

## 卒業演奏に向けての声楽レッスンについて

森 恭子・横山 洋子\*

### Vocal Technique for the Graduation Concert

Kyoko MORI and Yoko YOKOYAMA\*

(Received September 2, 1996)

#### はじめに

本音楽科は、卒業研究の発表は実技演奏の形で行っている。これを卒業演奏といい、大学外の音楽ホールにおいて、一般聴衆の前で演奏する音楽会形式をとっている。

学生は、この卒業演奏のために3年生後期から、ピアノ、弦楽器、管楽器、打楽器、声楽の中からいずれか一つを専攻し、実技レッスンを受講することになる。

本稿では、声楽で卒業演奏を行うものにとって、舞台上で声楽曲を演奏するために、これまでの声楽レッスンの内容とレッスン方法が有効であったかを探ってみた。

また、現在声楽を専攻している4年生と、これまで声楽を履習し、卒業演奏を経験した卒業生に声楽のレッスンに何を期待しているか、また、レッスンの効果がどうであったか等についての感想および意識についてアンケートにより調査し、これからのよりよい声楽の指導のあり方を検討した。

#### I. 卒業研究以前の声楽レッスンについて

卒業研究以前の3年生までの声楽レッスンは、すべての学生を対象としているために、のどに負担の少ない古典イタリア歌曲を主に歌わせている。また、各個人の声質や技術にあわせて旋律が美しくよく知られた声楽曲を選曲して紹介し、学生にその中から選ばせて順次歌わせている。しかし、声楽以外の他楽器の実技レッスンも並行して受講させるために、声楽のレッスン時間は短くなり声楽的にその内容を深くする事は難しい。

初心者にとって声に無理な負担がかからない曲から順に例として挙げていく。

- ① *O cessate di piagarmi* (私を傷つけるのをやめるか) 音の動きが少なく同じポジションで歌うことができる。
- ② *Sebben, crudele* (たとえつれなくても) 最高音と最低音の開きが少ないので無理な声を使わなくて済む。
- ③ *Sento nel core* (私は心に感じる) ②より音域が広くなり高音に挑戦する教材である。
- ④ *Già il sole dal Gange* (陽はすでにガンジス川から) 軽快な音の動きを持ちながら音階が

---

\* 熊本大学教育学部非常勤講師

上昇する曲であるので腹筋の支えを保つのに適している。

- ⑤ *Lasciar d'amarti* (あなたへの愛を捨てることは) リズムがシンコペーションの形をとり一見難しそうに見えるが旋律が美しいため、初心者にも歌いやすい。
- ⑥ *Se tu della mia morte* (貴女が私の死の栄光を) 8分12拍子の曲でオクターブや高音から歌い出す形があるが、息の流れが感じられやすい曲である。
- ⑦ *Om bra mai fu (largo)* (樹木の蔭で (ラルゴ)) 一音を非常に長く伸ばして歌う曲であるので息もれを防ぐことに留意して歌えば、美しい旋律に助けられて自然と息を長く吐くことが出来やすい曲である。

尚、これ等上記の曲は、すぐにイタリア語の歌詞で歌うのではなくまず母音で歌うことによって声をよりよく出すためのウォーミングアップとなり得る。

## II. 卒業演奏に向けての4年生のレッスン

4年生になると声楽のレッスンは、卒業演奏に声楽を専攻した学生のみを対象に行われる。

卒業演奏における声楽は、多くの聴衆の入った会場でマイクなしで歌うことを前提としており、豊かな声量と遠達性および美しい歌声をつくらなければならない。

また、声楽曲は音域が広く音の動きも多様なため通常の持ち声だけではほとんど歌えないといっている。

そのために声量と遠達性のアップと音域の拡張、さらに美しい声をつくらなければならないので特別な発声訓練が必要となる。ここで、これまでに行ってきた発声訓練の方法とその成果について以下に述べる。

### 発声訓練

#### a) 体操

歌唱は一種の身体運動<sup>1)</sup>でもある。

声楽は最も深く身体と結びついているといえるが、その身体の弛緩と緊張、覚醒に効果があると考えられる体操は、発声訓練<sup>2)</sup>に不可欠であり大変役に立つものである。

実際のレッスン時に行った体操は以下のようなものである。

- i) 頭をゆっくりまわす。首のどの部分も頭の重みによって弛緩し伸ばされていくようにする。
- ii) 肩を大きく前後にまわしながら動かす。
- iii) 息を大きく吐きながら胸の力を抜く。
- iv) うつぶせになり両手で両足をつかみ、背中の上まで引き上げ、背中を弓なりに大きく反らす。そこで腹壁を動かし腹式呼吸<sup>3)</sup>をする。

次にのどの周りの筋肉については、日常生活の話し声の中で既に緊張している。また練習によって無理にのどを使いすぎた学生は、うなじや首すじ、さらに鎖骨のすぐ下の部分をほぐしておくことが特に大切である。

実際にのどの筋肉が凝った状態でレッスンに臨む学生も少なくない。

#### b) 発声

- i) まず低音C音から始める。ロングトーンで声を出しながら、あごの力を抜くために、あごを左右に軽く動かしながら、順次音を上昇させていく。(音高は各受講生によってそれぞれ無

理のない高さまでとする。)

はじめにハミング、次に母音で u, o, と変えていく。

譜例 1

i)

※ハミングで始め歌い、その次に U, O と母音をかえていく。

この発声をした結果、体の中の支えが下腹まで通り息の流れが感じられるようになった。

ii) ハミングで音階を2度、3度、5度、7度と動かしていく。この時、腹の息を無駄にしないようによく張っておく。

譜例 2

2度

3度

5度

7度

ii)

オクターブ上がって下がる

※6度上がって下がる

これにより、のどを柔らかく保つので声が動きやすくなった。

iii) 隣接音のみでなく、音を離して発声する。

譜例 3

iii)

※5度上がって下がる

高音になるにつれ、後に引っ込まないように、顔の前に風船を膨らませる様なつもりで行うと声のむらが減少した。

### c) 選曲

選曲にあたり、重要と考えるのは各個人の声質と最も輝きが出る声域がどこであるかという事である。音楽は美を追求するものである。美しく、気持ちよく歌えていることが大切である。また、その学生の気質や、もっている雰囲気、個性等も考慮に入れなければならない。曲は大抵、オペラアリアと歌曲の中から選んでいる。アリアはオペラ（歌劇）の中で歌われる曲なので役柄があり、声種（ソプラノ、メゾソプラノ、アルト、テノール、バリトン、バス）は曲によって決まっている。また、そのアリアの調を歌いやすい音域の調に移調して歌うことはできない。音域も大変広範囲にわたるものも多く、表現力、感情移入も強く要求される。一方、歌曲はその調を歌う人の出しやすい音域の調に変えることが可能であり、役柄もないのでいずれの声種でも歌うことができる。

これらの事柄に学生の希望もとり入れながらこの中から、学生の声質にあった曲を選び、その人らしさが曲に表れる事を目的として選曲されなければならない。

これまでに卒業演奏で声楽を専攻した学生の中から抜粋して、その学生の声質、声域、歌った曲名とその曲を選んだ理由について記していく。

表1 卒業演奏で声楽を専攻した学生が歌った曲と選曲の理由

氏名	声種・体格・声質	卒業演奏で歌った曲	選曲した理由
I.M	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソプラノ</li> <li>・小柄な体つき</li> <li>・美声でいくらか軽い</li> </ul>	1 Spirate pur, spirate 2 Voi che sapete 3 O mio babbino caro	1. 軽快な曲なので声動きやすい 2. オペラ「フィガロの結婚」の中の思春期の男子の歌で役柄に合う 3. 高音が出せるようになる
M.Y	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メゾソプラノ</li> <li>・体格がよい</li> <li>・嗚声だが中音域が美しい</li> </ul>	1 Quando ti rivedrò 2 Spirate pur, spirate 3 Vedro can mio diletto	1. テンポはおそいが、内面的に激しい曲で声質に合う 2. 声の動きを凶る 3. 声質に合う
T.T	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソプラノ</li> <li>・小柄でやせ型</li> <li>・声は細いきめがこまかい</li> </ul>	1 かやの木山 2 ゆりかご 3 落葉松	1. 曲の流れ、言葉の流れをつかんで歌うことができやすい 2. 声質に合う 3. 本人の希望
M.M	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メゾソプラノ</li> <li>・背が高く筋肉質</li> <li>・強い声で少し重たい</li> </ul>	1 Vaga luna, che inargenti 2 Dolente immagine di Fille mia 3 O mio Fernando	1. 中音域の美しさを表現できる 2. 低音域の美しさを表現できる 3. 低音から高音までの動きがでてしかも感情移入がし易い
Y.T	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソプラノ</li> <li>・小柄でぽっちゃり型</li> <li>・美声で艶がある</li> </ul>	1 悲しくなった時は 2 Ridente la calma 3 Ombra mai fu 4 Piangerò	1. 本人の希望 2. 音の動きの美しさがあ、声質にあっている 3. 落ちつきのある、ゆったりとした音の流れが、のどに負担をかけない 4. 本人の希望（音の速い動きができるようになる）

### Ⅲ アンケート調査

卒業研究の指導者の意図が受講者の中にどのように受けとめられていったか、またレッスンの成果がどうであったかを調べるためにアンケート調査を行った。

#### 1. 調査対象

現在、本音楽科で卒業演奏で声楽を専攻している4年生と、声楽で卒業演奏を既に経験し、現在小・中学校で音楽の授業を行っている卒業生。

#### 2. アンケートの内容（一部を掲載する。）

- i) 卒業演奏に声楽を選んだ理由を挙げて下さい。（複数回答可。）
- ii) 声楽のレッスンで発声について学びたい。  
気持ちは強くありましたか。
- iii) 卒業演奏後、それまでよりもあなたの歌が上達したと感じましたか。（感じた人は、どういう点がよくなったと思いましたか。）

#### 3. 結果と考察

i) 卒業演奏後に声楽を選んだ理由を大別すると、およそ3つに分けられた。

- イ) 歌う事が好きだから 78%
- ロ) 声楽の勉強の必要性を感じたから 11%  
(教育実習後に学ぶ必要を感じた.)  
(合唱指導をする際に役立てたかった.)
- ハ) その他 11%  
(先輩の卒業演奏を聞いて.)  
(学んでいくうちに面白くなったから.)

ii) 声楽のレッスンで発声について学びたいという強い要望は全員にあった。

iii) 卒業演奏で歌った人で、その後上達したと感じた人は83%で、そう感じなかった人は17%であった。

アンケートの結果の i) ii) iii) より、声楽が好きで発声の必要性を感じ、それなりの成果を認めている人が82%であった。

以下、どのような成果があったかについての回答のうち特筆に値する内容を選んで記す。

- 卒業演奏で歌が上達したと感じた。
- 高音が軽々とは出るようになってコンプレックスが自信に変わった。
- 声の出し方が変わったので自分の耳への聞こえ方に変化がでてきた。
- 以前は歌い終わったあと声が嘎れていたが今は以前より嘎れにくくなり声が出しやすくなった。
- 人前で歌ったことはとても励みになった。
- 人前で歌う事に抵抗がなくなった。
- 一つの曲を深く学んで演奏したことで自信がついた。

○演奏会に出て、それまでの練習過程が無駄ではなかったと確信できた。以上のことから、卒業演奏に向けて発声を学んでいくうちに音域の広がり（特に高音）を実感し、また実際人前で歌った経験が自信につながっていることがわかった。

尚、iii)の上達を感じなかったと回答した人については、その原因を探ってみる必要がある。

声楽は他の楽器の媒介なしに直接自分の肉体を楽器<sup>4)</sup>として演奏するので、自分の出した声を聞く場合、客観的に聞こえている声とは異なってくる<sup>5)</sup>。レッスン時の声についての表現もかなり抽象的、比喩的であり、指導者と受講者の互いの感覚に頼るところが大きい。それゆえ、レッスン後に、指導者と受講者間の言葉による歌の表現に対する補足説明が必要である。

## 要 約

以上の考察を通して大切なことは、次の様なことであると考えられる。

1. 声楽をするために、その基本となる発声訓練が不可欠である。
2. 十分な発声訓練を行うには体操が不可欠であり、レッスン時に体操を行うことができる広さをもった部屋が必要<sup>5)</sup>である。
3. 指導者と受講者間の声楽に対する正しい理解と一致を図るため、レッスン後にディスカッションの時間をもうける。

声楽は言葉を伴って人間の肉体から直接発する声で人間の感情を表現するものである。

日頃から絶えず感性を磨く事と、詩に対する理解を深める事が重要である。

以上の様に卒業演奏は一つの実技をより深めていくことにより、音楽の基礎づくり、核づくりを成していく事ができ、将来に亘って学生、卒業生が音楽を継続していく力になり得ると考えられる。

## 注

- 1) フランツィスカ マルティーンセン＝ローマン著、「歌唱芸術のすべて」、音楽之友社、P 210. 1994.
- 2) 同上、P 210.  
フランツィスカ・マルティーンセン＝ローマンは、「良い発声訓練とは、横隔膜から頭蓋骨にいたるまでの全発声器官を毎日マッサージする事の一種に他ならない。」と述べている。
- 3) 同上、P 44.
- 4) リザ・ローマ著、「発声科学と技法」、音楽之友社、P 12. 1966.
- 5) 林義雄著、「こえとことばの科学」、鳳鳴堂、P 95. 1968.