

呼吸の仕方と日本語の発音を大切にした歌唱指導： 毎日の授業に生かせる歌唱指導の在り方

メタデータ	言語: ja 出版者: 公開日: 2019-03-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高橋, 辰也, Takahashi, Tatsuya メールアドレス: 所属:
URL	https://senzoku.repo.nii.ac.jp/records/1095

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



呼吸の仕方と日本語の発音を大切にしたら歌唱指導

—毎日の授業に生かせる歌唱指導の在り方—

高橋 辰也

Tatsuya Takahashi

1 はじめに

2017年3月、小学校学習指導要領及び中学校学習指導要領が公示され、それぞれ2020年、2021年に完全実施される予定である。時代の求めに応じて教育も変化をしていくものであり、およそ10年ごとに改訂される学習指導要領も今回で第9次となる。しかしいくら基準を変えても、それを指導する教員の指導力がともなっていなければ、意味のないものになってしまう。中学校では音楽科教諭免許を保有している者が指導に当たっている割合は多いと思われるが、地域によっては本来免許を保有していない者が特別免許を得て指導を行っている例も多い。小学校では専科教員は少なく、学校によっては音楽専科教員がいないところも多い現状がある。この現状では学習指導要領表現領域の歌唱に示されている指導事項が、どの程度実行されているのか疑問である。

歌唱指導では呼吸法の指導が行われることが多い。いくつかの指導書には、腹式呼吸の仕方や声の響きについては書かれている。しかし、音楽の流れの中で具体的にどのように呼吸をするのかを示しているものはほとんど見当たらない。また言葉の特性を生かした歌唱指導については具体的な指導が行われていない現状がある。このことは小中学校の教員の音楽部会研修会に講師として呼ばれ、本主題と同じ内容について講義を行った研修会の後「今日の内容は初めて聞きました」「これは先生のオリジナルですか」という声を聞くことから確認できる。筆者としては当たり前のこととして指導してきたことであり、十分に成果が上がっている状況である。

中学校音楽科教諭、大学講師、舞台俳優など、指導者、表現者としての実践成果を踏まえ、自らの実践を報告する。

2 学習指導要領及び書籍における記述

本研究では①呼吸に関すること、②発声及び言葉の発音に関すること、以上2点に注目している。学校教育の基準として位置付けられている学習指導要領において、この2点についてどのように示されているのかを確認した。このことは学校教育における呼吸指導及び発声・発音指導の重要性を示している。

(1) 学習指導要領における記述

小中学校の2017年3月公示学習指導要領における呼吸指導及び発声・発音指導に示された部分を、以下の枠内に引用する。下線部は筆者が、呼吸指導及び発声・発音指導について記述されていると考える部分である。

〔文部科学省小学校学習指導要領〕

第2章 各教科 第6節 音楽 第2 各学年の目標及び内容

〔第1学年及び第2学年〕

2 内容

A 表現

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ウ 思いに合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。

(イ) 自分の歌声および発音に気を付けて歌う技能

〔第3学年及び第4学年〕

ウ 思いや意図に合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。

(イ) 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技能

〔第5学年及び第6学年〕

ウ 思いや意図に合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。

(イ) 呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う技能

それぞれの下線部について、小学校学習指導要領解説書音楽編の記述を見ると、第1学年及び第2学年では「ていねいな歌い方」「きれいな発声や発音の仕方に気づくようにすることが大切」、また「母音、子音、濁音、鼻濁音などに注意して歌う」と示されている。第3学年及び第4学年では、更に「発音を意識した歌い方を身に付ける」と記されている。第5学年及び第6学年では「腹式呼吸などを意識した歌い方を身に付ける」が加わっている。このように「気を付ける」「身に付ける」と記されているが、どのように気を付けるのか、どうすれば身に付くのかの具体例は示されていない。

同様に中学校学習指導要領の該当部分を以下に引用し確認する。

〔文部科学省中学校学習指導要領〕

第2章 各教科 第5節 音楽 第2 各学年の目標及び内容

〔第1学年〕

2 内容

A 表現

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ウ 次の(ア)及び(イ)の技能を身に付けること。

(ア) 創意工夫を生かした表現で歌うために必要な発声、言葉の発音、身体の使い方などの技能

〔第2学年及び第3学年〕

ウ 次の(ア)及び(イ)の技能を身に付けること。

(ア) 創意工夫を生かした表現で歌うために必要な発声、言葉の発音、身体の使い方などの技能

小学校と同様に中学校学習指導要領解説音楽編においても「発音」「発声」「呼吸の仕方」について具体的な方法は示されず、「生徒が必要を感じながら、発声、言葉の発音、身体の使い方などの技能を身に付けられるようにすることを求めている」と述べるにとどまっている。このことから具体的な指導方法は指導者自らの考えや工夫に委ねられていると言える。

(2) 発声指導の書籍による記述

発声や合唱指導の書籍は多数出版されているが、次の3冊から呼吸と発音について記述されている例を確認した。①は児童から高等学校までの歌唱指導について述べられているものである。②は声楽を専門的に学ぶ人対象について記述されている。③は長く中学校において歌唱指導・合唱指導に携わってきた者が執筆している。

①レジナルド・ジャックス 品川三郎訳 1960『発声と合唱の訓練－学校教師のために－』（音楽之友社）

第2章に呼吸指導、第3章に発音についての記述がある。また第5章には歌の指導として児童に歌を教える予備研究、小学校、中学校、高等学校生徒に対する指導について記述されているが、呼吸指導については吸気、呼気などの機能的な面のみの内容となっている。また発音についても母音の舌の使い方、母音、子音の発音について示されているが、音楽の流れの中でそれらをどのように結びつけていくかについては示されていない。

②加古三枝子 1969『歌いかたの基礎－声楽をこころざす人へ－』（音楽之友社）

発声の第1章に「呼吸のしかた」として姿勢、胸式呼吸、腹式呼吸、声楽家の呼吸法及び訓練法が示されている。また第3章に「発音について」が記されており、発音器官の図解、日本語の発音について示されている。専門家を目指す人に対して記述されているためか、発声の機能面に終始して、音楽の流れの中でどのように呼吸をし、発音をするのかについては述べられていない。

③下田正幸 1987『合唱指導のためのわかりやすい発声法』（音楽之友社）

「第1章：発声指導についての考え方」「第2章：姿勢について」「第3章：呼吸法について」「第5章：口の開け方と発音」などに記述がある。下田は中学校現場で歌唱指導において中心的な役割を担ってきたが、やはり機能的な面の記述に終始している。

このようにいずれも「呼吸法」というと、呼吸の仕方や体の使い方について述べられている状況である。また発音については母音や子音についてのひとつひとつの口の開け方等について記述されている。しかし言葉としてどのようにつなげていくかについての説明はほとんど見られない。これらの著書の内容は、声楽の専門の勉強してきた者であればある程度理解できるものであるが、専門知識のない音楽科指導者にとってどれだけ理解できるものであろうか。ましてや小学校全科免許所有者で音楽が得意でない教員にとっては理解しがたい内容であると考えられる。

現在、小中学校の音楽の授業時数は週に1～2時間となっている。この中で歌唱、器楽、創作、鑑賞の各領域を偏りのないよう指導しなければならない。このような現状の中、声楽が専門でない教員がどのような歌唱指導を行えるのだろうか。腹式呼吸は簡単に身に付けられるものではない。その中で効果的な指導法を確立することは、音楽科の教員にとって大きな課題となる。更に音楽が専門ではない教員にとっても理解できるものでなければならない。

長年の経験から多くの児童・生徒たちは専門的な腹式呼吸や発声法を完全に習得せずとも、呼吸のタイミングを捉え、音楽の流れに沿った呼吸の仕方を身に付けることによって、歌唱技能が高まっていくことを確認している。

3 音楽の流れに応じた呼吸指導

小学校や中学校及び高等学校の多くの現場を見てきたが、「もっと大きな声を出して」「出だしを揃えて」「出だしをはっきり歌って」「言葉を明確に」と言うような声掛けはされているが、どうしたら「大きな声」が出るようになるのか、「出だし」が揃いはっきり歌えるようになるのか、「言葉を明確に」歌えるようになるのか、具体的な指導が見えてこないことが多い。これでは児童・生徒たちは具体的な方法が理解できず、改善が不十分となる。音楽の流れに応じた呼吸指導や発音指導を行うことで、改善が見られてきた実践を踏まえ、児童・生徒の指導に具体的な方法を取り入れることが重要であると考えている。

本研究では、声楽が専門でない教員でも可能な呼吸の指導法を追求している。確かに腹式呼吸は大切である。呼吸を喉でコントロールすることなく、喉に負担を掛けずに息をコントロールするために、腹式呼吸は不可欠である。しかし、声楽を専門としていない教員が、小中学校の児童・生徒に対して腹式呼吸を指導し、喉に力を入れずに発声することを示すことは、多くの困難が伴うのが現状である。そのことより、「どのタイミングで」「どのような」呼吸の仕方をするのが大切であるかを身に付けることが、歌唱の改善を図るには大切である。また呼吸の仕方によって音楽表現や発音が変わることを意識させることが重要である。

3-1 2拍前にブレスをして1拍前に“ため”をつくる

専門的な技術をもっていなくても、しっかりした歌声で歌うために、「2拍前にブレスをして1拍前に“ため”をつくる」ということを実践している。ここで言う“ため”とは呼吸を取り終え、発音準備の整った状態のことを指している。しかしこの説明だけで歌唱しようとする、音楽の流れに乗れず、深いブレスが取れないことがある。そこでブレスは均一に吸うのではなく、“ため”に向かって勢いを付けるように吸うことが大切である。中学校での合唱コンクールの審査や小中学校での歌唱指導等での現状を見ると、直前にブレスを取って歌っていることが多い。そのため言葉の発音の準備が遅れ、出だしの言葉が不明瞭になる。またブレスが不十分なため息が続かなかつたり、音程が不安定になったりしている。「2拍前にブレスをして1拍前に“ため”をつくる」方法をとることによって次のような効果がある。

- (1) 音楽の拍の流れに乗ったブレスを取ることができる。
- (2) ブレスを取る時間を十分に確保することができる。
- (3) “ため”をつくることによって最初の発音が明確になる。
- (4) 深い呼吸を取ることができ、呼吸の支えがしっかりするようになり、音程が安定し、息が長く続くようになる。

これらを実践することで、初めて指導する児童・生徒の音量が増し発音が明確になったというデータを得ることができた。このことは児童・生徒のみならず、歌唱経験のある成人の歌唱・合唱においても有効である

3-2 歌唱共通教材におけるブレスと“ため”の例

中学校歌唱共通教材における具体的なブレスの取り方の実際を紹介する。以下参考にした教科書は教育芸術社『中学生の音楽1』『中学生の音楽2・3上』『中学生の音楽2・3下』である。検討する楽曲はゆっくりの3拍子として《赤とんぼ》、ゆっくりの2拍子として《花》、8分の6拍子として《浜辺の歌》、1拍目が休符で始まる曲として《夏の思い出》の以上4曲とする。

① 《赤とんぼ》 ♩ = 58~63 4分の3拍子

ゆっくりした曲の流れから歌い出しの2拍前でブレスを取り、1拍前で“ため”をつくり「ゆ」の発音の「y」を直前の小節3拍目の途中から発音し始める。次の1拍目の旋律の入りのところでは「u」と発音している。〔譜例1〕

〔譜例1〕《赤とんぼ》におけるブレスとため（『中学生の音楽1』教育芸術社24）

The image shows a musical score for the song 'Akatonbo' in 3/4 time. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The vocal line begins with a 4-measure rest. The lyrics are 'ゆうやけこやけの'. Two arrows point to the start of the vocal line, labeled 'ブレス' (breath) and 'ため' (preparation). The piano accompaniment starts with a forte (f) dynamic and then moves to piano (p) and mezzo-forte (mf). The score includes various musical notations such as rests, notes, and dynamic markings.

また4小節目の4分休符、及び1番から2番への4分休符の時には、休符で最初と同じようにブレスを取り、休符の中で“ため”まで取るようにする。休符を意識することで音の長さも正確になる。児童・生徒に「休符とは」と質問すると「休み」と答えることが多いが、休符には必ず意味がある。決して休符で休んではいけない。〔譜例2〕

〔譜例2〕《赤とんぼ》における休符（『中学生の音楽1』教育芸術社24）

p mf mf
 ゆうや けこやけーの あかとんぼ
 p mf p
 おわれ てみたのーはー いつのーひーか

②《花》♩ = 60~66 4分の2拍子

1拍を分割し裏拍まで数え「1と2と」とする。歌い出し2拍前を1小節前の2拍目とし、裏拍で“ため”を取る。《赤とんぼ》同様、「は」の「h」は歌いだしの前に発音をはじめ、1拍目には「a」を発音する。

〔譜例3〕

〔譜例3〕《花》におけるプレスとため（『中学生の音楽2・3下』教育芸術社4~7）

mf
 プレスため
 は るの うらーらーの
 $mf dolce$

③《浜辺の歌》♩ = 104~112 8分の6拍子

6拍で数え、歌いだしの2拍前の4拍目にプレスを取り、5拍目に“ため”を取り「あした」をイメージして歌う。〔譜例4〕途中の8分休符はすべてプレスと“ため”を取る。

〔譜例4〕《浜辺の歌》におけるプレスとため（『中学生の音楽1』教育芸術社16~17）

mp
 プレスため
 あし たーは まーべ を さ
 p

④ 《夏の思い出》 ♩ = 63 ぐらい 4分の4拍子

“ため”は歌いだしの前の8分休符で取る。その1拍前の前奏4拍目でプレスを取る。〔譜例5〕すなわち拍の裏から歌いだす場合は、その拍を“ため”と歌いだしとし、その直前の拍でプレスを取る。

〔譜例5〕《夏の思い出》におけるプレスとため（『中学生の音楽2・3上』教育芸術社12～13）

The musical score is in 4/4 time with a key signature of two sharps (D major). The tempo is marked as ♩ = 63. The vocal line begins with an 8-beat rest, followed by the lyrics 'なつがくればおもいだす'. The piano accompaniment starts with a steady eighth-note pattern. Dynamic markings include *mp* for both parts and *legato* for the piano accompaniment. Arrows point to 'プレス' (press) and 'ため' (breath) in the vocal line.

4 日本語の発音のポイント

次に「発音」について検討する。日本語は開音節の言語であり、母音を明確に発音することで言語が成り立っている。先に述べたように一音々々の母音の発音については、さまざまな文献において示されているが、母音を明確に発音し、そのつながり方を大切にこそ明確な日本語となる。また美しい日本語となるために注意すべきいくつかの子音もある。その中で特に気を付けなければならない発音について述べる。なお以下に示すローマ字の記述は発音を示すために便宜上記したものであり、一般的な記述と異なる場合がある。

① 連母音

同じ母音がつながる「同母音」と、異なる母音がつながる「異母音」とがある。この発音があいまいになると言葉が不明確になる。

○ 同母音

〈げにいっこくも〉 “ghe ni ikkoku mo” 《花》

〈げに〉の最後の母音“i”と〈いっこく〉の最初の母音“i”がくっついてしまい、〈げにーいっこくも〉のような発音になってしまう。音楽的にも同じ音高で発音しなければならず、同じフレーズの中での発音のため、同母音“i”を明確に言い直すことが必要である。

〈うぐいすうたは〉 “uguisu uta wa omoedo” 《早春賦》

《花》の例と同じように同母音で同じ音高での発音となるが、フレーズのつなぎ目であるため、発音が飲み込みやすい。響きを落とさず上から歌うイメージで発音することが大切である。

○ 異母音

〈つゆあびて〉 “tsuyu abite” 《花》

狭い母音“u”から“a”の発音を明確に分けることが大切である。

〈うつくしいうみを〉“utsukushii umi o 《花の街》

〈い〉から〈う〉、〈い〉から〈お〉を明確に区別して発音する。

〈う〉や〈い〉の発音は後述する半母音としての役割もあるため、注意が必要となる。

②長音

長音が短くなると発音があいまいとなる。母音2音分をしっかりと伸ばす。

〈ゆうやけ〉“yuuyake 《赤とんぼ》

長音が短いと〈ゆやけ〉と聞こえてしまう。

〈きょうもきのうも〉“kyoo mo kinoo mo” 《早春賦》

長音が短くなると〈きよもきのも〉となる。ただし長音であるため、〈う〉と発音するのではなく、〈お〉を伸ばすことが大切である。

③促音

〈とまって〉“tomatte” 《赤とんぼ》

〈かけていったよ〉“kakete ittayo” 《花の街》

促音があいまいになると「とまて」「いたよ」となってしまう。この例では、いずれも舌が上の歯の裏側に着いている時間を十分に確保することが必要である。

④鼻濁音

〈めぐるさかづき〉“meguru sakzuki” 《荒城の月》

〈こかごに〉“kokago ni” 《赤とんぼ》

最近ではこの鼻濁音についての意識が低いようである。美しい日本語を発音しなければならないアナウンサーや俳優、歌手においても、正しい鼻濁音が発音できないものが多い現状がある。歌う時だけでなく、日常の会話での発音から意識をもつことが大切である。

但し以下の場合には鼻濁音にならないので区別する必要がある。

・ 語頭

但し語中であっても、ひとつの単語としての融合性が高くない場合は鼻濁音とならない。

例 高等学校 〈こうとうがっこう〉

日本銀行 〈にほんぎんこう〉

・ 外来語

・ 数字

但し数字であってもひとつの単語としての融合度によって鼻濁音とならない。

例 十五 〈じゅうご〉は鼻濁音とならない。

十五夜 〈じゅうごや〉は鼻濁音。

⑤や行・わ行

半母音である。や行は〈い〉、わ行は〈う〉である。

〈ゆうやけ〉“yuuyake 《赤とんぼ》

〈やまの〉“yama no” 《赤とんぼ》

⑥無声音

母音の無声化である。〈つ〉や〈く〉、〈し〉などで語中にある場合に無声音になることが多い。

〈うつくしい〉“utsukushii 《花の街》

〈なつがくれば〉“natsu ga kureba” 《夏の思い出》

歌の場合は音符の長さがあるため、母音が無声化されない場合があるが、本来無声化して発音するかどうかを確認して発音する必要がある。なお関西の方では無声音が存在しない発音をする傾向がある。

⑦撥音〈ん〉（1音節分）

〈あかとんぼ〉“akatombo” 《赤とんぼ》

この場合の〈ん〉は閉じた〈ん〉である。ローマ字表記では“m”が適当である。新橋駅のローマ字表記が“shimbashi”となっている例がある。

〈こかごにつんだは〉“tsunda wa” 《赤とんぼ》

この場合の〈ん〉は開いた〈ん〉である。ローマ字表記では“n”が適当である。

日本語の歌では〈ん〉の発音に音符が当てられることが多い。響きを失わずに明確に1音節分と同様に歌うことが必要となってくる。

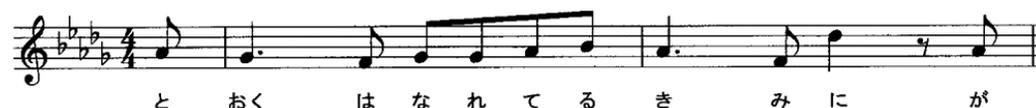
外国人が日本語の発音をするとき違和感をもつのは〈ん〉の発音をはじめ、これらの母音や子音の発音があいまいになるからであり、この発音を身に付けることで自然な日本語となることが外国人俳優の台詞から認められている。

5 日本語の発音と音楽表現

作曲者の手を離れた作品は、表現者が解釈をして、作者の想いを伝えることが大切である。ところが、表現者あるいは指導者がそれを放棄し、教科書会社にその表現の仕方を求めた例を紹介する。

小学校や中学校で歌われる《大切なもの》(山崎朋子作詞・作曲)という合唱曲がある。作曲者は本来〔譜例6〕のように作曲していたが、教育芸術社の中学生用教科書では〔譜例7〕のような変更が加えられていた。このことについて教育芸術社編集部に問い合わせをしたところ、現場の教員からどのように歌ったらよいのかとの問い合わせが多く、また教科書検定に合格させるために、作曲者の了解を得て音符を書きかえたとの回答があった。

〔譜例6〕《大切なもの》原譜 (『MY SONG』教育芸術社 166～169)



と お く は な れ て る き み に が

〔譜例7〕《大切なもの》教育芸術社版（『中学生の音楽2・3上』教育芸術社70～71）



この事例の問題点は、「とおく」の言葉のイメージをどのように表現するかである。通常話すときには「とおく」の「お」を伸ばすことによって「遠さ」を表現することができる。その言葉のニュアンスを無視して単に音符で処理してしまったものが〔譜例7〕である。これでは「とおく」という距離感を表すことができない。楽譜で示すならば〔譜例8〕のように表現することによって距離感のある「とおく」という表現になる。これは中田喜直作曲の《夏の思い出》の最後の「遠い空」の作曲当初の逸話にもあることである。

〔譜例8〕《大切なもの》言葉のニュアンスを生かした表現例



この表現が正しいと言っているのではなく、表現者や指導者自身が言葉のニュアンスをどのように表現をするかが重要であり、そのことは表現者や指導者に常に課せられている問題である。しかしこの例のように表現者や指導者が安易に表現の仕方を他に求めたことにより、本来の言葉のニュアンスとは異なる表現を行ってしまっている。

本件について、作曲者の山崎朋子氏に取材したところ、作曲者の意図としては「遠く」の言葉をイメージして〔譜例8〕のように歌うことを想定して作曲したが、出版社の要請により不本意ながら変更掲載を承諾したとのことである。このことから、この修正は出版社の「勇み足」と言わざるを得ないと考える。なお、中学校音楽のもうひとつの出版会社「教育出版」の教科書では、オリジナルの形で掲載されていることを申し添えておく。

6 まとめ

歌唱指導の悩みはすべての音楽科教員が抱えている。児童・生徒への指導は具体的な指導を行うことが必要である。本研究で明らかにしたように「大きな声を出して」ではなく、ブレスのタイミングとための大切さを確認することで大きな声が出るようになる。また「はっきり発音して」ではなく、日本語の発音で母音の発音や長音、促音、撥音など具体的に注意することで明確な発音ができるようになる。教師自身がそのことを自覚し、研究を深め、適切な指導を行うことで児童・生徒の歌唱能力を高めることができる。

音楽の流れに合わせた呼吸の取り方を指導し、具体的な発音方法を身に付けることは、腹式呼吸や発

声法を完全にマスターしていない児童・生徒においても、実現可能な技能である。また音楽や声楽を専門にしていない教員にとってもこの方法であれば比較的簡単に習得することができる。音楽科において指導に携わる教員が自信をもって日々の授業での指導に当たり、児童・生徒一人ひとりが自信をもって歌唱に取り組むことができることが可能となる。

今後は、中学校や高等学校等で多く行われている合唱コンクールの指導において、学級担任や生徒リーダーでも可能な指導法を追求し、学校全体が歌声で溢れることのできるように研究を深めていきたいと考えている。

参考・引用文献一覧

- 浅利慶太 2013 劇団四季メソッド『美しい日本語の話し方』文春新書
小原光一ほか 2017『中学生の音楽1』教育芸術社
小原光一ほか 2017『中学生の音楽2・3上』教育芸術社
小原光一ほか 2017『中学生の音楽2・3下』教育芸術社
加古三枝子 1969『歌いかたの基礎－声楽をこころざす人へ－』音楽之友社
下田正幸 1987『合唱指導のためのわかりやすい発声法』音楽之友社
三善晃ほか 2012『中学音楽2・3上 音楽のおくりもの』教育出版
文部科学省 2018『小学校学習指導要領解説 音楽編』東洋館出版社 153～161
文部科学省 2018『中学校学習指導要領解説 音楽編』教育芸術社 133～138
レジナルド・ジャックス 品川三郎訳 1960『発声と合唱の訓練－学校教師のために－』音楽之友社
渡瀬昌治編 2013『MY SONG 5 訂版』教育芸術社 166～169

