く息を送り出すことで息と声とのバランスをつけようとするのは、容認してはなりません。ただし以前にも述べたように「初心者は大量に息を吸うと、その後続けて大量に息を無駄に吐きたく」なりますから、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）吸わせます。このことによってもまた生徒に、「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いたがってくれるような方向性、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つてくれるのだ。それが『飲む方向性』を倍加してくれるのだ」と教えます。ですから、吸った息を出し惜しみすることなく、また息を勢いよく送り出す時の息のアタックの勢いも失うことなく、かといって無駄に吐かないように「飲む方向」を良くイメージしながら、発声することを、教師は根気よく教えていかなければなりません。

#### 4. 何故「後ろ半分」へのこだわりは大切か

さて前章において、欧米人と日本人の身体的相違を観察した時に、欧米人の重心の集まる場所が腰椎7番にあり、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遅いことを指摘しました。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ました。しかし更に今一步この部分にこだわる時、大切になってくるのが舌出し発声によって得られる「うなじの共鳴」というポイントなのです。

日本人の平均的な声の出し方は、欧米人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、どことなくベチャベチャしたしゃべり方に影響してしまっているようです。また他の見方からは、よく住居の構造や居住空間の違いが指摘されて、日本は木の文化、欧米は石の文化と言われることがあります。日本では、古来から住居の構造は、主に材木や障子、襖、畳といった木（紙も木から造られますから）・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、住居は石造りが主流をなして参りました。またこれも日本人の「縮み志向」の現れとも言えそうですが、個人の居住空間の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います。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を好ましいもの、美しいもの、快適なものにとらえる傾向が強かったのでしょうか、個人の住居の天井も部屋の広さも共に高く、広く造られていますし、現に彼らの多くは、そういった居住空間に好んで住もうとします。

反響の少ないこぢんまりとした居住空間に世代を通じて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を造りあげることに影響を及ぼしたとしても、別に不思議なことではありません。紙と植物からなる木造の、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しゃべっても、言葉とその意味を理解するのに苦勞はしません。さらに石造りと違って木製の部屋は反響に乏しく、そこで生じる音を吸音しますので、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まったく念頭になく、時代劇でよく耳にするがごとく、怒髪天を抜くの勢いで声そのものを張り上げて手下を叱り飛ばす武士大名の、あの「無礼者！さがりおろー！」のような声の出し方になってしまう。声の響きに奥行きがなくて、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