

トレーニング
「音痴、音はずれ」者への対症療法案
～教育現場における歌唱指導に対する一提言～

渡 邊 史

Symptomatic Remedial Singing Training for Tone-Deaf Singers:
Suggestion for Educational Situations

Aya WATANABE

キーワード：歌唱、声、音痴、トレーニング、音楽教育

本稿ではこの10年ほどの間に、歌手である筆者が歌唱指導を行ってきた中で出会った、いわゆる「音痴、音はずれ」と呼ばれる人々の様子、また彼らに対する指導の様子をパターン分けし、それぞれへの対症療法として行ったトレーニングおよびその効果をまとめる。小学校、中学校、高等学校など、教育現場で歌の指導にあたる方たちの知識やヒントになれば幸いであるし、一人でも多くの人々が「歌う」ことを楽しめることを心から願う。

1. 「声」に対する興味の拡大

「音」とは物体の発する振動が空気を振動させて生じる波であり、「声」もまた、音の一種である。各音は固有の振動数を持ち、ある音とある音と一緒にある場合、それは振動数が一致しているということだ。声のある音に「合わせる」という場合もまったく同様である。「声」の「素」は声帯の振動である。声帯を動かす筋肉によって適宜に変化(伸長あるいは弛緩)させ、振動数を変化させることによって「音」を発し、その音を声道や口腔などで増幅することにより、「声」として用いている。歌唱時にはしばしば、指定された「特定の音、声」を発することが求められるが、これは実は非常に高度な反応、運動であると言えよう。耳を通して「聴

こえた」音は脳で処理され、声帯まわりの筋肉が声帯を「適正な状態」に変化させ、その形を保持する。そこへ「適正な呼気」を送って声帯を振動させることで「要求された音」が発される。ところがこの「指定された音を模倣して歌うことができない」人が、一定数は存在する。このような状態の人を一般に【音痴】また教育現場等では【音はずれ】【調子はずれ】などと呼ぶことがある。

もと愛知教育大学教授・村尾忠廣著『調子はずれを直す』(1995年音楽之友社)では、これら「声を指定された音と合わせにくい、いわゆる音痴」な人々の定義づけから始め、その原因と対症治療、さらには日本以外、主に欧米諸国での研究紹介に至るまで非常に詳細かつ明らかな研究がなされており、声楽指導者が一読すべき著作である。村尾氏がこの著作を上梓した1995年ごろに比べて、現在は「音痴」を自発的かつ積極的に治療・改善しようとする向きは多くなっていると言えよう。氏が著作内で指摘しているように、1980年代半ばからのカラオケボックス事業の拡大は、日本人に自らの「歌唱」についての現実を突きつけ続けている。1990年ごろからの「第三次声優ブーム」と呼ばれる風潮も一般社会に「声」への興味をもたらし、声優という職業が広く一般社会に認知され、それに伴って声優訓練機関も備えられて

行った。J-POPミュージックシーンにおいても、90年代後半には「DIVA系…例 CHARA、MISIA、宇多田ヒカル」女性シンガーの台頭が目立ち、男性シンガーに関しても同時期には平井堅、コブクロはじめ「歌い上げ系」の歌手が人気を博す。カラオケでもパワフルかつソウルフルな味わいが聴きどころ、歌いどころである楽曲が重要なレパートリーとなっていく。2001年から一年半ほど、フジテレビ系列バラエティ番組の人気コーナーであった『ハモネプ』の影響から火がついたアカペラブームも、「声」「歌唱」に対する社会の興味をかき立てる要因となったのではないだろうか。J-POP界においてはその後も、「ギャル系…例 浜崎あゆみ、西野カナ」「SSW (Singer Song Writer) 系…例 絢香、アンジェラ・アキ」など、歌唱による表現力を前面に押し出したタイプのアーティストブームが続き、それと並行して一般社会におけるカラオケレパートリーの難易度も一定以上に高くなり、その場においての「歌唱力」も、個々の人となり構成する重要な要素と認識されているようだ。楽器店や楽譜店の書籍売り場を見れば、このような「声」や「歌唱」に関する興味増加の様は、「声」「発声」「歌」「発音」などに関する著作物の出版が、声の専門家ではない一般向けに多数出版されている状況からも分かるだろう。書店においても声や歌唱に関する著作は1コーナーを占めている。このような社会風潮の中で、いわゆる「音痴、音はずれ」者であるということのデメリットが非常に大きいことは想像に難くない。

2. 「音痴、音はずれ」…自己認識の時期

「音痴、音はずれ」である彼らの多くは、義務教育期間中のおおむね小学校4年生から5年生ぐらいの間に、「自分は音痴、音はずれ」なのだと認識することが多いようだ。自分で気づくこともあるが、周囲に指摘されて気づくこともある。人と同じことができない、また、やりにくいという状況は、この年頃の児童たちにとって少なからず心に負担をもたらすことになる。

文科省による、平成21年7月『子どもの徳

育に関する懇談会』『審議の概要』(案)中の「3. 子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」に以下の記述がある。

【小学校高学年】

9歳以降の小学校高学年の時期には、幼児期を離れ、物事をある程度対象化して認識することができるようになる。対象との間に距離をおいた分析ができるようになり、知的な活動においてもより分化した追求が可能となる。自分のことも客観的にとらえられるようになるが、一方、発達の個人差も顕著になる(いわゆる「9歳の壁」)。身体も大きく成長し、自己肯定感を持ち始める時期であるが、反面、発達の個人差も大きく見られることから、自己に対する肯定的な意識を持たず、劣等感を持ちやすくなる時期でもある。

他者と自分を比べて違いを意識しだすこの時期に、否応なく「(音が) 違っている」と指摘されるのは、当該者にとって大きな問題であることは言うまでもない。

また、『小学校学習指導要領』第2章 各教科第6節 音楽〔第3学年及び第4学年〕「2 内容—A 表現」内では、以下のように定められ、記述されている。

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア 範唱を聴いたり、ハ長調の楽譜を見たりして歌うこと。

イ 歌詞の内容、曲想にふさわしい表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。

ウ 呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌うこと。

エ 互いの歌声や副次的な旋律、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

同節の〔第1学年及び第2学年〕「2 内容—A 表現」では以下のように定められ、記述されている。

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア 範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりすること。

- イ 歌詞の表す情景や気持ちを想像したり、楽曲の気分を感じ取ったりし、思いをもって歌うこと。
- ウ 自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。
- エ 互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

低学年のうちから「声を合わせて歌唱する」ことは求められているが、第3、4学年になって現れる大きな違いは「副次的な旋律」と共に歌唱すること、すなわち「複旋律の歌唱＝合唱」の導入である。低学年のうちから「音痴、音はずれ」の人々は、周囲と声＝音を合わせることが困難だったはずなのだが、低学年の場合、年齢発達的に歌唱技術が未成熟である割合が多いため、さほど目立たない。しかし、第3、4学年では身体的な発達を経て「歌える」児童も増えることから、「音痴、音はずれ」児童との歌唱状態の乖離^{かいり}は、急に著しいものとして突きつけられてしまう。様々な要因が時期的に重なり過ぎるのだ。

「歌う」こと、「音がはずれる」こと、「はずれた、はずれているのを指摘されること」がくり返されるうちに「歌うこと」それ自体に（それがうまく行かないことにも）抵抗を感じはじめ、それが積もって一種のコンプレックスのようになっていく。前掲した文科省『子どもの徳育に関する懇談会』『審議の概要』（案）（平成21年7月）中の記述、「発達の個人差も大きく見られることから、自己に対する肯定的な意識を持てず、劣等感を持ちやすくなる」が大いにあてはまり、それからの人生において「歌う」ことを避け、拒否していくようになることも多い。

これまでに私は、多くの社会人、音楽系専門学校生、大学生（音楽専攻、それ以外）に対し歌唱の個人指導を行っており、その中でも少なくない数の「音痴、音はずれ」な人々に出会ってきた。彼らの多くは「歌をうたう」という行為自体にすでに抵抗感を持っており、「できれば歌いたくない」と思っていた。しかし、なんらかの事情で…たとえば教職等の職業訓練上や

むを得ず…「歌」を履修しなくてはならず、いやいや歌唱の機会（授業、レッスン）に臨んでいることがほとんどだった。ところがレッスンを進め、機会を重ねるうちに、彼らが実は「歌いたい」「歌唱を楽しみたい」と少なからず思っていることが分かった。やりたいことが出来ない、しかも自分の本心ではなく…というのは不幸である。なにか解決方法はないかと考えながら彼らの指導に当たるうちに、様々な「音痴、音はずれの」要因が見え、それによって解決方法も想定されてきた。

くり返すが、彼らの多くは「歌いたい」「歌唱を楽しみたい」と少なからず思っている。その彼らが「音痴、音はずれ」な自分と出会うのは、先述したように学齢期の9～11歳ぐらいであることが多く、それから中学、高校と教育現場ではその生活の中で「歌う」ことがしばしば求められる。プライベートな交友関係においてもカラオケなどでその「歌」を披露しなければならぬことが多い。

思春期において、学校内での個々の立場が序列的にとらえられるのは、ネット上ではすでに定着している言葉「スクールカースト」からも類推することができる。学校は若者にとって「重要な場＝社会」であるが、その内部に存在する「カースト＝階級」においては、「面白い」「外見的魅力に優れている」「運動能力が高い」のと同じぐらい「歌（カラオケ）がうまい」ということが「魅力」として認識され、カースト上位に位置するための要因とされているようだ。「音痴、音はずれ」者たちは、自分たちの歌唱技能における弱点を周囲に見せないように、気づかれないよう慎重に思春期を過ごしている。それでも「歌唱」しなくてはならない機会をすべて避けることは難しい。授業や学活、プライベート…そのたびごとに「音痴、音はずれ」者たちは、苦手意識をもちながら仕方なく場におり、いよいよコンプレックスを深めていく。周囲からの不用意な指摘、からかい、または教員による無神経な（としか言いようがない）指導も、彼らの「歌いたい」気持ちを徹底的に抑圧してしまう。

「歌う」という行為は、自己表現の手段としてまったく自然なものである。さかのほれば動

物の遠吠え、鳥類の種の歌に至る「歌」は、生物の存在を主張しながら仲間同士のコミュニケーションに用いられる。これを外部からもたらされた抑圧、苦手意識によって「ガマン」しなくてはならないこと、あまつさえ「自分には必要ない」と思い込まねばならないのは哀しいことだ。

「音痴、音はずれ」は改善することができる。もちろん聴覚や発声器官に故障や不調がある場合は難しいが、身体的な問題がないことを前提にすれば多くの「音痴、音はずれ」は改善することができる。早い時期に適正かつ意識的なトレーニングを積むことで、「歌唱」の能力の一つである「音を合わせてうたう」ことに関してはかなり改善する。本稿で行う「音痴、音はずれ」パターンの分類、そしていくつかの対症方法、トレーニングを、教育現場の教員に参考にしてほしい。「音痴、音はずれ」は、外部からの関わり次第で改善する。教育現場において歌唱指導に当たる方たちは、本稿を参考に、ぜひとも実践してほしい。

3. 「音痴、音はずれ」…パターン分類と対症療法^{トレーニング}

「音程をとる」つまり指定された音を適正に歌うということは、例えるなら、「物を所定の位置に置く」という行為に似ている。人が物を置くとき、

- ①その場所の距離、そして高さを認識し
- ②そこに物を到達させるために必要な行動を計算し
- ③実際に行動する

このどれが欠けても「物を所定の位置に置く」は成立しない。歌唱の場合に読み替えてみると

- ①当該音を耳で聴き、その「高低」を判断する
- ②その音を発するのに必要な身体的動きを計画準備する
- ③声帯の形・口形を保持しつつ一定の息を送る

ということになる。本稿であつかう、聴覚や発声器官に故障や不具合を伴わない程度の「音痴、音はずれ」の人々は、この点のいずれか、あるいは複数の点が不十分であることがほとん

どだ。ではそれぞれの点が欠けた場合の現象・原因・対症方法を以下にまとめよう。

①当該音を耳で聴き、その「高低」を判断する

この点が足りない「音痴、音はずれ」者の割合はとても多い。音には高低があり、音程を持った音同士は、それぞれが一定の「隔たり」を持っているのだということ自体をほぼ認識していない。「音が高い」「音が低い」などという概念をすら、持ったこともないようなのだ。先述した村尾忠廣氏の研究でもこの状態には言及されている。先に参考とした氏の著作内における記述を引用しよう。

「たとえば、「先生、私にはその〈高い〉ということがわかりません」とか「今、先生の声と高さが合ったと言われましたが、私には合っているということが実感できません」というように、具体的な言葉ではっきりとリスponsしてくれるのです。」（村尾忠廣,1995年、『調子はずれを直す』,P.17)

このタイプの「音痴、音はずれ」者に、私は二段階で対応している。まずはa)【音を聴く体験】である。簡易な方法として、「音痴、音はずれ」者＝歌唱者に、片方の耳を指でふさいで発声させる。すると自分の発した声が骨伝導により、あたかも「内側から」はっきりと聴こえるのだ。普段も我々は空気伝導と骨伝導の双方を用いて自分の声を聴いているのだが、「音痴、音はずれ」者にとって空気伝導での自分の声は存在しないに等しい。骨伝導での聴取を繰り返し、まずは自分の声に「耳を傾ける」ことに慣れさせる。

他に私が用いているのは「バケツ」状のものを歌唱者自身が頭からかぶり、耳が半分隠れるあたりまで引き下ろした状態で発声する方法だ。こうすると耳は解放されたまま声が近くに反響して自身にフィードバックされ、「自分の声」を両耳でしっかりと捉えられるようになる。このバケツを用いた発声の確認はこれまでも非常に効果的であったので、【音痴バケツ】と銘じてトレーニングに活用している。

次に、片耳をふさいで歌唱する「音痴、音はずれ」者の、もう片方の耳に向けて音を「注入」する。すると当該者は、骨伝導によって内部音、さらに空気伝導によって外部音を、「同時に聴く」こととなる。ここでは当該者に、「音が一致するのを聴く体験」をさせることが目的である。

この場合、指導者自身が歌唱者と同じ音を「肉声で」発してやれることが望ましい。ピアノの音ではあまり効果がない。ピアノから発される音は発した瞬間から自然減衰してしまうからだ。「音痴、音はずれ」者が音に耳を傾け、音の状態を認識しようとするまでには時間がかかる。よって指導者の外部から「注入」する「基準音」は、そのピッチ(音高)および音量において、できる限り一定の状態を保たなくてはならない。また、ピッチが同じであっても「音色」の違いが音の認識を惑わせることもあるので、「声には声」で対するのが望ましい。模倣という手段がもたらす効果も期待できる。

この段階ではまず「音痴、音はずれ」者に、任意の(出しやすい)「声=音」を発させ、指導者がそこに音を合わせるようにする。このためにも、楽器であるより訓練された肉声を用いる方が都合が良い。もし指導者が「基準音」要件を満たす音を発することに自信がないのであれば別の楽器を用いるべきだが、ピアノやギターなど減衰楽器は避けたほうが良い。なるべく音の質を保ったまま持続できる身近な選択としては電子オルガンなど、軽便なものはリコーダー、鍵盤ハーモニカ、電子チューナー音など…しかしやはり「肉声」に勝るものはない。

音痴矯正法「YUBA メソッド」の創始者である、三重大学教授 弓場徹氏の開発したシステムによる著作は多数あり、その中の半数以上にはCDやDVDなどが添付されている。そこにはインストラクターによるパフォーマンスが範唱として収められており、履修者はプログラムに沿ってその「マネ」をしていくのだが、ここでもその模範が「肉声」であることが、大きな効果を上げていると思われる。

「音に耳を傾ける」そして「音同士の一一致を体感する」。これができれば「音痴、音はずれ」

者にとって大きな第一歩と言える。次に、「周波数の違い=音高」と「空間的・視覚的イメージ」を一致させるトレーニングに進む。b)【音階段の設定】である。

まず「音痴、音はずれ」者を壁や扉など、面に向かって立たせる。そして先と同じく片耳をふさぎ、耳が空いている側の手を、指先まできちんと伸ばし揃えた状態で胸の前あたりに手の甲を上にして構えさせる。(図1)この時、取り外しできるマークを色違いで2~5個、壁に施せる準備をしておく。マークは、たとえば付箋やマグネットなど簡単に位置が変えられるものを工夫しよう。

先ほどと同様に、「音痴、音はずれ」者=歌唱者に任意の(出しやすい)声=音を【Do】や【To】の言葉で発させ、それと同時に壁に施したマークを手の側面(小指側)でタップさせる。手の甲は上になっており、マークを手刀で水平に叩くような形になっている。この時の手は、必ず指先までピシッと揃えて伸びていなくてはならない。指先まで神経を行きわたらせ「気を配る」ことにより、物に対して身体の芯から「適正な構え」をとることができるのだ。

【図1.】



歌唱には声帯だけでなく身体のような部位を

用いる。最も大切なのは横隔膜による呼吸運動の意識的なコントロールであるが、このためにはいわゆる「体幹」をバランスよく用いなくてはならない。美しい姿勢、滑らかな動き、ダイナミックな動きなどを生み出すには、「体幹がしっかりしている」ことが前提条件となる。このトレーニング中、指先まできちんと気を配って「構える」ことにより、体幹を芯から使った正しい姿勢を自然ととることができる。不思議なことに「音痴、音はずれ」者にこの構えを取らせたとき、無意識に指がグズグズと曲がったり、手の形が緩んだりしていることが多い。ここはとにかく「意識的に」指先まで意識を行き届かせることを徹底しなくてはならない。(図2)

【図 2.】



さて、その「体幹からタップ」するところを自分の発しやすい音の「位置」と定めマークする。この位置はほぼ、歌唱者の横隔膜と同じ高さあたりにすると良い。何度も何度もその音を発しながらマークを意識的にタップし、「位置」を叩きこむように覚える。歌唱者が声を発するとき、指導者も一緒に同じ音を発し、先の「耳を傾け、音の一致を体感する」トレーニングと同様の効果を得るために繰り返すと良い。

その動作と音が馴染んだら、発している「音＝基準音」から約完全5度高い「音＝目的音」

を設定し、マークする。位置は基準音から自然に腕を伸ばしたあたり、歌唱者の頭より少し高い程度が適当である。こんどは指導者が基準音、目的音ともに先導するように発しながら、歌唱者の手を支えて基準音から目的音の間を動かし、タップさせる。この時、もしかすると歌唱者の手を引っ張るほどの力が必要かもしれない。「音痴、音はずれ」である歌唱者は、「音同士の間隔＝音程」をここで初めて「空間的・視覚的な隔たり」として体感することになり、彼らにとって「音程を動かす」ことがこんなにも肉体的な負担を強いるものだと想定外なのだ。音をタップするときは目視でマークをしっかり捉えることも併せて行ってほしい。

歌唱者が基準音、目的音の双方を発しつつタップすることに慣れて来たら、指導者はサポートしている手の力を少しずつ緩め、歌唱者の自発に任せるようにしていく。この頃には、音程を行き来する動作のタイミングも、だいぶ良くなっているのではないだろうか。なるべくリズムカルに、そして「大げさに」行うように心がける。手先だけのタップでなく、肩甲骨から大きく動かそう。そしてふさいだ耳からは自分が発する声を骨伝導で聴き、空いている耳からは指導者の声と、さらに自身の声が壁に当たって反響してきた音をキャッチする。あくまですべての行動を「意識的に」行ってほしい。

さらにトレーニングをすすめるが、次の段階では【譜例1】のように基準音と目的音を組み合わせ、短いながらも「メロディ」にしていける。まず指導者が歌唱者の手をサポートし動かしながらメロディを歌い、歌唱者はそれを「記憶」する。そしてゆっくり丁寧に、「身体に叩

【譜例 1】



き込み、染み込ませる」ように意識的な動作として繰り返し実践する。指導者は「リズムカルに行わせる」ことに留意してほしい。機械的な動きであるからこそ、「ノリ良く」行うことで心身に高揚感をもたらすことができる。ある程度のテンポを維持しようとすることで、能動的に取り組み続けることが可能になるだろう。おむね」＝65～80ぐらいが適当か。

「音が高い、音が低い」とは実は曖昧な表現である。音の高低として我々が認識しているのは周波数の「多い、少ない」に他ならないのだから。しかし、意識的なピッチ(音高)のコントロールを行う上で、「音」の変化を空間的・視覚的イメージに投影するのは理にかなっている。実際、楽器を演奏する場合、音程を変化させる時には楽器の状態や発音条件を具体的に変化させることになる。弦楽器は弦を指で押さえる位置によって音程が変化するし、ピアノならば鍵盤上を右へ行くほど音は高く、左へ行くほど低くなる。楽器に取り組む初心者のうちは、音程を決める「勘所^{かんどころ}」である「位置(弦の押さえる位置や鍵盤)」を「目視して」確認し、その後に発音を実行する…という手順を踏んでいるはずだ。この行動はつまり、目的の音を発するために楽器を「調律」していることに繋がる。

ここで扱った「耳を傾ける(体験をする)」「音の一致を確認する(体験をする)」「音の空間的・視覚的位置を定める(体験をする)」というトレーニングは、言わば、自分の身体を「調律する」行為なのだ。

「音痴、音はずれ」者は、まだ調律されたことがない楽器なのだ。例えばピアノやヴァイオリンなどは、張ってある弦をピンなり糸巻きなりを用いて張力を調整することで目的の音程を得るのだし、管楽器であれば管の抜き差しや口形、口に当てる角度、吹き込む息の量や圧力などで目的の音を得ていく。これら人工物、つまり機械である楽器も、長期間手を加えずにいれば、部品の動き、ひいては機構全体の精度が悪くなるだろうことは、容易に想像できる。人体も同様である。

「歌は身体が楽器」とはよく言われることだが、たいへんに的を射た言葉だ。人の身体は、楽器として必要な部分を「調律」することで、

初めて「音＝歌声」を発するのだと思ってほしい。必要な部分を意識的に特化しつつ運動させることで、歌唱に必要な身体各部分、そしてその動きを司る神経が活性化していく。

tune up(英)という言葉には、「音程を合わせる(調律)」という意味と「調整する」というふたつの意味がある。楽器を「正常に使用できる状態」「使いやすい状態」にしておくのが、調律であり調整である。身体を「歌える」状態に tune up することが、「音痴、音はずれ」者には必要だ。

この①に対する対症療法は、一回20～30分／3日間ほど連続で行うと良いだろう。日がつたにつれて、「耳を傾ける」感覚が育ってくるのが体感できればしめたものだ。手の動きにメリハリがつき、目的の位置までスムーズに動くようになっていけば、身体が意識的に動かせるようになってきた証拠だ。「音の位置」「音階段」を自分で決められるようになるための第一歩である。

②その音を発するのに必要な身体的動きを計画準備

③声帯の形・口形を保持しつつ一定の息を送る

この2点については不可分であるため、同時に扱っていきこう。

①への該当者に比べて、②③要素が不充分、という原因に該当する「音痴、音はずれ」者は、積極性に欠けていることが多い。先の①に対するトレーニングの解説で「意識的に」という言葉を多用したが、この②③カテゴリ該当者は「意識的に運動する」ということ自体に慣れていなかったり抵抗があったりする。まずはこのハンディキャップをどう解消していくか、一人一人の個性に合わせた方法を考えていかななくてはならない。

まず【声帯の形】について。目的とする「音」のピッチを発するために、声帯は適宜伸長、あるいは収縮する。①で扱ったトレーニングでは、「音」に応じて声帯がとるべき「状態＝形」を繰り返しのことで声帯を動かす筋肉を鍛え、目的とする音に必要な形状を確実に「形作れる」ようにしている。②③の該当者は、実は声帯を

その形状に「する」ことはできるのだ。しかしその状態を「保持する」ことができていない。これも筋肉運動レベルでの原因だが、なによりやっかいなのは「意識的にそれをやろうとすること」が、彼らにはすでに困難な場合があるからだ。それでも彼らが「歌いたい」と欲するならば、まだ道はある。しかし②③該当者にとって、強制はむしろ逆効果な場合もある。指導者は彼らの気持ちを慎重に見極め、「歌いたい」という気持ちが本当なのか、その希望に対して彼らがどの程度の労力を「費やすつもり」なのかを測ることが必要だ。彼らにとって「疲れる」こと「しんどい」こと等は、なかなか受け入れ難いことであり、したがってトレーニングに際してどうしても求められる「執拗なほどの反復」はこなせない可能性が高い。当該者の状況を見てトレーニングの負荷を加減調整されたい。

【声帯の形】を形作り、保持するためには、ハミング唱法を用いるのが効果的である。ハミングはいわば、ストレッチのようなものだ。適正なハミングは、声帯にかかるべき息の圧を無駄に逃がさないで、声帯自体の動きを鍛えることができる。一対の声帯の合わさった間（声門）を呼気が通り抜けて生まれる、「声帯の振動」が「声」であるが、対の声帯同士がきちんと密着し、声門が閉じていてこそ、声帯振動が造りだすエネルギーも大きくなり、発される音＝音量がアップする。

では「声門の閉鎖を強くする」ためにはどうしたら良いのだろうか。先にも紹介した弓場徹氏の著作では、次のように提案されている。

「非常に簡単に言うと、トイレで踏ん張った状態では、声門の閉鎖が強くなっています」

「NHK の E テレの番組《すイエんサー》で、ひと息で長く歌えるようにするという目的で番組を作りました。最初は、女の子 4 人全員がひと息で 10 秒前半の長さしか伸びなかったのですが、腕相撲で拮抗した状態で踏ん張って発声してもらうと、全員 20 秒以上の間、ひと息で歌えるようになりました」(弓場 徹, 2013, 『どんな人でも 1 週間でいい声になる！歌がうまくなる！』, P.21)

声門閉鎖トレーニングのために、対象者の適正に合わせ、私は以下の提案をしている。

a) 意識的な息のストップ

図解等を示し、さらに自分でもノドの表面に触れながら「声帯がどの位置にあるのか」を確認する。「ハー」と息を吐き、途中で「ッ」と止めてみる。これを繰り返していると、声帯のあたりで「止めている」感触を得ることができる。息を出しているときは声帯が開いており、「ッ」と息を止めたときに、声帯は閉じているのだ。

b) ノドストップの維持

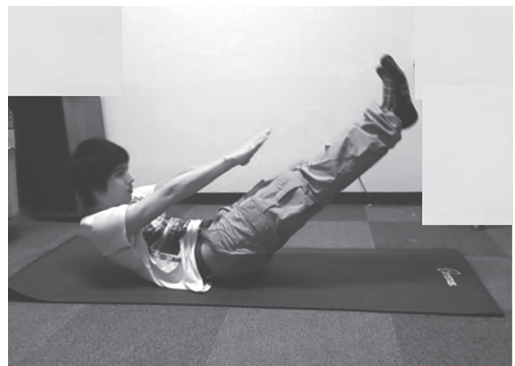
「ハー」と吐きながら「ッ」と息を止め、10 秒間その状態をキープする。息を止めている間、声帯は閉じたままキープされている。「閉じた状態」を感じ、慣れることを目的としている。

c) 声の加圧トレーニング

声門が閉鎖したままの状態が発声する体験の方法を 2 段階で提案する。

一つめの方法として、まず床にリラックスした状態で仰臥する。そのまま「ハー」と息を吐き、「アッ！」と声を出しながら勢いをつけて手足を上に乗ね上げつつ素早く上体を起こす。(図 3)「アッ！」の発声と手足および上体の運動は、タイミングを計り同時に行わなくてはならない。「無理やり感」を前提の上で、瞬発的に思い切りよく行うこと。声は長く伸ばさず、部屋の天井面にぶつけるように鋭く発してすぐに切る。

【図 3】



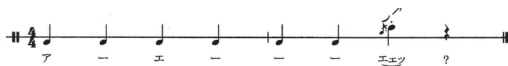
二つめの方法はこれの応用だ。片方の手を「握りこぶし」にし、もう片方の手のひらに押し当

てる。横隔膜あたりの位置に構え、グッと左右から力をこめて両手を押しつけ、握りこぶしの関節が白くなるくらい力を込める。そのまま「アー————」と5秒伸ばして発声する。地声で構わない。この二つ目の方法を「プッシュ法」と覚えておく。

d) びっくり声帯ストレッチ

声門を閉鎖した状態で、声帯の伸張を行うための方法。「プッシュ法」での発声時「アー————」と、途中から母音を変える。ここでは伸ばしている「ー」長音マークを1秒ぶんとしよう。「アー————エェッ?」と、最後の部分で一気に語尾を跳ね上げ、「大げさな疑問形」をつくる。(譜例2) 勢いよく、かなり驚いて見せた時のような感じで。やはり部屋の天井に向かって鋭く声を飛ばすイメージを持つことだ。

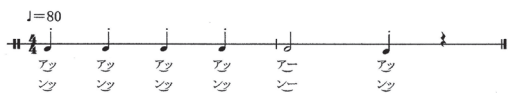
【譜例2】



e) びっくりスタカート

先のd) トレーニングで、「声門を閉鎖した状態の裏声」を見つけたら、その位置で「ンンンン」もしくは「アッアッアッ」と、音を短く切り(staccato 伊)ながら発声する。(譜例3) 「ッ」の時にしっかり息を止める事が大切。何か驚くべきものを見つけ、かなり遠くのほうから「指摘して見せる」ような雰囲気。やはり目的地へ声を鋭く飛ばすことを意識したい。

【譜例3】



いずれのトレーニングも喉が痛くなるほどやるのは逆効果だ。新鮮味をもち、楽しく高揚感を持ってあたるのが望ましい。性格上、慎重で積極性に欠けるタイプの者も、このような「非日常的な」方法であれば、むしろ(あきらめて?)抵抗なく「取り組んでしまう」ことも多い。対象者の様子をよく見極めながら体験させてほしい。

声門の閉鎖がうまく体験できたら、次はハミング唱法を体験する。

このハミングも、しばしば「鼻歌」と混同されがちなので気を付けたいところだ。参考までに、以下に「良いハミング」の方法を解説しよう。

1. まず唇を前に突き出して、唇の上下がくっつきそうになるくらいまで閉めた状態の「lu」で音を伸ばす。舌先は上前歯につけておく。ピッチは任意で良いが、できる限り高めに設定する。
2. 舌を動かさずに「lu」音を伸ばしながら完全に唇を閉じる。
3. 唇を爪楊枝の先で突いた程度にだけ開けて音を伸ばす。口は開いておらず舌も動いていない状態で。

この工程で詰りが無く、響きのある「良いハミング」ができるようになる。ハミングを用いながら、①該当者に対して行った【譜例1】のトレーニングを動作も併せて行うと良い。声帯自体を刺激して鍛えながら、骨伝導による「自分の声へ耳を傾ける」に、慣れていくことができる。

このハミングには「呼気の圧」が必要であるが、②③タイプ該当者たちには「圧を感じられるほど息を吐く」という経験がそもそもなかったりする。「息を吐く」というあまりに基本的なことを「意識的に」行うためのトレーニング方法を紹介しよう。

息エネルギー・トレーニングは、「音痴、音はずれ」者に対してだけでなく、通常の歌唱や発声のトレーニングでも必ず行っている。前述したように、呼気が声門を通ってくることで「声」が生まれるのだから、いわば「息」は「声のためのエネルギー」である。車の走行のためにはガソリンが適正に供給されなくてはならないのと同じように、「息」が適正かつコンスタントに供給されることで「声」そして「うた」は形を成すことができるのだ。

通常の歌唱トレーニングにおいて私は、有声子音の「S」のみを持続的に伸ばすことで、「息」が放出される様子」を、その「音」によって確認させている。「S————っ!」と伸ばした状態を8秒、10秒、12秒、15秒など、拍数を段階的に長くして「持続」を体感させる

のだが、すでに数秒すらも伸ばせない者が②③該当者には散見される。もちろん彼らは身体的に「息を伸ばせない」のではない。この「継続的なガマン状態」が日常に比して「しんどい」「辛い」ので、途中であきらめ、やめてしまうのだ。そして、「努力をやめている」自分に気づかず、「できない」と自らの能力を過小評価したまま考えることを放棄する。「努力しない」「がんばらない」に彼らは慣れきっているのだ。

この状態を打破するための唯一の方法は、「成功体験」に他ならない。誰にでも(ほんの少し頑張れば…)できる方法を具体的に示すことで、彼らが自分にかけている「できない」という呪いを解くことができる。なるべくシンプルに、分かりやすく成果が出る方法を提案する。

a) 自分の息を見てみよう

250mlの空のペットボトル、そして長めのストローを準備。ペットボトルに半分ほど水を入れ、ストローを差し込んで息をブクブク吹き入れる。有声子音「S————っ!」と同じく、8秒から持続を始めると、意外にもあっさりできることが多い。そのまま10秒、12秒、15秒…と挑戦して行っても同じだ。本人も「こんなに息が続くなんて」と驚くことが多い。

ブクブク出る泡の調節を意識的に変化させることで、「意識的な息のコントロール」という概念の構築ができる。泡をたくさん出す→息をたくさん吐く(吹く)、泡をブク・ブク…とゆっくり出す→息をゆっくり慎重に吐く(吹く)、大きな泡を激しく出す→息を一気にたくさん吐く(吹く)…というように、「泡の状態」として「息の状態を見る」ことができる。

泡を出すことの持続に慣れて来たら、ストローの先を水に浸けずに唇の前に構え、くわえているような形のみキープしながら有声子音「S————っ!」に取り組んでいく。これで上手いかなかったら、再び水にストローを浸け、実際に泡を出す訓練に戻れば良い。泡がブクブク出ているところをイメージしながら、あくまで自然に息が吹き込めるようになると、「息=エネルギー」の適正かつコンスタントな供給が可能になってくる。

b) 息を形にしてみよう

これも通常の歌唱や発声トレーニングで行っているものだ。ゴム風船を膨らませるトレーニングだが、これは小学校4年生以上でないと難しいかもしれないし、成人でも1人/10人ぐらいの割合で、風船を膨らませられない人は存在する。膨らませられない人には、指導者があらかじめ数度膨らまして伸びやすくした風船を渡すと、うまくいく場合が多い。

大きく一気に、時間をかけてゆっくり、など、息の量やスピードを風船の状態で見視することができる。風船トレーニングはまさに「呼気の圧」が如実に体感できるので、それだけコツもつかみやすいようだ。一度でできなくても、数個の風船を渡して数日間「自主トレ」をさせるのも効果的である。試行錯誤するうちに良い方法を工夫し、さらに「努力する」ことまでもが体験できる。

c) 息を言葉にしてみよう

「歌えない」という人でも「話せる」ものだ。ここではそれを利用して、「持続的に息エネルギーを費やす」ことを体感していく。なんでも良いのだから、有名な物語のフレーズを息継ぎなしで喋らせてみると良い。例を挙げよう。

むかしむかし あるところに おじいさんと
おばあさんが 住んでいました おじいさんは
山へ芝刈りに おばあさんは川へ洗濯に行き
ました

ここでは視覚上見やすくするために空白を入れたが、句読点の入る位置はすべて無視しつつ、適当な速さで一気に読むと、約9秒になる。

さらにその後の部分をつけて

むかしむかし あるところに おじいさんと
おばあさんが 住んでいました おじいさんは
山へ芝刈りに おばあさんは川へ洗濯に行き
ました 洗濯していたおばあさんは大きな桃
が流れてくるのを見つけました

これで約14～15秒になる。この文も大きい声、囁き声、あえて句読点の区切りは入れるが息継ぎはせずに…など、いろいろなパターンで取り組んでみると良い。ポイントは「必ず他者にストレスなく聞き取れるように話す」こと、だ。「5歳の子供に向けて」という指示などは、

テンポ設定やヴォリューム設定に効果的だった。

息エネルギーで「言葉を紡ぐ」「声を紡ぐ」、という具体的な体験ができる。本人も言葉や文の「先が分かって」いるので目標が立てやすく、息が苦しくなっても「頑張りやすい」のだろう。

これら三つの「息エネルギー・トレーニング」は、いずれも私自身が指導する中で効果が高かったものだ。他にも様々な方法が「声の力アップ、歌唱力アップ」を目指したテーマを扱うメディアで提案されているが、中でも耳目を集めたのは「空のペットボトル(大)をへこます・膨らます」トレーニングだろう。これはテレビ番組でもしばしば取り上げられている。肺活量を誇示するためには良いし、視覚的なインパクトも強くて面白いと思うが、今回の②③該当者たちには適当でないような気がして私は取り入れていない。

以上、「音痴、音はずれ」者に見られる原因をはらんだ特徴を例示し、それぞれに対する対症療法を提案したところで、実際にそれらを施した例を以下に挙げていこう。

4. 各パターンの実例および対症療法

私が「音痴、音はずれ」者の指導に当たる時、あらかじめ以下のアンケートをとっている。これは「音痴、音はずれ」者がどんな要因で「音痴、音はずれ」状態なのかを類推し、対症を準備しておくためである。

【ヴォイストレーニング予備調査】

1. 「指定された音どおりに歌いにくい」と感じるようになったのはいつごろからですか

どのくらいの期間「音痴、音はずれ」であるかの情報は、歌うための筋肉がどのくらい動かされていないのか、を知るために必要。また、変声期など成長の境目をうまく越えてこれなかった結果かどうかをはかる。あるいは、あまりに突然に「音痴、音はずれ」現象が始まったのであれば、声帯炎や結節、ポリープなど、急性の疾患等も考えられる。

2. そのことに気付くきっかけになったのは、

どんな出来事ですか

きっかけは大小の程度の差はあれ、本人にとって「事件」である。それに対して誰がどんな立場で関わり、本人がどうして来たのかを知る。

3. 歌わなくてはならないときには、どのように対処していましたか？

「音痴、音はずれ」な自分の状況をどうしてきたか、その心情と行動の情報を得る。

4. カラオケは行きますか、あるいはカラオケに行った経験はありますか。頻度もあわせて。

そもそも声を出す場に行かないという選択もあるし、「どうしても」という場合にどんなふうにそこで過ごすのかの情報を得る。「音痴、音はずれ」ではあるが、カラオケは好きでしばしば行く、というタイプもある。

5. カラオケで歌う曲を教えてください

実は「音痴、音はずれ」なのではなく、選曲が合っていないだけ、という場合もある。

6. 歌をうたいたいと思いますか

療法には本人の自発的な努力と反復が不可欠なため、本人の意思が固く、本当に治したい、歌いたい、と思っていなければ話が進まない。

7. (6.を踏まえて) それは何故ですか

なぜ「音痴、音はずれ」を治したいと思うのか。そのままでも生活に支障はなく、むしろ執拗な反復等には、身体に無用な疲れを生じさせるというのに。

8. 日ごろ、声を使っのコミュニケーションに不自由はありますか

本人は気づいていない声帯自体、または呼吸器系統の故障や不調があるかもしれない。また、慢性的な嗄声によるものであったら別にプログラムを考えなくてはならず、コミュニケーション能力の低さ、社交性の乏しさからくる声のヴォリューム不足であっても同様だ。

9. 呼吸・循環機能に不調はありますか

トレーニングは声帯や呼吸機能をはじめ、一定の負荷をかけての全身運動である。不調があると悪化する恐れがある。

10. 得意な科目、趣味、特技はなんですか

嗜好や考え方を類推するヒントに。トレーニングに用いる「たとえ話」などを、本人の詳しいもの、興味のあるものになぞらえることで効

果があがる。

11. 自分はなぜ「指定された音で歌えない」のだと思いますか

本人が自分の状態をどう把握しているのか、の情報を得る。けっこう冷静に分析している場合もあるし、「単なる思い込み」が邪魔をしている場合もある。

12. 苦手なことはなんですか

「歌」以外の「やりにくい」ことがトレーニングのヒントになる。「苦手なこと」に精神的に取り組みにくいタイプなのかもしれない。

13. 「歌」の授業を受ける時に気を付けていたことはなんですか

対象者の多くは、すでに私の「声楽に関する授業」を受けており、その中で「改善の可能性」を頼りに相談してくることがほとんどである。私が授業でしている指示を守りつつ全力で歌ってもなお「音痴、音はずれ」なのかどうか、を知るため。

14. 「歌の得意な人」に対するイメージはどんなものですか

どんなふうになりたい、という本人の希望、歌に対するイメージを共有しておく。

15. どうしたら、自分は「歌える」ようになると思いますか

11. での問いと同じく、意外にも冷静に自己分析できているときがある。その足りない部分を特化してトレーニングする方法を提案することであっさりと解決したり、解決しないまでも満足したりすることがある。しかし「単なる思い込み」もしばしば見られる。

16. なぜトレーニングを受けようと思ったのですか

問 13. で言及したように、対象者がすでに私の担当する声楽に関する授業を受けていることが多い。ただし、その授業の多くは大人数で受けなくてはならなかったりする。「自分の何かを変えようと」行動するのはなにかしら大きな気持ちのきっかけが有ったはずだ。情報を得て、できればその意気を汲みたい。

17. なぜ早くトレーニングを受けに来ようとしなかったのですか

対象者がすでに数回の授業を受けているということは、「歌唱」を始めてからそれなりに時

間がたっている。「トレーニングする機会」を早くに求めてこなかった理由を知っておきたい。

18. 家族構成を教えてください

家族内での本人の立ち位置や雰囲気など、育成環境を情報として得ておきたい。

では、具体的な例を挙げていこう。

例 1. A くん 18 歳、保育士幼稚園教諭養成課程の四年制大学 1 年に在籍中。

【聞き取り】自分が「音痴。音はずれ」者だと思ったのは小学校 5 年生のとき。卒業生を送る会の合唱で指定された音どおりに歌うことができず、担任教師から「口パク」…声を出して歌わず、口だけは歌詞どおりにうごかしている状態…を強要された。曲は好きだったので歌いたいと思っていた。そのことがきっかけで音楽の時間などに歌声をからかわれることが多くなり、試験などは小さい声でやり過ごした。合唱は「口パク」を順守。変声期あたりからは、さらに歌声を小さくして行き、呟く程度にしていた。音符も読めないし、音楽の授業は苦痛だった。

趣味、特技は卓球と水泳で、水泳は大学に入ってから部活として続けている。子どもの時から入っていた卓球のクラブチームで現在は後輩である児童生徒たちの指導などにもあたっており、子どもの教育に関わる仕事をしたいと思って保育士幼稚園教諭養成課程に進学した。するとそこでは音楽が必修であり、中学卒業以来、ほぼ音楽に触れてきていない状況で進退窮まった。幼稚園実習では児童たちと一緒に「手遊びうた」などもする予定のため、どうしても歌わなければならないし、採用試験など将来の事を考えると歌がうたえないのは致命的。もう逃げてはいけなかった。

これまでの大学での声楽授業、自分はわざと取り組まなかった。口も開けず呼吸訓練もせず。詞の朗読もボソボソと呟く程度だった。しかし、それらを真面目にやればできるようになるかもしれない、と思った。

歌が得意な人はとても楽しんでいるように見えるし、堂々としてかっこいい。子どもにも好

かれるように思う。クラス合唱などを一緒にするのは、きっと楽しいと思う。しかし自分はそれをしてこなかったのが、どうしたら良いのかわからないし、人と違うこと、それを指摘されるのが怖いという気持ちが先に立ってしまう。カラオケは行きたくない。仕方なく行く時もマイクは絶対に持たない。人の歌を聴いているのは嫌いではないし、流行の歌などは聞いて楽しめる。しかし「歌えと言われたらどうしよう」ということばかり気になってしまう。

【状態】

9年間あまりほとんど歌ったことがないAくんは、本人も言っているように「口をあける」「意識的に息を吐く」ことをほとんどしていない。しかしスポーツを長く積極的に行っている環境から、声を出したり声でコミュニケーションをとることに不便はなく、抵抗も無いことが救いであった。

まずAくんには、「しっかりと声を張って朗読する」トレーニングから始めた。童話の冒頭部分を用いて読ませてみるが、非常に一本調子でぶっきらぼうな印象の読み方になる。次に、こちらが指定した単語を「強調して」読ませるようにしてみた。たとえば

- ①むかしむかし ②あるところに
③おじいさん と ④おばあさん が
⑤住んで ⑥いました

このように単語ごとに番号をふり、こちらが指定した番号部分をプロミネンス(強調部分)として他の単語より高めの声で発するようにする。Aくんは一部分を強調して高く読むということができず、単に全体が叫ぶような大声になってしまったりする。「声の空間的な位置」というものを認識したことがないようだ。

そこで、3-①のトレーニングを取り入れ、手の動作をつけて具体的な目標位置をマークしながら声を出し、指定された単語の具体的な「高さ」、他の部分との「高低差」を体感した。また、そこへ至るための準備、気持ちなども併せて体感して行った。Aくんの談によれば、「音を高くする」ときには、ものすごく意識してその音を引っ張り上げ、高い位置にものを引っかける時のような気持ちを持たないとならないらし

い。少しでもいい加減に行うと手だけしか上にあがらず、その時は声のタイミングがまったく合っていない。背中から手を動かすようなつもりで、しっかりと音を指先にのせてマークをタップすると、声も自然と身体から「離れて」いくようだ、と言う。

Aくんは始めのうち、付箋によるマークのタップだけでは感覚がつかめなかったのが、マークと同じぐらいの位置にある棚に「縫いぐるみを置く」という、より具体的な動作を用いた。縫いぐるみをしっかり保持すること、あらかじめ置く場所が明確であることがうまく作用して、比較的にはやくに「音を高くする」ことに慣れて行った。それでも最初は、手と声が一致せず苦労していた。

【対症療法】

しばらくは手の動作を併せて、プロミネンスを強調する訓練を繰り返した。7日間、毎日20分ほどこのトレーニングを行い、なるべく直接指導した。この次は、「高い音をキープする」ことを始めた。

1. むかしむかし あるところに おじいさんと おばあさんが 住んで いました
2. おじいさんは山へ芝刈りに
3. おばあさんは川へ洗濯に行きました
4. おばあさんは川を流れてくる大きな桃を見つけ
5. それをうちに持って帰ったのです。

行ごとに番号をふり、奇数列は高く、偶数列は低く読む、つぎは逆にして読む、というトレーニング。この頃には「声の高低」という概念がだいぶ確立されてきており、高低差を出すための「意識の持ちかた」「準備の仕方」が自発的にできるようになっていた。声の位置マークも、素早くその位置をタップすることができる。しかし、「その位置での運動を持続する」ということには苦戦していた。どうしても声が上がってきてしまうのだ。そういう時には、気付くとタップしている手の指先が丸まっており、手の位置もマークから下がって来ていた。本人もそのことに驚いており、「意識する」ことの大切さに思い至っているようだった。

このトレーニングは3日続け、様々な物語の

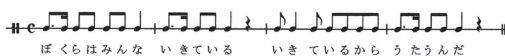
冒頭部分を朗読していった。「声の高低」を認識するだけでなく、「持続して声エネルギーを発する」、というトレーニングも兼ねている。

次に実践的な歌唱トレーニングにはいる。そもそも A くんがトレーニングを希望してきたのは、学期末の歌唱発表会が近いからだだった。そのちょうど一ヶ月前に個人指導を申し出て来ており、この朗読トレーニングが終わった頃には、保育園での実習参加があった。そこでは実際に絵本を読むなどの機会が与えられ、自分でも「意識的に」おおげさな抑揚、高低をつけて読もうとして来たらしい。試験まではあと 2 週間だ。

課題曲の中から、「言葉」自体が持つ力の大きいタイプの楽曲『手のひらを太陽に』（作詞：やなせたかし、作曲：いずみたく）を選択する。まず詩だけを抽出し、言葉自体が持つ抑揚に合わせて、手を動かしてみる。するとやはり、自分で定めてマークした「頂点」より、だんだんと手の位置が下がってきたり、低くすべきところで手が降りていなかったりということが見られた。そういう時は手と言葉のタイミングが合っておらず、単に手だけが動いていたり、思うところに手が伸ばせなかったりするらしい。全身を使って「言葉の抑揚」を出そうとトレーニングを重ねると、次第に動きに無駄がなくなり、指先がスッキリと伸びて確実なマークのタップができてきたのだ。

次に、楽曲のリズム、音価どおりに詩を発音するトレーニングを課した。（参考：譜例 4）

【譜例 4】



言葉自体のイントネーションは生かしながら詞をリズム読みするこの方法は、日本語の歌だけでなく、外国語の詞による歌をうたうときに大変有効である。

A くんは言葉の高低を出すことにはだいぶ慣れてきていたが、「楽曲のリズムどおり」というところで苦戦していた。それでも日々、真面目に取り組み、ハリのある声で「詞のリズム読み」ができるようになっていった。この頃に

は日本語それ自体がとてもハッキリと聞こえ、また、声エネルギーの到達するべき目的地である客席の方へ「声を飛ばす」ことにも併せて上達していった。

平行して行ったのは、特定の音を目的の瞬間に発する訓練だ。『手のひらを太陽に』の歌唱パート最初の音は「一点変ホ音」、ト音記号の譜面なら「第 2 線の Es 音」である。A くんはこれまで「声帯を適正に形作る」という経験をほとんどして来っていない。まずは開始の Es 音を「声帯を動かす筋肉の形それ自体」で覚えてしまうことを目指した。

まずは片耳をふさいで、自分の声を聴く。指導者の発する「肉声による基準音 Es」と「一致する」感覚をつかんでいく。だんだんに精度が上がってきたのは喜ばしいのだが、問題はある。本番では「基準音をピアノの前奏から聞き取らなければならない」のだ。A くんはまだ、ピアノの音だとその「高低」に関し、納得した感覚を持つに至っていない。そこでピアノの音それ自体に慣れることをはじめ、「音が一致する感覚づくり」に取り入れていった。

指導者がピアノの前奏内の Es 音を強調し奏する中から、A くんが「基準音 Es」を探し、耳を傾け、声を合わせていく、という訓練だ。（参考：譜例 5 / ○印が Es 音）これはなかなかうまくいかなかった。音が「探せる」ようにはなったのだが、2 小節ぶんの短い時間で声帯の筋肉を形作るのが間に合わない。音を長く伸ば

【譜例 5】

手のひらを太陽に

やなせたかし 作詞
いずみたく 作曲



することができる。

幸い『手のひらを太陽に』は、詞の言葉自体が持っているイントネーションとメロディが自然に一致しており、大げさに抑揚をつけて朗読した場合とメロディによる歌唱は、多くの共通点をもって構成されている。冒頭の「基準音 Es」を適正に発することができるようになれば、先の道のりは明るい。

ピアノによる前奏3小節めの「基準音 Es」をかなり大きめに特化して弾き、テンポ自体もゆっくりにした音源をCDにて作製し、繰り返し練習できるようにした。あくまでも「前奏から基準音を探して聞き取り、その音を声帯で形作る」ことだけが目的である。「歌唱」ではない。「歌唱」面に関してのトレーニングとしては「詞の朗読」を徹底して行った。本番まであと1週間である。

前奏からの基準音抽出は、成功率が5割程度まで上がっていった。うまくいったときは歌唱冒頭の音が正しく始められ、前半部分をほぼ記譜どおりに歌唱することができる。Aくんはトレーニングを繰り返していた。

本番である。伴奏ピアニストにはあらかじめ、前奏部分の「基準音 Es」をなるべく特化して大きく弾いてもらうこと、テンポは少しゆっくりめにする、歌唱に入ってからガイドとしてメロディラインを弾いてもらうことを依頼してあった。Aくんは落ち着いてパフォーマンスに臨んだようだが、前奏で音を拾うことはできていなかった。歌いだしの音は外れている。しかし、歌唱自体はおおむね合っている「ように」聴こえる。これは日本語としてのイントネーションが正しく理にかなう、美しいからだ。多少のはずれはあるものの、言葉自体の抑揚は音の配列に合致しており、リズムも合っている。しかもサビ部分の高音は、正しい音で歌唱されていた。音は完璧ではないが、十分に「聴かせる」ことができる演奏になっていた。なにより言葉が明瞭でメッセージ性を持ち、日本語として耳に入ってくる。滑舌は爽やかでヴォリュームも申し分ない。1990年代に“poetry reading”とパンクロックの融合を主体としたパフォーマンスで話題を呼んだプログレッシヴロックバン

ド『叫ぶ詩人の会』のパフォーマンススタイルを思い出させた。

ソルフェージュ的には、記譜音から外れていたところもある。しかし、以前のように「なんの歌かまったくわからない」ということはなく、充分に楽曲としての体をなしていたし、さらには他に歌唱したどの学生よりも明瞭かつ爽やかな言葉は、聴くものたちの耳に確実に残った。歌唱を終えたAくんの堂々とした礼、立ち居振る舞い、そして客席じゅうから起こった拍手がその結果だったと言えよう。

後日、Aくんの親しくしている学生から聞いた話だが、歌唱発表会を経てAくんに明らかな変化があったという。それまでは「音楽なんて…」と斜に構えた頑なな態度だったのが、最近では気づくと「鼻歌」を口ずさんだりしているという。テレビから聞こえてくる流行り歌と一緒にうたったりと、「歌」というものに抵抗なく、むしろ自然に対しているように見える、とのことだ。

Aくんは「音痴、音はずれ」が完治したわけではないかもしれない。しかし、「歌う」ということに能動的に取り組み、あまつさえ「楽しむ」ことができるようになった。この成果は大きいと思う。

例2. Bさん 18歳、学校教員養成課程の4年制大学、音楽専修1年に在籍。

【聞き取り】

Bさんは5歳からピアノを習い始めた。すでにそのころから「音痴、音はずれ」だったと思う、と本人は語っている。ピアノ教室で先生のピアノに合わせてうたう機会はたくさんあったらしい。「音痴、音はずれ」を自覚したのは小学校2～3年の頃で、全校集会において全員でうたう時、周囲の友人たちに指摘されたという。自分ではよく分からないが、たくさんの人に指摘されるので「音痴、音はずれ」なのだと思う、周りに迷惑をかけるので歌わないようにしている、とのこと。しかしピアノはずっと続けており得意だったため、校内での合唱コンクールなどでは率先してピアノ伴奏を引き受けて演奏に貢献していた。歌は嫌いではないが、「よくわからない」もの、「苦手な」もの、だと思って

いる。

大学に入って初めて「声楽」の授業(グループレッスン)を受けたところ、これまで自分が知っていた「歌」とはまったく違うことに驚かされた。大学の声楽授業で得た知識、呼吸、口形の保持などを使えば、理論的には「自分でも歌がうたえる」のではないかと思ったそうだ。個人レッスンの機会にそれを確信したらしく、「音痴、音はずれ」は治るのでしょうか?と、相談をもちかけられた。その日からBさんとのトレーニングを開始した。

【状態】

まず彼女に顕著なのは、「自分の声を聴く」という習慣がまったくないことだった。音楽の能力検査にしばしば取り入れられる「聴音」に関しては、そこそこ聞いた音を書き取ることができる。つまり、ピアノ等の楽器の音は耳に馴染んでおり、音程、音高を区別しながら聞き取ることができている。しかし、こと「歌声」に関しては、ほぼ「耳に入っていない」状態なのだ。

先に私は「音に耳を傾ける習慣がない」タイプの「音痴、音はずれ」者のトレーニングには、指導者の「肉声」を用いて「聴く」「音同士を一致させる」訓練をすべきだ、と述べたが、彼女の場合はむしろ「楽器の音」に耳を傾けることには比較的慣れているが、「歌声」にほぼ特化して「耳に入っていない」状態と思われた。そこで彼女にも、片耳をふさいで自分の声を内側から聴くようにするトレーニングを用いることとした。

しかし、もうひとつ問題が発見された。彼女の場合、いざ声を出そうとすると喉が詰まって「声が出ない」のだ。外から見ても明らかに下顎全体に力が入っており、声帯から下顎までのあたりで声が「詰まって」いるように思えた。本人も顔を真っ赤にして声を出そうとするのだが、むしろ頑張るほどに歯をくいしばってしまい、力みかえるばかりであった。これはそもそも、「息が吐けていない」状態だと思い、まずは「呼吸」から整えていくことにする。

声の素となるエネルギーは「息」である。「息を吐く」ことは人間の「生きる」ための根幹で

もある。「声」は「息を吐く」ことから始まるという、当たり前すぎることに多くの人は気づかない。そして「十分に息を吐ききる」ことで、新しい命の素＝吸気を十分に摂ることができる。

「深呼吸」の効用は一般にも広く認知されており、横隔膜を使った「腹式呼吸」のもたらす様々な効果、副交感神経の働きからもたらされるリラックス効果、血液中の酸素量増加、自律神経の調和効果、横隔膜より下部の内臓が動かされることによる内臓活性化および体温の安定などが期待される。Bさんにもこのような「呼吸」の大切さや効果について解説し、トレーニングを開始した。

【対症療法】

Bさんへの対症療法を考えるにあたり、「声を発するには、まず息を吐かなければならない。」という理論から、『声が生まれる一聞く力・話す力』(竹内敏晴 2007 年中公新書)が大いに参考になった。直接に歌唱と結びつくわけではないが、補足として紹介しよう。

演出家、竹内敏晴(1925 - 2009 年)は聴覚障害者として成長し 16 歳で右耳の聴力を獲得した。氏は、まさに声を「探し出し」、手探りで発するべき言葉を見つけ、それを「声」にして語り出すという体験をしてきたのだ。単なる「音」である言葉に何を加えれば発音が意味をなし、形になるのか、そのために何が必要なのか。声として発されるまでの「ことばの胎動」を認識しなおすように、本書は新しい見方を与えてくれた。

まずはBさんが息を吐けているかどうかを確かめるため、前歯二本の間に息を通した子音「S-----」のみを持続的に出させてみた。子音がほとんど鳴らない。出そうとしてもかえって呼吸が浅くなってしまふ。そこで、本稿の「息トレーニング」a) 自分の息を見よう、で紹介したペットボトルとストローによる方法を試した。すると、こちらは問題なくブクブクと息を泡で確認することができる。何度も繰り返して「息を吐く」感覚を身体に馴染ませていく。本人も「いつも、こんなに息を吐いたことがない」と言っていた。次の段階としてストローの

先を水から上げても、ストローを通して「息を吐く」ことができ、さらに次の段階として、ストローをくわえず口の前に構えただけで「フーッ」と息を吐くこともできた。しかし、声を出そうとすると急に喉が詰まったように「息」が止まってしまう。本人もストローを使って「息を吐く」感覚を知ったので、明らかに「自分は声を出している時に呼気が止まっている」ことを認識できた。むしろそのことにとても驚いていた。

声帯を鳴らそうとするとときに呼気がストップしてしまうので、ストローの補助を借りながら行ってみる。ストローを口にくわえ、ペットボトル内の水を吹きながら「ウーーーーー」と声帯を鳴らしてみる。すると、声と共に泡がブクブクたち、「息が吐けている」ことが目視できる。これを繰り返しながら、もっと強く、弱く、ゆっくり、など、様々に「泡＝呼気」の状態を変えてみた。これを繰り返すうちに、「声を出す＝声帯を鳴らす」と「息を吐く」ことが一致してきたようだ。ここで母音を「オーーーーー」に変えてみる。口形の違いから圧のかかり方が「ウ」より少なくなるが、ここでも「泡＝息」を出すことができた。

次に、ストローの先を水からだし、口にくわえただけの状態、「ウーーーーー」と声帯を鳴らしてみる。これは、いわゆる「ハミング」の状態に近い声帯の動きであるが、クリアすることができた。このトレーニングをしばらく続け、今度はストローをくわえず、口元に構えただけの状態「ウーーーーー」と声帯を鳴らしてみる。これもうまくできたが、腹圧のかかり方が少し希薄になるので手がかりがとぼしくなり、不安だという。ストローをくわえた状態でのトレーニングを自宅でやってもらい、2日後に再トレーニングをした。

もうペットボトルを使用している「泡＝息」のコントロールは習得したようだった。ストローをくわえただけでのトレーニング、ストローを口元に構えただけのトレーニングも、ひととおりクリアできた。ここまででずいぶん声帯を動かす筋肉は刺激され、反応が良くなっているはずである。ということはつまり、「声が出やすく」なっているはずなのだ。ストローよ

りも太いもので「息を吐く」感覚をさらにつかんでいく。直径2～3cmほどの紙筒を口元に構え、息を吐く。感覚をつかんだら「ア」で声を出してみる…このトレーニングは有効であった。Bさんは「息を吐く」「声を出す」という感覚を得て、声をまっすぐに伸ばすことができるようになった。ここまで、約一週間である。

次は「自分が発した音＝声に耳を傾ける」に進み、本稿で提案した方法を順次用いてトレーニングを重ねた。Bさんが歌唱するために取り組んでいるのはイタリア歌曲であったことも幸いした。イタリア語は母音5つ(AIUEO)がまっすぐにクリアなため、口形と発音に気を付けられればかなり形になりやすい。また、彼女は楽器経験が長いことから「音感」は培われていたので、いったん「自分の声」に耳を傾ける習慣ができれば目に見えて良くなっていった。しかし「息をコンスタントに吐く」ということはなかなか身につかず、かなりの努力を要した。ヒントとなる言葉がけを数多くしたが、その中でもっとも有効だったのは「ガラス窓を常に息でくらすイメージ」だった。実際に手のひらを自分の口元に構え、息が吐けているか、エネルギーが発されているかを確認し続けていった。

約1か月かけてBさんは「不器用ながらも音程どおりに歌える」ようになった。その後の声楽に関する授業にも常に積極的に参加し、むしろ他の学生よりヴォリュームのある声で精一杯に歌う。しかしまだ、気を抜くと「息が吐けていない」状態となり、喉に固まりが詰まったような「聞き苦しい音」になってしまう。授業等でそれを指摘すると、本人はそこで初めて自分の音が不十分なことに気付く。つまり、まだまだ、「声に耳を傾ける」という習慣は身につけていないのだ。今後も継続的に訓練を重ねていく必要はあるが、Bさん自身が「歌唱」というものの自体に能動的な気持ちを持ち、自分の行動に何が欠けているのか、どうすれば良くなるのかを知識として得たこと、「意識的」にそれらを「気を付ける」ことで改善した経験を持つことが、学びを続けるうえでの大きな力となっているようだ。

5. 「音痴、音はずれ」者に教育現場はどう対し

ていくか

現在、我が国において義務教育での音楽教科のあり方は、以下のように定められている。

『小学校学習指導要領』第2章 各教科 第6節 音楽第1目標

表現及び鑑賞の活動を通して、音楽を愛好する心情と音楽に対する感性を育てるとともに、音楽活動の基礎的な能力を培い、豊かな情操を養う。

『中学校学習指導要領』第2章 各教科 第5節 音楽第1目標

表現及び鑑賞の幅広い活動を通して、音楽を愛好する心情を育てるとともに、音楽に対する感性を豊かにし、音楽活動の基礎的な能力を伸ばし、音楽文化についての理解を深め、豊かな情操を養う。

ここに明記された目標を示す言葉「心情」「感性」「情操」すべて「心」の作用によるものだ。私自身は「義務教育での音楽」を、個々の「心」を「表現」する手段の提案、およびその方法の紹介、他者が「音楽」という方法を用いて表現したことの「読み取り方」をシミュレーションする機会であるべきだと思っている。

ここに挙げたAくん、Bさんの2例では、対象者の「音痴、音はずれ」は完治していない。実際に人前で歌って、その音がソルフエージュ的に合っているのか、と問われたら、「否」である。しかし、彼らの「歌唱」に対する抵抗感や拒絶感を払しょくすることには成功した。

歌手である私にとって、「正しく歌をうたう」ことは、しごく当たり前である。しかし「正しさ」とはいったいなんなのだろう。ソルフエージュ的に正しいこと、音符が、リズムが合っていたならば、それは「正しい」のだろうか？「正しい」ことは「良い」のだろうか？私はそうではないと思う。

歌とは自己表現である。自らの考え、想いを「声」という筆記用具で宙に描いてみせるものだ。音程やリズムが正確であっても、言葉が正確であっても、それはただの音の羅列、現象にすぎない。歌には、そこに各人オリジナルのド

ラムがなくてはならない。自分の思考を「音＝声」にすることが目的なのだ。ある歌曲をうたう時、まずは「詩人の言葉」に潜むエネルギーを読み取らなくてはならない。その詩に心動かされた作曲家がメロディを付す、その「心の動き」であるエネルギーを思いやらなければならない。それを経て、詩や楽曲に対する自分の「意志」をつまびらかにして見せるのが歌だと、私は思っている。

そもそも歌の起源は、遠吠えであり唸りであり、つまり動物としての命の証明であった。自分はここにいるということを証明する手段のひとつが「声」であり、その洗練された形が「歌」である。私が本稿を通じてもっとも大切にしていることは「意志」であり「意識」である。そこに意志が、意識が、つまり心がなかったら、それは「単なる音の羅列」にすぎない。

「声」は「自己表現手段」「表現のための道具(ツール)」である。言いかえれば「手段、道具であるにすぎない」のだ。だからこそいくらでも方法として工夫することができるし、その手段を「正しさ」という、たった一つの枠にギューギュー押し込めることはない。その「声(ツール)」をどうこうする以前に、表現「する」「したい」、という衝動、情動…思考や想いを心に培うことの方が、数倍も大切ではないだろうか。「表現すべきこと」がないのに、その手段だけ学ぶというのは、あまりに空虚ではないか。

私が出会い、トレーニングしてきた「音痴、音はずれ」者たちは、ここで紹介した2名だけではない。地声の限界に悩むもの、持ち声が低いことを教師に理解されて来なかったもの、過剰にノドの故障を恐れて一切うたって来なかったもの、「不良少年」であるプライドが邪魔をして歌えなかったもの、幼い頃のトラウマから人前で声が出せないもの…「音痴、音はずれ」の要因や状況は、傾向やパターンはあれど、決して画一的ではない。常に当該者は唯一の人間であり、オリジナルなのだ。だからこそ「音痴、音はずれ」者への対応には、常に当該者との密なるコミュニケーションとリサーチが必要である。いずれの場合も当該者と指導者との信頼関係が絶対条件だと思う。「心」という目に見えない、しかし確実に存在するものを形にして見

せる「表現」。その一手段である「歌」。「目に
見えない何か」のために力を尽くすことができ
るのは、我々が人間であることの証だ。「音痴、
音はずれ」者である彼らは、なんらかのきっか
けで「歌いたい」と「想い」、私はそのための
方法を紹介した。それだけにすぎない。歌いた
いと望み、その方法を実践して身につけていっ
たのは他ならぬ当該者たち本人である。何かを
したいと望んだときに適正な知識なり情報なり
技術なりが手に入るのは、真に豊かであり幸せ
なことだ。

平成9年7月28日に教育職員養成審議会「新
たな時代に向けた教員養成の改善方策について
(第一次答申)」において提示された「教員に求
められる資質能力」に関する事項でも、様々な
ことに対する「資質能力」に加えて「知識及び
技能」の大切さが明記されている。「歌唱」と
いう表現手段を指導する立場にある人たちは、
まず自らが「知識」を、そして「技能」を磨い
てほしい。そして必要なときに、必要な相手
に対してそれを提供してほしい。

現在、私は教育学部に籍を置き、研究を続け
ている。目の前に多くの「教員」を目指す若者
たちがいる。彼らの「資質」に関して私はなに
もできないが、「知識」と「技能」に関しては、
それらを提供することができる。本稿は彼らの
ために、また彼らが今後出会うであろう児童生
徒たちのために書きまとめたものである。今後
も「音痴、音はずれ」者に対しての指導は継続

し、多くの情報を収集していきたい。また、そ
れらを「音痴、音はずれ」に悩む人たちのため
に積極的に発信していこうと考えている。

参考文献

- 『調子外れを治す—音楽指導ハンドブック』村尾 忠広
1995年 音楽之友社
- 『どんな人でも1週間でいい声になる! 歌がうまくな
る!』弓場 徹 2013年 あさ出版
- 『声が生まれる—聞く力・話す力』竹内 敏晴 2007年
中公新書
- 『発声と身体のレッスン — 魅力的な「こえ」と「から
だ」を作るために』鴻上 尚史 2002年 白水社
- 『あなたの思いを伝える表現力のレッスン』鴻上 尚史
2012年 講談社文庫
- 『しゃべれば歌える! 発声トレーニング教本』モン
デン モモ 2009年 ドレミ楽譜出版社
- 『基礎から始める 声優トレーニングブック』松濤アク
ターズギムナジウム 監修 2004年 雷鳥社

