

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	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20074

第6章 母音の純化

1. 5母音を純正に磨くには

純正な [a] については、先にも触れましたが、ここまで述べた一通りの訓練の積み上げの上になつて、イタリアのベル・カント黄金時代のマエストロたちが、そのもっとも初歩的訓練法として掲げた「母音の純化」を、残りの4つの母音 [ε, i, ɔ, u] に関してもを行い、主要な5母音に関してその質の向上を目指します。

まず生徒に教える方法として、[ɔ] [u] は1つのグループ、[ε] [i] は別のもう1つのグループとして示唆し、2つのグループ化を行います。ここで大切なコンセプトは、母音は単に口形によってだけ作られるものではないということです。よく「[ɔ]」を発声する時は、口を縦開きに近くして口辺を中央へ向かって寄せるようにする。「[u]」の時は、更に口をすぼめて丸く突き出すように」等と教える音楽教師がおりますが、母音の変換とは、そういった表面的な口形の筋肉の変化が主導に働いて行われるべきものではありません。超一流の歌手たちの歌うところを、口もとの動きによく注意して観察してみればすぐに解かることですが、西洋人の彼らは、決して紋切り型の口の動かし方をしているわけではありません。彼らはさほど口元を大げさに動かしたりはせずとも、明瞭で澄んだ響きの母音を巧みに構成して歌っています。その巧みさはもっと内側～外側の全体にわたるものなのです。

この無駄のない、しかし効果的な母音変換を体得させるためには、生徒に次のように教えます。まず [ɔ] [u] に関しては、純正な [a] を発声した時の、身体全般にわたる好ましい要素が出来る限り多く残るようにしながら、必要最低限の口の動きで [ɔ] の発音に近付けていきます（写真13a及びb参照）。発声しやすい音域でのロング・トーンを用いてもよろしいですが、安定したピッチを出すことだけに生徒がとらわれることのないよう、例のアクビの声で試しをつけさせた時に用いた様な、音が「放物線」を描く様な出し方で、[a→ɔ→a→ɔ] と試しを打たせると良いでしょう。いずれにせよ、この時最も気をつけなければならないことは、まず生徒が口の形で [ɔ] を作ろうとするのではなく、頭の中で [ɔ] と想い描くことです。そして何よりも純正な [a] で覚えた、発声的・身体的なあらゆる面での全ての好ましい要素のできるだけ多くを、この [ɔ] に盛り込むようにすることです。このようにして [ɔ] を発声した生徒の耳には、その発音は [a] とも [ɔ] ともとれる様な、中間的な色彩を持った響きに聞こえるでしょう。初歩のうちはこれが望ましいのです。純正な母音と言っても、それは発声的に「雑音」が混じっていない声を指すのであって、「どんなに意地悪に聞いても [ɔ] としか聞こえない母音」を出すことを意味するものではありません。前に覚えた母音から引き出された新たな母音には、前の母音が持っていた要素を共通要素として保持しているからこそ、そうした中間的色彩が伴うものなのです。

純正な [ɔ] ができるようになったら、同じように [u]（写真13-c）へと移行します。この時も、[a] から [ɔ] を導き出したのと同じように、[ɔ] が有していた好ましい要素を最大限に残しながら、それが残っているかぎりにおいて口辺の動きも最小限にしつつ、[u] へ移行するようにします。同じく [ɔ→u→ɔ→u] という反復練習をするのも効果があります。（写真13参照）

ここで「好ましい要素」のうち、初心者が多くの場合一番失いやすいものは、軟口蓋の緊張感とそれを誘導する頬骨上の筋肉の引き上げ（微笑みの表情）です。唇が真ん中方向に寄り過ぎて、それに伴って口腔内において「落盤現象」が起きたり、「微笑みの表情」が崩れてしまったりしないように行うことが大切です。写真を見て「何だあんまり口を動かしていないじゃないか」と感じる人もいるかもしれませんが、それもそのはずで多くの人々が先入観として、欧米語では [ɔ, u] の時は口辺を真ん中に寄せるもの、特に [u] は唇を丸く突き出すようにするものと思っているからであります。確かに日本における欧米語の会話の教育では、ただでさえ口の周りが思うように動かない日本人のために、そのように



写真13-a, b, c : [a]の□形, [ɔ]の□形, [u]の□形

誇張して教えるむきがあるでしょうし、また日本人に分かりやすいようにと思うあまり、外人教師も非常に誇張した口の動きをして見せたりもします。しかしここに大きな落とし穴があるのです。

その一つには、言語音声学と声楽とは、あるところでは確かに密接に関連する部分を多く持つ関係領域とも言えるかもしれませんが、声楽における理想的な発音法という部分においては、声楽の実際と演奏に関して経験を持たない言語学や音声学の専門家では計り知れないほどの、未知で特殊な部分が存在します。また言語学で良く行われているような「紋切り型」の発音の仕方は、教員養成課程の指導用教本の中にさえ記載されているので、ここでもまた一つのコンセプトの大転換を図らなければなりません。このような本質的なことに注意を向けさせて生徒に学習させると、母音の変換は、決してやたらと唇や口辺の筋肉を動かすだけでなされるのではなく、どのようにして各母音の「純正さ」を保たせるかに注意を払いながら、必要で最低限の唇や口辺の筋肉の動かし方を学ぶことにすると生徒は気づくはずで

超一流のベル・カント歌手が歌唱する際の口の動かし方をよく観察してみてください。彼らは唇やその周辺に、発音のために無駄なこわばりが生じるような無駄な動きをさせることは決してありません。発音を構成する重要な原因は、むしろもっと内部にあるのであって、唇とその周辺が発音に対してなす役割とは、いわば微調整やニュアンスづけという最終的で、装飾的な部類に属するのだと考えるべきです。ですから教師は、生徒に決して無駄な動き、こわばりをさせずに、結果として生み出された音と、それを生じせしめた原因とを、自己の「内観」でとらえ、的確に指導しなくてはなりません。

断っておきますが、「無駄をさせない」ということと「動かさない」ということとは別物です。無駄に動かさないよう指示すると生徒は、今度はまるで「腹話術師」のように、極端に唇を動かさなくなったりすることがありますが、それは明らかに間違いです。そのような間違いは、すぐに声をこもらせたり、発音の不明瞭さにつながり、言語障害のような発音に陥らせたりすることがありますので注意を要します。しかしそういった過渡的な現象を嫌うあまり、先程述べたような、不必要なまでの「やり過ぎ」を生徒に強要することのないように教えたいものです。最後にこのグループの仕上げとして [a→ɔ→u→ɔ→a] という具合に連続的に発声させてみて、生徒に母音の純正が保たれるということはどういうことかを良く体得させなければなりません (譜例11参照)。

さて [ɛ] と [i] の純化に関してですが、ここには日本人が最も注意しなければならない重要なポイントがあります。それは結論から言うと、西洋人が [ɛ, i] の発音を構音する時には、「舌全体が口腔内で上がった状態にある」ということです。日本語の「え」の場合は特に、ほとんどの場合、舌尖が下歯の裏につくか、それよりも低い部分に接していて、これに従って舌全体は、多かれ少なかれ下顎方

譜例11: [aɔuɔa]

The musical score consists of three staves. The top staff is a vocal line in treble clef, G major, 4/4 time. It features a melody with a slur over the first five notes and a fermata over the sixth. The lyrics 'a o u o a' are written below the notes. The middle staff is a piano accompaniment in treble clef, G major, 4/4 time, with chords and some melodic lines. The bottom staff is a bass line in bass clef, G major, 4/4 time, with chords and a few melodic lines. The key signature changes to B minor for the second half of the piece.

向に降りた状態になっています。

しかしこれに対して、西洋語の [ɛ] の発音では、ちょうど舌の表面の中央両脇あたりが上の歯の奥歯の一部に接するような形をとるのです。つまり日本語の「え」より西洋語の [ɛ] は、舌が口腔内で上顎に近く位置し、舌は「浮いた形」をとりつつ、上の歯の奥歯に接する方向にあるため、口腔内は上下方向には、かなり空間が狭くなるわけです。この傾向は [e] になると更に増し、[i] では最高に強調されてきます（写真14参照）。この日本語と西洋語の母音構音上の違いに対していい加減であると、例えばイタリア語の歌詞で [ɛ] を伴う発音が出てくる度に、生徒は舌が降りた日本語の「え」の位置で構音してしまうがために、作られる音質が浅薄で、だらしのないものになってしまうのです。

西洋語における [ɛ] の構音を訓練するために、便宜的に次のような方法をとると効果的です。まず生徒に舌で上の歯を押し上げるようにさせて、舌が上の奥歯に接する感じがつかめたら、次にすぐ「上の歯を押し上げるために加えた舌の力は弛めて、舌が上の奥歯に接した感じを残しながら、舌を口の中で浮かせておくような状態にしてごらん下さい」と指導します。また教師が生徒に教師の口の中を覗かせて、何度も [a→ɛ] の舌の位置の明らかな違いの手本を示すことも大切です。純正な [ɛ] の構音に生徒が慣れてくると、発声の学習上これとは別のもう一つのメリットが生じます。それは、今までよりも更に明確に、「後ろの筒を息が駆け抜けるイメージを持たなければならない」という必要性和「発声において舌は自由に解放され、その動きは声に悪影響を及ぼさないよう独立していなければならない」ということです。[ɛ] の構音では舌が上がりますから、この舌の動きに伴って声帯の近くや、顎関節、咽頭腔を形成する部分などに無駄な力がかかると、てきめん母音に、喉を擦る音や発声の不自由さを示す雑音が混じり、音質が不純なものとなります。またもし生徒が依然として息の筒を自分の身体の中や、前の方に感じ過ぎていると、舌の構えが正しく見えても、結果的に前鳴り特有の浅薄な音になって出てきます。生徒が純正な [a] を出すことができればできるだけ、[a→ɛ] を交互に発声させてみると、不純な音が挟まることで、その音質のあまりの違いに、生徒自身でさえ自己の間違いに気付くはずですが。これらを矯正するためには、まず基礎に帰って、このようなことのためにも「舌出し発声」や「純正な a」で行った発音の際に得られた、息が後ろの筒を駆け抜けるイメージがいかに必要であるかを生徒に強調します。もし顎間接に邪魔な緊張があれば、舌を上歯に接しつつ顎関節を左右に揺すり弛みを確認してから、自分の後方に設定した息の筒の中を息が駆け抜けていくのだというイメージを、再度きちんと持たせてからもう一度発声させるという手順で教えます。

[ɛ] の純化がある程度達成されたら、そこで感じられた全ての好ましい要素をできる限り保ちなが

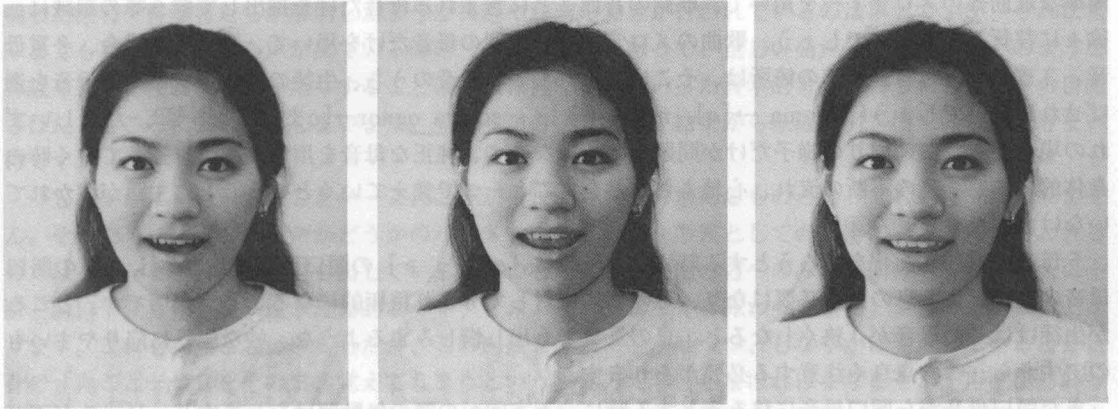


写真14-a, b, c : [a]の口形, [ε]の口形, [i]の口形

ら、純正な [i] の構音へと進みます。即ちここで共通する一番大きな要素は、「舌が上の歯に接し続けている」ということです。純正な [i] では、当然口腔内の上下幅は [ε] よりも更に狭くなりますが、日本人の場合特にここで注意しなければならないことは、顎関節を「噛み締めない」ということでしょう。これを避けるためには、更に顎関節を左右に揺すりながら、顎間接が緩んでいる中での構音を達成させるようにします。このようにして作られた純正な [i] の初期的な音質は、はっきりとした [i] ではなく、[ε] と [i] の中間的色彩を帯びたもの ([ε] に近いもの) となります。これも結果としてそうなるのであって、そのような音色を表面的に生徒が狙って出すようなことがあってはなりません。音色の模写によって捏造された [i] はたいていの場合、舌根に力が入った、音色としても「膜のかかったような」不透明な音になりがちです。最後に仕上げとして [a→ε→i→ε→a] と連続的に出させてみて、各母音のもつ好ましい要素と互いの共通性を良く身につけさせることが肝要です（譜例12参照）。

譜例12: [aεiεa]

The musical score consists of three staves. The top staff is a vocal line in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). It contains two phrases of the vowel sequence 'a ε i ε a', each starting with a quarter note and ending with a half note. The middle staff is a piano accompaniment in treble clef, providing harmonic support with chords corresponding to the vocal line. The bottom staff is a piano accompaniment in bass clef, providing a bass line with chords. The score is divided into two measures by a double bar line, with the second measure starting with a key signature change to three flats (Bb, Eb, Ab).

2. 純正な母音の連続的変換

以上のようにして、生徒が次第に主要な5母音の純化に慣れてきたら、[aεiou] [aεiεaoua] [aouaεiεa] といった母音の連続的変換をさせ、更に純正な母音を連続させることの快感を体得

させていきます。ここまで来ればあとは、コンコーネなり、ジーバーなりを題材にこれを適用し、また簡単な歌曲等のメロディーを用いて、歌詞の音節ごとに含まれる母音だけを抽出して歌う等の訓練に、徐々に移行してもよいでしょう。歌曲のメロディーに歌詞の母音だけを用いて、歌わせる場合、2重母音、3重母音、母音連続等の箇所は、そこに含まれている母音のうち、生徒の得意とする方の母音を選ばせれば良いでしょう(fiamma →[a], miei→[ε], sosopira_ognor→[aまたはɔ]等)。ただしいずれの場合でも、口の周りの様子だけが問題なのではなくて、純正な母音を用いて旋律を通していく時の身体的な快感、息の不断の流れ、心地よさなどを丸ごと一つで覚えていくということに主眼が置かれていなければなりません。

5母音の質的均衡化を図ろうとする時には、一般に[a, ε, ɔ]の開口母音よりも、[i, u]の閉口母音の方が、より息の量も必要になり、息の供給に対してもより積極的になることが大切です。ところが生徒ははじめ母音が「狭く」となると、息の量までも出し惜しみするような、妙な関係に陥りやすいものですから、この点良く注意する必要があります。

また閉口母音から開口母音に移ろうとする時に、下方向への顎の無駄開けをしますと、ピッチが下がるだけでなく、必ずといっていいほど発声の質にも低下が起きますので、初歩のうちは「閉口母音から開口母音への以降の際には、下顎を落とし過ぎない」ということに留意させることが賢明でしょう。このあたりのレベルでの発声は、中音域の、生徒にとっても無理のない音高での訓練で十分です。将来において高音を出す際には顎間接が、自然と大胆に解放されていくテクニックを体得しなければなりません。ここではそれとは別個にとらえ、無駄を廃して質を維持することに目を向けさせなければなりません。

最終的にこれらのことを通じて、生徒の中で一番大きく革命されるコンセプトとは、初歩的段階においては、純正な母音を発声する時、一つ一つを明確に区別するように出すのではなく、むしろ全ての母音がある一定の共通性を持つことによって、相互に関連し、それぞれの母音が、お互いに他を磨きあうような関係にあるのだということに気づくことでしょう。このようにしてベル・カント初期における母音の純正化は、ますます達成されていくのです。

結

以上様々な面から、日本人の初心者に対してベル・カント発声を教えるにあたって、何をポイントとして、どのように教えていくべきかの手順を明らかにしてきましたが、ここでその内容を整理し、また特に重要とされる事柄らについて、確認しておきたいと思います。

初級段階にある生徒たちにとっては、ここで学ぶ技術というのは、おそらくまったく新しく出会うものですから、それがすぐに体得できないことは当然であります。この論で披瀝した初級用の技術とその訓練法は、学習されるべき順番を追って配列されており、絶えず繰り返し学習されなければならないことばかりですが、これらのメニューが意図することを、生徒が自分の身体と息と声を通して学習し、たとえその成果が達成されていない間においても、何をしても大切なことは、まずベル・カントでは人間の声というものをどのように捉え、どういう原理に基づいて出さなければいけないと考えているかというコンセプトそのものをしっかり理解させることです。息や身体が動く以前に、どのように声を出すことが最も自然で美しいのかという理念がなければならず、これに沿って意識が働かない限りは、闇雲に声を出そうとしても不統一な場当たりのな声しか出ません。そして実際に発声しようとする時には、まずその理念に基づく意識が働き、次いで息が発動し、その結果として声が生み出されるというメカニズムになるわけで、このことを筆者は生徒に「意識→息→声の順で発声する」と教えています。そしてその意識を、息と声とに変えていくエネルギーは、決して筋肉の動きにあるのではなく、抽象的であっても、豊富なイメージを持つことによりそれは導き出されるのであり、そうした時にはじめて無駄な力みやこわばりが少なく、決して筋肉過剰になつたりせずに、最もしなやかに発声することができるので

す。実際には理想的な発声が行われている時には、フースラーやその他、声楽を医学的、音声学的に解明した医者・科学者たちが解明したような神経や筋肉の働きが行われているのは事実ですが、それは言うまでもなく、理想的な声が出ている時の「徴候」なのであって、正しい発声をするためにそのような神経や筋肉を使おうと試みたりすることは本末転倒で、こういった科学的考えに縛られると発声の自由さはたちどころに失われてしまいます。当たり前の話ですが、結果から原因を引き出すことはできないのです。

「しなやかに」発声すること——これこそがベル・カントの求めるものといっても過言ではありません。そのためには正しい発声かどうかのパロメーターとして、徴候としての「声の鳴り」にとらわれるのではなく、まさに今その声を出している身体の心地よさ、快感の方へのみ目を向け、身体の各所に一瞬一瞬に千変万化を繰り返す流動的なダイナミズムを、くまなく「味わっていく」姿勢こそが大切となります。これを内観と名付けましたが、この内観を最大に働かせつつ、しなやかに発声している自分自身の「丸ごと一つ」をそのまま覚えてしまうという捉え方で学習しなければなりません。声を出し終わった後、印象として残った一つ二つの何かにだけこだわって、次に発声する時に、それだけを頼りに声を出そうとしては、まさに柳の下に2匹目の泥鰌を得ようとするようなもので、決して好ましい結果を得ることはできません。

意識やイメージと同様に大切なことは、ベル・カントでは、息の弾みを最大に利用することが先決で、決して筋肉先行型に陥らないということです。またこの息は、初歩的段階では、大量の息をコントロールするには、生徒の器が未熟ですから、大量の息を吸うことから始めるのではなく、最初は息の弾みを得るのに必要なだけの少量の吸気にとどめ、逆に吸い足りなかった分を、発声の最中に「飲む方向」の意識を喚起せしめることに利用するということが重要なポイントとなります。ベル・カントでいうところの「息にのった声」(voce sul fiatto)とは、決して無制限に吐き出される息の力で出す声ではなく、送られる息の量と、生み出される声の響きとの間に美しいバランスが形成されている声であって、所謂誤った「呼気上歌唱」とはまったく別のものなのです。

生徒は正しいメソッドの軌道からそれることなく訓練を積み重ねることによってのみ、自己の楽器である身体の許容量を、徐々に成長させていかなければなりません。声楽においては、楽器はすべて手作り、すなわち自らが「育てる」ものなのです。そのためには、実力向上のために挑戦する心を常に失ってはなりません。また一方で自分の「今日の実力」に対して誇大な高望みをせず、自らの楽器の許容量と正直に向かい合って、堅実な練習を「賢く」こなすことが、成長の早道となります。調子がいいからといって、しゃにむに練習し過ぎて、調子が低調になってからやっと気がついてやめるということでは、身体が一番最後にどういう状態であったかを不思議と覚えていますから、翌日の練習はその調子が崩れたポイントの矯正から始めなければならなくなってしまいます。ですから練習においては最高潮に達して、その調子が下向きになる前に練習を打ち切って明日に備える、という勇気と賢さが必要なのです。自分の身体に対して、常に素直な取り組みをしようと努めることこそが、長くコンスタントに歌い続けるための秘訣でもあります。

具体的には、初歩の場合、発声の際に、量より質を求めるという鉄則を忘れてはなりません。息のインパクトや弾みは最大に用いることがあっても、息が増えれば音量が増すのだと考えたり、母音が十分に純化されていないのに、大きい声、張りのある声を決して望んではなりません。息の点では、腰に吸って腰で弾くという基本が常に保たれなければならない。そうすることによって、解放された横隔膜の振動に乗った息の送り出しと流れが絶えず存在し、声の音量がまだまだ小さかろうと、一息で歌えるフレーズの長さがまだまだ短かろうと、息を正しく、惜しまず使うことこそ大切なのであって、プレスが足りなければまた吸えばいいのだと構えてアプローチすることです。そのうちこうした正しい訓練を積み重ねるうちにプレスも音量も驚異的に伸びてきます。そういった長いサイクルで成長を続けていくのがベル・カント学習の本来の姿であって、決して即効性を教授法の売り物にするものであってはなりません。

初歩においては、気をつけなければならないこと、或はやってはいけないことが余りに多く存在し、生徒は、以前にベル・カントも何も知らないまま奔放に歌っていた時の方が、よほど気が楽だったと最初のうちは思うはずで、これは新しいものを学ぶ時には常に起こることであって、何もベル・カント学習にだけ限った話ではありませんが、このことを生徒に納得させるために、筆者は「非日常性の日常化」と言葉をもって説明します。例えば、腰に息を吸うということを生徒は、歌のレッスンの時だけに意識して行うのではなく、日常生活の中でもありとあらゆる場面で気がつく度に、腰を意識したブレスをし、舌出し発声にしても、外出の前に持ち物をまとめている動作の中で、行ってみるというように、普段はレッスンの時だけに行う何か特別なことと考えていたものを、日常の何ということのない動作の中にとり込んで行くようにします。そうするとベル・カントに用いる身体の在り方が自分にとって、日常的に身についたものとなり、いざレッスンや本番になった時も、それが無意識のうちに反射的に用いられるようになっていくわけです。

このような「非日常性の日常化」が累積していくと、次第にはありますが、生徒の身体はベル・カントの楽器としての在り方に近付いていき、歌う時の声はむろんのこと、話し声でさえも、より共鳴の多い、喉の負担の少ない音声へと磨かれていくようになります。このことは重要です、教育大学の音楽科を卒業した学生の多くは、将来教員になり、専門の音楽家になることは少ないにしても、長い教員生活においては、話し声と歌声のコンディションを最良に保つということは切実な問題です。教室や校庭などの、時折騒がしい教育環境の中で、大声で児童・生徒に指示をしなければならないような状況が続いても、ベル・カントの共鳴の理法が身につけている者は、そうたやすく音声障害になったり、また、一時やむを得ない事情で音声障害になりかけたとしても、それが長く尾を引いたりすることはありません。それは少しでも伝統的ベル・カントの訓練を受けた者であれば、自己の発声器官のコンディションを、常に自然な状態に保とうとすることが身につけているからであります。教員にとって声は、生徒とのコミュニケーションをつなぐ命綱とも言えましょう。例えガラガラ声ではないにしても、息が腰に座らない浮き上がった、上滑りな感じだと、その分話し手の真意は、相手に伝わりにくくなりますし、そういった不自然な声では、かえって他人に不快感を与えるものとなります。一方、声は使いようでは人の気持ちまでも動かしますから、深い息に支えられた、豊かな共鳴の声は、自分の喉に過剰な負担をかけて大声でしゃべらなくとも良く響き、人の心に達します。同じ内容のことをいっても、Aさんの話は理解されるが、Bさんでは伝わらないという場合、話者の人格や境界、信頼度といったことも看過できませんが、声はその「人となり」をも感じさせてしまう不思議なメディアですから、声の問題は教員にとっては、ますます重要な問題とも言えるでしょう。

さて少し話を本題に戻しましょう。では非日常的なものが日常化されたかどうかをどうやって見極めれば良いでしょうか。テクニックとして覚えたものを実行に移す時に、あえて意識せずとも、無意識のうちにできてしまった時、非日常的身体の用い方が日常化したと見るわけです。ということはテクニックの勉強というものは、たえず「覚えては忘れていく」ことの繰り返しであるとも言えます。たとえば、腰幅平行立ちして、腰に息を吸い、飲んでくる方向からの流れを感じながら、腰で弾かれる息のインパクトに乗って声が立ち上がり、その声が身体の後方にイメージした息の筒の中を駆け抜けながら、解放感が保たれている中で、送り続けられる息はスパイラル状に渦を巻いて、しかも眉間・顎間接・首・腰・股関節・膝のどこにも無駄なこぼりがなく、横隔膜は自然な振動を継続し、母音は純正に保たれ云々.. . というような細かく数え上げれば切りがないほどのポイントを、全て一度に総合運動としてこなすということは、どんなに器用な人でも、一つ一つを点検しながら出そうとしてもうまく行くわけがありませんし、そんな大それた作業を、初歩の段階から生徒に期待する方が土台無理な話です。ですから基礎として始めの方の段階で学んだものを、反復練習を通じて次から次へと覚えて、身にしみ込ませ、更にはその後は「忘れて」しまっても、身体はちゃんと動いてくれる、むしろ覚えてこだわらないから、なおさら動いてくれる、という学習の仕方を生徒に教え込まなければなりません。発声はどれだけのことを

知っていてどれだけ動かせるかに価値があるのではなく、どんなに放っておいてもどれだけ反応するかに価値があるのです。

この、覚えたことを全て「忘れて」しまったかのように、自然に帰っていく状態を、三村女史は、「磨かれた自然」に至るという言葉で表現しました。最初は、まるで「切り出しの材木」そのままのように、発声等には無頓着で勝手放題歌っていたのが、ベル・カントの門をくぐったとたん何をやってはいけない、こうしなくてはいけないとして、禁則だらけに追い込まれ、生徒にとってみれば、むしろ不自由さばかりを味合うようになることでしょう。しかしやがて10年もたち、それらの方法論が全て身体にしみ込んで、ただ「音を思っただけ」で思いどおりの声が出るようになった時、そのあまりにも何もなくてよいかのような自然の状態は、心理的に見るとちょうど、何も考えないで好きなように歌って楽しんでた「何も知らなかったあの頃」に似ているかもしれません。しかしそれとこれとは、同じ自然といっても、まるでグレードの異なるものであって、後者はまさに磨かれた自然とも言えるものなのです。

「本物は時間がかかる」とも申しましたが、教える側の姿勢として更に、「生徒を追い込まない」ということを上げておかなければなりません。レッスンをしていくうちに、生徒が教師の指導することをどうしても理解できず、体现することができずに、あるところで袋小路に陥りかけたとします。こういう時に教師は、あえてこだわらずに他のアプローチに転換するか、本当はもう少し先に進んでから教えるべきであると思われること（但しあまり高度なことは無理です）に、さっとチャンネルを切り替えて新鮮な気持ちで教えるということが大事です。いってみれば生徒と一緒に闇の穴に落ちてしまわないということが大切で、生徒の側の技量の不足を、精神面で追い込まないことが肝要です。

また逆に生徒が非常に良い調子で、1回のレッスンの中で、次から次へと様々なテクニックを覚えていきそうな様子が見られても、良く生徒の顔の表情や身体の在り方を観察して、例えば目の下にクマができてはじめているなどか、足腰に疲れが見え始め体重の乗せ方が奇妙な感じに変わってきたなどか思ったら、いくら生徒の方がもっと先をやりたがっているようでも、「最高潮で納めるのが賢いやり方」の鉄則に従って、レッスンを切り上げることが、教師と生徒の双方にとっても効果的な方法といえます。テクニックの勉強には、生命力のヴォルテージの高低が大きな要因となりますから、こういったような、吸収力が実際には飽和状態になってきた時において、単に精神力だけでレッスンを続けることは、本当の意味での身体的訓練とは言えません。また身体的訓練とは、地道な持続が最も効果的なものであって、一度に爆発的に練習するということは、かえって身体機能を破壊することにもなりかねません。

また声楽は、本文でも述べましたように、「気」をダイナミックに扱う芸術でもありますし、その当事者は身体という生身の楽器といつも向かい合っているわけです。一方人間の身体は、いつも健康とは言えませんから、声楽の教師たるものは、健康法についての情報、知識の宝庫である必要があります。とくに子供や青少年は、元気のかたまりのようであっても、筆者の経験からもいえますが、20代の若者ともなると、無理をして徹夜が続いたり、思わぬ風邪をひいたり、それをこじらせたり、ぶり返したりといった、元気を通り越して無茶をするということといつも背中合わせで暮らしていますから、いつも最上の身体的コンディションでレッスンにやって来るとは限りません。ここでは詳細に触れる紙面の余裕はないので省きますが、大方の病気はからだの掃除のために、ある種の調整作用として起こるものであるということに基礎をおいて、病気をむやみに薬で押えついたりせずに、生徒の健康がすぐれない時には、どうやったら一日も早く健康を取り戻せるか、普段からどのようなことに気をつけるべきかを、特に自然体健康法であるとか、東洋医学の立場であるとかを強く念頭に置きながら、事細かに生徒に示唆してあげられる教師でありたいものです。

これは前述しましたが、初歩の段階を習得したとして見極めるための判断基準は、1つには「正しいアタックができるようになった」かどうか、そして「母音の純化」が一応の軌道に乗ったかどうかにあります。母音の純化に関しては、この時点で体得されているように見えても、次に歌詞をつけて旋律唱

をさせる時に、母音に先行する子音等の影響で、いともたやすく崩れてしまうことがありますから、母音の純化は、引き続き中級に入った時も重要な課題となっていくます。さらにトージの指摘するような、声区内の声の充実と声区の融合とは、初級を終えた段階以降の課題としていきます。本論は、あくまでベル・カント唱法の初歩的段階の教授ポイントとその方法について領域を限っていますので、中級から上級へかけての方法論については、またの機会に譲る事とします。

何をさておき初級においては、生徒が、将来ベル・カント発声を更に上のグレードへ向かって学習し、訓練・向上を重ねていける、そのスタートになり得る身体にしてあげることが、初歩においての最重要点です。良く「自然に構えて」等と一口にいってしまいがちですが、日本人にとって、その運動機能を最も高く発揮できる為の、自然な構えとはどういうものなのか、また運動の最中にどのようにすれば効率よく、効果的な結果を引き出し得るのかということ、教師は理念と実体験の双方を通して、丁寧に指導してあげるべきでしょう。こういった作業とは、本論の冒頭でも述べましたが、日本人の身体を西洋人の身体と比べた時に、ベル・カントを学び始める際に、どうしても存在する身体的ハンディキャップを、日本人の身体的特性に沿って埋め合わせを行う作業に他ならないのです。

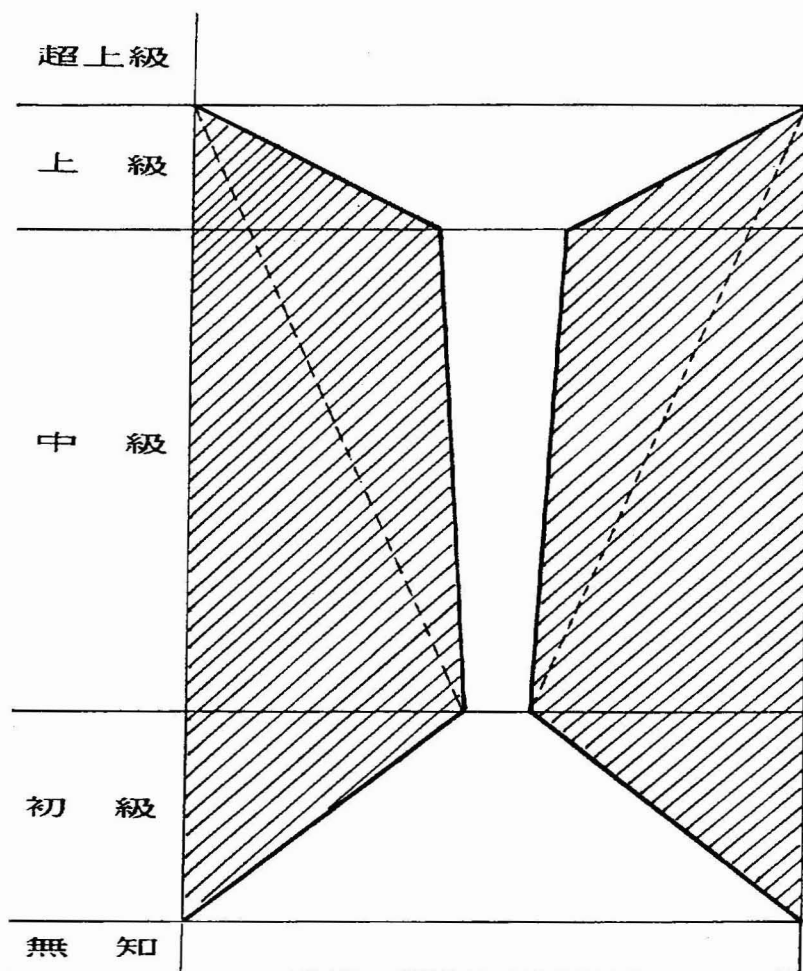
将来の大きな声楽的飛躍へ向かって、初心者の生徒が基礎的なテクニックの勉強に、どれほど根気強く取り組まなければならないかを、教師の立場から指し示してあげることも大切でしょう。図3を見て下さい。これは抽象的な概念を図化したものですが、縦軸に声楽的グレード、横軸にそれぞれのグレード内の生徒が、歌唱を行う際にどれだけ「自由さ」を感じるかが示されています。

このは孤島女史により考案された図に手を加えたものですが、初級から次第に高いレベルへ向かっての、発声のテクニックの学習途上において、生徒が心理的に「自由さ」を感じる部分は、実線の太線で区切られた白ヌキ部分の幅で示され、生徒が「不自由さ」を感じても、絶対に陥るべきではない状況、即ちベル・カントのテクニック上好まなくない部分はその周りの斜線で示された部分で示されています。また生徒を教えていく教師側の「見通し」として、学習途上の生徒が何らかの理由でベル・カントの正規の軌道はずれた場合でも、ここまでなら許容範囲としておけるという境界線が、点線（斜線部内）で示されています。簡単に言って白ヌキ部分が勉強としては正しい在り方、斜線部分が好ましくない在り方と考えてもかまいません。生徒が「白ヌキ」部分に存在しながらも、上のレベルへ向かって向上し続けているならば、学習の成果としては問題はないわけです。

さて図の左横に記すように、生徒はベル・カントにまったく無知な状態（「無知」）から、徐々に初級段階、次いで中級・上級・超上級段階へと上へ進んでいくべきものです。「無知」の段階においては、ベル・カントの基礎的訓練法も、コンセプトも何も知らないで歌っているのですから、基本的にこの人は、自分は自由に歌えていると感じ、またそう思い込んでいます。例えば声楽のことなど何も知らずに、友達とカラオケ・ハウスでマイク片手に、意気揚々と歌っているような感じですが。しかしそれでもこの人は、歌のある部分では、声がかすれたり、ひっくり返ったり、コブシが回らなかったりとかの不自由は感じるかもしれませんし、どうやったらもっとカラオケが上手くできるようになるのかと心ひそかに悩んだりもしているかもしれませんが、ベル・カント初歩に入った生徒が始めて学ぶような、様々な規定にはひとつも縛られたりはしていませんから、その意味においては心理的に、非常に自由な状態にいるわけです。しかしベル・カントの観点から見ればレベルの非常に低い位置で甘んじているわけですから、初級よりは下のレベルに属しているのは当然です。ベル・カント以外の声楽技術の学習者も、ベル・カントの門外漢という意味からは共通しているとして、一応この「無知」のランクに入れておきましょう。

しかしこれらの人たちが、もしベル・カントの門をくぐり、初級段階のレッスンを受け始めたとする、この人の今まで感じていた「歌う時の自由さ」は、急速度に制限を受けていくこととなります。好き勝手に歌っていたような状態から、これまで本論で述べてきたような、ありとあらゆる課題が、順を追って次から次へと課されてくるのですから、本人にとってみれば、今まで非常に呑気に、いわば何も

図3：技術の進歩と生徒側の心理との関係を表す抽象図



考えずに歌えていた状態に比較したら、例えば息を吸うにはこうしなければならないとか、口を開ける時にはこうすべきではないとかいった、あれやこれやの「義務」や「禁則」に拘束され始めるわけですから、大変な不自由さを、しかも短期間のうちに大量に体験するようになるわけです。

この状態においては、「無知」な頃、或は以前のテクニックで歌っていたような頃に、自分では気にせず歌えていた曲さえも歌えなくなる、という現象が起きます。それはそのはずで、ベル・カントを学ぶことによって、今まで自分がいかに無理・無駄をして歌っていたか、不自然に歌っていたかが、身体的に、或はコンセプトの面でも感じられてきますから（また感じられてこないと困るわけですが）、例えば前と同じようにカラオケで歌っても、もしその人が「正しい歌い方」を意識したとたん、もう昔のような歌い方では以前のレパートリーが歌えなくなってしまうでしょうし、以前に異なるテクニックで勉強した受験の曲などを引っ張り出してきても、まったく思うようには歌えなくなります。

本人にはこの状態にいることが非常に不自由に感じられ、また歌が下手になったようにさえ感じてしまうものですから、心の底で、ベル・カントなんて勉強し始めるんじゃなかった等という「悪魔の囁き」

さえ聞こえてくるような気がするでしょう。

しかもこの段階で体験しなければならないことは、基礎的な勉強ばかりだけに、その習得にはある程度の時間もかかります。図で示すように、このレベルにある人にとっては、無知な段階で感じていた自由の幅は、勉強を重ねるに従って制約されることが増え、その幅は次第に非常に狭くなり、またその狭さは、初級の段階を突破するまで、狭くなり続けるように感ずるのです。そして最後に発声法の学習にとって好ましくない癖が、全てとは言えないまでも何とか捨て去られて、ベル・カントのテクニックを吸収できるような、最も素直な身体の出発点に立てるようになってきたところで初級は終わりを迎えます。この初級の終わりは、先にも述べましたように、「正しいアタックが身についたかどうか」をその目安とします。

その後中級に入ると、生徒は教えられたテクニックの中で、ある程度自分にとって自由にこなせるものが次第に増えてきますし、初級の時とは違って、何をやってはいけなにかよりも、何ができるか、そして覚えたテクニックは、それが土台となって、次のもう少し上のレベルへ向かっていけるという段階へと入っていきます。しかし、テクニックの勉強は、実はここからが最も大変な段階となります。変な癖を捨て去ることよりも正しい方法論を身につけることは、更に時間のかかることだからです。このいわばレベル向上のための「狭くて長いトンネル」は、教師側から見れば生徒が向上するに従って、次第にその自由の幅は増していくわけですが、学習を始めた生徒にとっては、学習と成長に大変時間がかかるがゆえに、あたかも果てしなくどこまでも続くかのような、長く苦しいもののように感じられるものです。また教える側から言えば、生徒が決してこの中級のトンネルの軌道からはずれることなく、常に学習を続けているか否かを、チェックし続けることが大切となります。

中級に入っても、たとえ生徒が、教師から教わったことを、はき違えて我流に陥り、変な練習をしてきたり、周囲の妙な悪影響にたばらかされて、おかしなことをやって来たりしても、せめてこの図で示す白ヌキと点線の間の斜線の境界の部分にとどまっているかどうか見極め、一刻も早く正しい方法論の領域に（既ち白ヌキ部分）立ち返るように指導しなければなりません。

さてこういった状態から勉強が始まり、教師の指導する様々な「やらなければならないこと」「やってはならないこと」の一つ一つを着実に身につけていくと、この生徒は歌の面で、次第に自分で思うようにできることが増えていきますから、学習開始当初よりは、だんだんと自由さを感じるようになっていきます。そして長く苦しい中級段階が終わり、上級へと入っていくと、その自由さの幅は急速に拡がり、トンネルの向こうに、このまま進めばもっと、自由で上手く歌えるようになるぞという希望の光が、生徒自身にもはっきりと見えてまいります。

学習が順調であれば、前にも述べましたが、中級以上、特に上級に入ってからはおさらのこと「覚えたものを捨てていく」、意識しなくても身体が自然に、部分においても、また全体においても総合的・運動的に動いてくれる世界へと入っていきます。そして中級を通り抜けるころには、まだまだテクニック上、気をつけるべきことをいくつか抱えながら歌唱しなければならないことは残っているにしても、生徒にとってみれば勉強を始めた頃には想像もしなかったほどの自由さが感じられ、当然のこと、更に後に、上級へと入っていくにつれ、その不自由さは次々と解消していきます。更にその上の超上級へ抜けてしまうと、歌手としては完成の域に入り、心に思ったもの、感じたものが、テクニック上のいかなるものにも束縛を受けずに、100%そのまま、歌唱に映しだされるという理想的な解放状態へと昇華していきます。

ただし中級から上級終わりまでの、その途上にあっても、生徒は何らかの理由で、練習を怠ったり、また教師の示唆することを思い違いをして我流に陥ってしまったり、はたまた自分の学習中のメソッドに対して、他人から訳の分からぬ誹謗中傷や周囲の変な発声の悪影響を受けて、「白ヌキ」部分から斜線の部分へと、いとも簡単に落ちていくことがありますから、その軌道の逸脱を教師はいち早く察知して、学習における軌道修正を生徒に指導しなければなりません。それは、上級に入ったと思われる者に

も起こりがちであって、世間で活躍中のプロの音楽家の中にも、この段階、或は中級の上くらいのところに滞って、それらを超越した域にまだ届いていないまま歌い続けている歌手も、非常に多く存在します。否むしろ、一握りの超上級の歌手、超一流といわれる歌手以外は、この中・上級のどこかのランクに在るといって過言ではありません。そのうちの何人かは、正統なテクニックの軌道の上にあつて自己を磨き続けながら確実な成長を続けていますが、ある程度人前で歌えるようになったからといって、ここでまた我流に陥り、「超」の世界へ昇華できないまま歌手としての生涯を終わる人も、圧倒的に多く存在します。

中級以上のことは、本論文の領域ではありませんので次の機会に譲りますが、いずれにせよ、どの段階の生徒を教える場合でも、教師は当然のこと、その時々において生徒がどのレベルの、こういった状態にあるのかを明確に把握しておかなければなりません。どんなに落ちたとしても、時間をかけさえすれば、この生徒の成長をある程度は約束してくれる状態にあるといえる、つまり図で言うところの、せめて斜線部内の点線上まで落ちてきたのなら、まだ安心していられますが、点線上を通り過ぎて両脇へ、とんでもない方へと脱落していくことだけは何としても避けられるように、上手に指導していかなければなりません。

初歩の段階にいる生徒は、そして中級のレベルの生徒はなおさら、音楽の技術をめぐる自分自身の成長の度合いに関して、心理的にも多くの不安を持ちやすいですから、こういった図で示す発達段階を通じてこそはじめて、ベル・カントは身につけていくのだということを生徒に教えてあげておくことも、時には大切なこととなるでしょう。また教師の側からすれば、今どの位置に生徒がいて、どうやってこのプロセスを乗り越えようとしているのかを、常にチェックし続けることが大切です。そしてその最終的なベル・カントの自由の天地に到達するためには、今さしあたって、初歩の、この狭くて長いトンネルを、教師の道案内に従って忍耐強く、着実に一步一步前へと進んでいくこと、またそのためには、それを導く教師も同じように、或はそれ以上に忍耐強く、この道案内役に徹しなければならないのです。

<脚注>

1. コーネリウス・リード：1911年ニュージャージー州ジャージー市生まれ。科学的な方法をとる以前の、イタリアのメソッドと、生理学や心理学の近代的な概念が与える洞察を等しく基盤にしながら、氏独自の機能的な発声訓練の方法を確立し展開。1967年にイギリスのオクスフォード大学で、1984年には、西ドイツのジュイスブルグとミュンヘンで、イギリス・バツハ・フェスティバルのマスター・クラスの指揮を担当。弟子たちの多くが、メトロポリタンやニューヨーク・シティ・オペラで活躍している。
2. 野口晴哉：筆者がインタビューを行った岡島氏の恩師にあたる野口春哉氏は、日本人の様々な患者（調息整体を受けに来る人を患者と呼ぶのは多少抵抗があるが、便宜上こう呼ばせていただく）を観察する中で、どういう性格の人が、あるいはどういう行動パターンをとる人が、5つある腰椎の一体第何番目の骨に一番力が集まる傾向にあるか、またその力がどういう方向に働くのかという点に着目し、膨大な臨床例を元に研究・分析を行い、日本人の性格・思考及び行動パターンについて、最終的に12種類の「体癖」に立て分け、体系づけた「体癖論」の創始者でもある。調息整体では、「体癖論」的見地から、ある人が病気になった時、或は肉体的・精神的に調子が狂った時、本来その人にあるべきもっとも適正な身体の在り方へ、気による手当てなどを施しつつ、治癒を誘導していくという方法をとる。
3. 岡島瑞徳：早稲田大学政経学部中退、桐朋学園芸術学部卒。演劇の革新を目指すことからヨガを修業し、同時に気合法・滝行・禅・合気道等にも精進し、やがて整体法創始者である野口晴哉（故人）に深く傾倒し師事。「調息整体個人指導法」を体系化し、日々何十人という人の体の指導（治療）にあたっている。現在CSヨガ普及会会長。

4. 三村祥子：明治40年生。東洋音楽学校（現東京音楽大学）本科卒業。アッティリオ・ベレッティ氏に師事、演奏活動の傍ら、韓国の女子大学や母校の東洋音楽学校にて教鞭をとる。「青ぶどうの会」（ベル・カント唱法研究の集い）主宰。昭和60年、東京にて没。
5. 孤島和世：桐朋学園音楽大学音楽学部声楽科卒。同研究科修了。1979年、スペインのマドリードに留学。エスクエラ・スペリオル・デ・カントへ入学。82年7月帰国。スペイン歌曲を中心としたリサイタルをシリーズで開催している。88年、93年にもスペインで歌の研鑽を積み、スペイン歌曲の普及に尽力している。故三村祥子、萩谷納、フェリクス・ラビージャの各氏に師事。現在、発声研究所ウーベ主宰。
6. フースラー：1889年米国生まれ、1969年スイスにて没。スイスの声楽発声の教育者で、発声研究者として国際的名譽を得るに至った。最初ミュンヘンにて活動を始め、ベルリンに移ってからは、クレンペラーの協力者として、クロル・オーパーの発声指導を受け持った。1946～61年デトモルト音楽学校の発声教授となり、その後彼の弟子のロッド＝マーリング女史と共にルガーノ近くにクレーリア国際声楽発声スタジオを開設した。
7. 李御寧：1934年韓国忠清南道に生まれる。1956年ソウル大学文理大学国文科卒業。1960年ソウル大学大学院碩士。ソウル大学講師。1960～73年『韓国日報』『朝鮮日報』等の論説委員を歴任。現在、梨花女子大学教授。『文学思想』（月刊）主幹。1981～82年国際交流基金の招聘により、東京大学比較文学研究室研究員。
8. ヘソ上／ヘソ下：骨盤の動きを表す便宜的名称。「こんにやく体操」の考案者、野口三千三氏が名づけた人間の身体の運動の容態を表す、数々のユニークな名称の一つで、例えば平生、立っている人間のヘソは真正面を向いているが、「鳩胸でっちり」の格好をすると、ヘソは下方向を向くことから、野口氏はこの時の骨盤の様子を「ヘソ下の骨盤」と名付け、これとは逆に大臀筋に内側下方向の緊張を与えて（双方の尻を寄せて肛門を閉めるような動きになる）、恥骨を上方向へ傾けるような動きを与えた時、ヘソも上方向を向くので、この時の骨盤を「ヘソ上の骨盤」と名付けた。

<参考文献>

- 1) リード、コーネリウス『ベル・カント唱法 その原理と実践』(Reid, Cornelius L. : *Bel Canto, Principles and Practices*) 渡部東吾訳 東京：音楽之友社
- 2) マラフィオーティ、P. マリオ『カルーソー発声のコツ 合理的なヴォイス・トレーニング』(Marafioti, P. Mario : *Caruso's Method of Voice Production, The Scientific Culture of the Voice*) 魚住幸代訳 東京：東亜音楽社 平成4年(1996)
- 3) レーマン、リリー『私の歌唱法—テクニックの秘密—』(Lehmann, Lillie: *Meine Gesangskunst*) 川口 豊訳 東京：シンフォニア 平成3年(1991)
- 4) フレデリック、フースラー／ロッド＝マーリング、イヴォンヌ『うたうこと 発声器官の肉体的特質—歌声のみみつを解くかぎ—』(Husler, Frederick/Rodd-Marling, Yvonne: *Singen, Die physische Natur des Stimmorganes*) 須永義雄／大熊文子訳 東京：音楽之友社 昭和62年(1987)
- 5) コフラー、レオ『呼吸の理論と実際』(Kofler, Leo : *Die Kunst des Atmens*) 宮原卓也監修 井本(谷川)道子訳 東京：シンフォニア 昭和53年(1978)
- 6) トージ、ピエルフランチェスコ『ベル・カントへの視座《昔時及び当節の歌い手に対する見解と、装飾の施された歌唱への所見》』(Tosi, Pierfrancesco : *Opinioni de' Cantori Antichi e Moderni o sieno Osservazioni sopra il Canto Figurato*) 渡部東吾翻訳・注解 東京：アルカディア書店 平成6年(1994)
- 7) ヘフリガー、エルンスト『声楽の知識とテクニック』(Haefliger, Ernst : *Die Singstimme*) 小椋和子訳 東京：シンフォニア 平成4年(1992)

- 8) 野口晴哉『体癖』第1巻(昭和46年)・第2巻 東京:全生社 昭和54年(1979)
- 9) 岡島瑞徳『体の特性について… 体癖私論』(上・下) 東京:CSヨガ普及会出版部 平成3年(1991)
- 10) 岡島瑞徳『元気がでる「気」と「手当て」の本』東京:プレジデント社 平成5年(1993)
- 11) 孤島和世『ベルカント そのテクニックへの手引き』発声研究所ウーベ 昭和60年(1985)
- 12) 孤島和世監修『教え方講座講義録』(第1回~第4回)プライベート出版物 平成4~5年(1992~93)
- 13) 野口三千三『原初生命体としての人間』東京:三笠書房 昭和44年(1972)
- 14) カルソー、エンリーコ/テトラツィーニ、ルイーザ『世紀の名歌手カルーゾとテトラツィーニの歌唱法』(Caruso, Enrico/Tetrazzini: On the Art of Singing) 川口 豊訳 東京:シンフォニア 平成7年(1995)
- 15) *Manén, Lucie. Bel Canto.* Oxford University Press, Oxford, New York 1987
- 16) マルティーンセン=ローマン、フランツィスカ『歌唱芸術のすべて』(Martienßen-Lohmann, Franziska: *Der wissende Sänger, Gesangslexikon in Skizzen*) 荘 智世恵、中澤英雄共訳 東京:音楽之友社 平成6年(1994)
- 17) *Viñas, Francisco. El Arte del Canto, Datos históricos, Consejos y Ejercicios musicales para la educación de la voz.* Casa del Libro, Madrid, 1963
- 18) イー・オリョン<李御寧>『「縮み」志向の日本人』東京:学生社 昭和54年(1982)

図解出典

- 図1) 岡島瑞徳著 『元気がでる「気」と「手当て」の本』 東京:プレジデント社 平成5年(1993) P.37 及び P.42。
- 図2) 服部洋一著 『声楽家のための呼吸法概論』 プライベート出版物 平成4年(1992)
- 図3) 孤島和世監修 『教え方講座講義録』 プライベート出版物 平成4~5年(1992~3)

写真撮影協力者

知花めぐみ(琉球大学教育学部音楽科中学校教員養成課程1996年度第2年次在学学生)