美作女子大学・美作女子大学短期大学部紀要
2000，Vol.45，65～71

論　文

歌唱指導の研究(1)
－自己の歌唱状況の客観視について－
A Study on Singing Instruction (1): Objective Self-Evaluation Techniques

佐　藤　桂　子

Ⅰ　研究目的

学生が歌唱する際，口と喉をあまり開けないで発声している場合が多い。その結果，響きのないくもった声になりやすい。このような発声は，特に意図した目的がない限り，歌唱としてふさわしくない。

そこで本研究では，自己と友達の歌唱のVTRを見させることによって，学生の意識の変容を探ることと，調査者による歌唱指導とにより，望ましい歌唱指導の在り方を検討する。

Ⅱ　研究方法

歌唱について調査するため，下記の方法を採った。なお，調査日時や自由記述をさせる日時は，授業時間内とした。

1．調査対象者

本学部幼児教育学科２年生　44名

2．日　　時

１回目：平成11年４月28日
10時20分～11時50分
12時40分～14時10分

２回目：平成11年５月26日
１回目と同じ

３回目：平成11年10月13日
１回目と同じ

3．場　　所

本学部レッスン室

4．方法及び曲

調査をするにあたって，歌唱教材の選曲理由を下記のように考えた。

なお，曲数については，学生の負担と時間を考慮し，１曲とした。

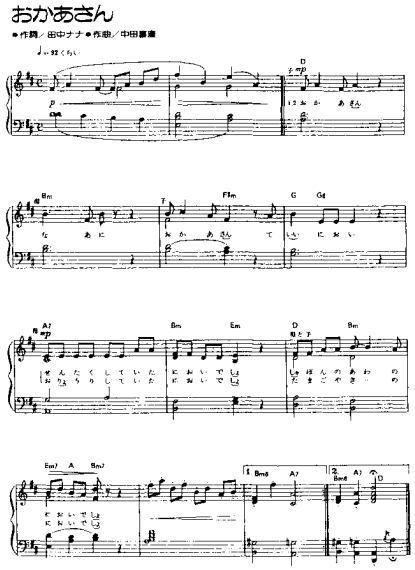
①4／4拍子で8小節位の適当な長さであること。

②歌いやすいこと。

③よく知られていること。

④歌いやすい音域であること。

⑤親近感があること。



5．歌唱及びその方法

一人一人が無伴奏で「おかあさん」を歌う。

6．記録方法

8㎜カメラ（ソニー製）で記録した。

7．調査手続

1）一人ずつ立たせ，手は自然に下ろさせる。

2）調査者（筆者）は「おかあさん」を歌うように学生に促す。その際，最初の音が分からない学生に対しては，音をピアノで提示する。

3）8㎜カメラで，その歌唱を記録する。

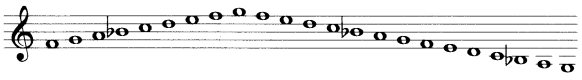
4）一週間後，VTR を学生に見させ，歌唱について自由記述をさせる。（資料1）

5）4月28日以後，発声のしくみの説明や発声練習，曲の練習を通して，口と喉の開け方について指導する。

○発生指導の内容

①まず，気管を通った空気が，声帯ヒダ（真声帯）を振動させ，口腔と鼻腔で共鳴するように発声する旨説明する。

②上行する際に，下記の楽譜のように，必ず一点ヘ音（裏声で出すこと）から始め，三点ト音まで歌わせる。そして下降する際には，ト音まで歌わせる。なお，下降する際，途中で裏声が胸声にチェンジするが，可能な限り，裏声で歌うようにさせる。



③下記の3つの方法で練習させる。

- 「マ」でレガート（4/4拍子・3/4拍子）
- 「ア」でスタッカート（横隔膜の軽いアタック）（4/4拍子・3/4拍子）
- 母音練習　アエイオウ（4/4拍子）
  イエアオウ（4/4拍子）
  ウオアエイエア（4/4拍子）

指導する際の留意事項

ゆっくりと，なるべく口の形を変えないで，よく響く声にするように注意する。また，アタックは同じ場所になるようにすることがコツであることを言う。

④発声に必要な下記のフォーム[1]について説明する。

- 肩の抜力。
- 口及び頸部の周囲の抜力。
- 横隔膜部位を前方に突き出し，かつ力を抜く。
- 吸った息が少しずつはき出され，横隔膜は，前方におし出だされる。つまりどんなに息が不足してきても横隔膜の位置は常に不変である。つまり歌唱時のいかなる場合においても横隔膜は常にピンと張った状態に置かれなくてはならない。

⑤よい声の条件[2]について説明する。

- どこにも無理なく自然に流れ出る。
- 声音にうるおいと艶があり美しい。
- 幅広く，しかも芯に強さがある。
- 柔軟で伸縮，強弱の自由がきく。
- 音域が広く，むらがない。
- 永続性があり疲れない。
- 音色の変化に富み表現が豊か。

⑥発声方法[3]に関して，上記の①～⑤以外の説明をする。

「あごはあくまでやわらかく手前にひいて力を抜く。舌は平らに前方に横たわっていることが大切です。日本人の舌は難物です。やわらかくすることが日本語歌唱法のポイントです。声を出そうと身構えたとたんに舌根に力が入り硬直してしまうことが多い。日本人のもっとも欠点である舌の問題に充分すぎるほどの関心をもちたゆまぬ努力をしていただきたい。口腔を充分に開けて，舌はこわばらず口腔内の前方に柔らかく横たわっているようにします。静かに深く吸った息で声帯に振動を与え，出てきた声音が硬口蓋（上顎の内側で歯に近い硬い部分）にぶつかり，広げられた口腔内で音の渦巻きになります。その渦巻きが鼻腔の中や頬の中や前額の中にある共鳴腔に伝達され共鳴してから声が出てくる事を「前方でうたう」とい

うのです。それをベルカント唱法といいます。生理学的に考えれば，声は声帯の振動によって生ずるものですが，感じとしてはお腹から出てきて顔の斜め上方の空間から聞こえてくるような声，咽喉は素通りしてしまって，喉を感じさせず，共鳴の場所から聞こえてくる声が理想的です。こうして出てきた声は明るくて，しっかりしていて，芯のある，そして柔らかい基本的なものになるわけです。」

6）5月26日に2度目の調査を1度目と同じ状況で行う。

7）一週間後，4）と同じことを行う。（資料2）

8）5）と同様に指導を行う。

9）10月13日に1度目，2度目と同じ調査を行う。

10）一週間後，4）と同じことを行う。（資料3）

8．自由記述（1回目～3回目）をさせる際の提示の仕方

「口と喉が開いているかどうか」，「他に気が付いたことがあったら書くこと」と調査者が口頭で述べる。

9．自由記述の分析に際し，学生と調査者の判断とを比較検討する。

III　結果及び考察

表Ⅰ　1回目の歌唱に対する判断（数字は総数）

項　　目	学生の判断	調査者の判断
ことばがはっきりしている	21	22
よく響く	21	15
声が大きい	18	15
口が開いている	10	18
表情がよい	14	11
堂々としている	7	6
合　　計	91	87

その他

- お腹から出ている　5
- リズムがよい　3
- 子供に分かりやすい　3
- 音程が悪い　1
- こもる　1
- 口先だけ　1
- 自信がない　1
- どう表現していいか分からない　1

表Ⅰの「学生の判断」は調査者が「口や喉が開いているかどうかを考えて自由記述をすること」と言った後に書かれたものであり，数字はその総数である。そしてその内容と総数がどこまで正確かを調査者が判断したものが「調査者の判断」である。

その結果，表Ⅰから言えることは，「よく響く」と「口が開いている」以外，つまり他の4項目については，ほぼ共通した認識となっていることである。一方，「よく響く」と「口が開いている」に関しては，前者において調査者の判断の総数は少なく，後者においては調査者の判断の総数は多くなっている。これのことは，声の響きと口を開ける状態がどのようなことかを学生がよく知らなかったことに起因するかもしれない。つまり，口の開け方と声の響きとの相関が理解されていなかったからではないかということである。更に，このことは「ことばがはっきりしている」という学生の判断と密接に関連してくる。というのは，「ことばがはっきりしていること」と，口の開け方や声の響きとが，全く別に判断された結果であるということが言える。その結果，「口が開いている」ことが意識化されることなく，そして声もよく響くものとなっていない。

「その他」において，「お腹から出ている」という学生の判断は，「声が大きい」ということと密接な関連にある。また，それらを「堂々としている」という判断とも考え合わせると，調査者とそう遠く隔たった判断ではないことが分かる。

以上のことから，学生の判断は声の響き以外に関しては，ほぼ正確であるということが言えるであろう。声の響きに関しては，単なる口の開け方や声の大きさを意味するものではない。それは横隔膜による支えや

喉・口の開け方，口腔，鼻腔など密接な関係[4]にある。ここに，声の響きに関する総合的な指導が必要とされる理由がある。

表II　2回目の歌唱に対する判断（数字は総数）

項　　目	学生の判断	調査者の判断
前回よりも口が開いていた	28	32
よく響く	30	20
表情が豊か	15	15
音程が悪い	10	29
意識して歌う	9	
合　　計	92	96

その他

- ていねい　6
- 目線をはっきりさせる　5
- 鏡を見ながら　3
- リラックスして歌う　2
- 暗譜が大切　2

□については学生の意識に関することなので，調査者の判断は書いていない。

表IIでは，「1回目よりも口がよく開いていた」，「表情が豊か」の2項目については，学生の判断と調査者の判断とがほぼ共通の認識となっている。「よく響く」と「音程が悪い」に関して，前者については調査者の判断の総数が少なく，後者については調査者の総数が多くなっている。前者の「よく響く」に関しては，1回目の学生の判断の総数が21から2回目は総数30となっている。また，調査者の判断の総数が15から2回目の総数20と増加している。このことから1回目よりも2回目の方が意識化されており，向上しているのが分かる。

後者の「音程が悪い」については，表Iでは「その他」の項目で，学生の判断が1から表IIでは10に増加している。また，2回目の調査者の判断では総数29となっている。これらのことから，1回目の学生の判断の中で比較的に無関心だったものが，音楽的要素に目が向けられてきていることが分かる。一方，調査者の判断が学生のそれより，大幅に多いことは，学生の意識がまだ音楽的要素にそれ程着目していないことの証明であろう。

「意識して歌う」が始めて出てきたことは，学生が自分の歌唱を客観視できるようになってきたと考えることができる。つまり，歌唱のあり方が理解されてきたと言えよう。

「その他」において，「ていねい」，「目線をはっきりさせる」，「リラックスして歌う」等は，表Iの「その他」に比べて，歌唱の基本的視座が明確になってきているように感じられる。

以上から分かることは，歌唱に対する見方がある程度，客観化されてきていることである。

表III　3回目の歌唱に対する判断（数字は総数）

項　　目	学生の判断	調査者の判断
意識して歌えるようになった	30	
表情が豊か	21	22
ビデオを見て気がついた	20	
やわらかい	9	23
安定して歌える	9	19
合　　計	89	64

その他

- やさしい　5
- 明かるい　3
- ゆったり　3
- 体全体で歌うことが大切　1

□については学生の意識に関することなので，調査者の判断は書いていない。

表IIIで，最も注目すべきことは，曲の特性を「意識して歌えるようになった」ことである。それは，44人中30人（68%）であり，1回目と比較にならない程よくなっている。このことは，VTRで自分の歌唱を見ることによって，客観視ができるようになったのだろう。

「表情が豊か」は学生の判断と調査者との判断がほぼ一致した。この「表情が豊か」は，1回目・2回目

より増加している。このことも，やはり，VTRを視聴することによって，歌唱のあり方が分かってきたのではないかと推察できる。

「やわらかい」と「安定して歌える」に関しては，学生と調査者との判断において，大差がついた。このことは，学生が意識している以上に，自然に「やさしさ」が表現できるようになったことを意味する。また，このことは，「安定して歌えるようになった」と調査者が学生の判断より以上に評価したこととも，関連している。

8㎜ビデオで記録する作業も3回目になると，学生は緊張感を持ちながらも音程，リズム，優しさ，ていねい，「表情」[5]「口・喉を開くこと，お腹から声を出す」[6]という事柄が意識化できるようになってきた。そしてそれにしたがって，歌唱しようとする意欲につながってきたように考えられる。

以上から，学生の自由記述の中で，「1回目と比べてみちがえるようになった（資料3）」という言葉からも分かるように，調査者も驚くほどの意識の開花が見られた。

Ⅳ　まとめ

1回目の調査では，平素の授業とほぼ同じであり，表情豊かな歌唱とは言えなかった。その後，VTRに写っている自分自身を見たり，また身近にいる友人を見ることによって，意識の中で大きく変化し，いろいろな面で改善されていった。「意識して歌うことによって，こうまで変われるとは思わなかった（資料3－⑫）」と学生自身が述べているように，その変化がはっきりとVTRに表れてきた。2回目3回目の調査と進んでいくうちに，最初に予想もしなかった表現や音楽的要素に学生が気付き始め，ますます意識変革が行われていった。

「表情を変えただけで自然に口が開いたり声が大きくなったり楽しく歌っているように見えて気持ちがよい（資料3－⑯）」，「自分が楽しそうに歌うことによって子供たちの気持ちも影響される（資料3－⑰）」「“おかあさん”だったのですごくやさしい表情になって母性愛みたいなものを感じた（資料3－⑳）」，「こんなにも歌うことの変化があることが分かった（資料3－㉒）」，「ビデオを撮って気がついたことが沢山ある（資料3－㉓）」，「子供の前で，どうしたらいい表情ができるか分かった（資料3－㉔）」，「声を出そうとすると，あまり良い声は出なく感情を込めて歌うようにすると，良い声が出た（資料3－㉖）」，などと，学生が1回目，2回目より大きく変化した。

以上から，自分の歌唱状況を学生自身によって客観視させることが，いかに重要であるか分かった。このことから，教師による上意下達の指導方法は，見直される必要があるかもしれない。

今後の課題として，学生が，どのように変化してきたかについて，個別に検討したい。

〈註〉

1）森山俊雄『発声と共鳴の原理』より転載　音楽之友社　1978　P72

2）四家文子『日本歌曲のうたい方』より転載　音楽之友社　1974　P25

3）四家文子『日本歌曲のうたい方』より転載　音楽之友社　1974　P27～28

4）酒井　弘『発声の技巧とその活用法』　音楽之友社　1974

5）ヴィクターフックス　伊藤武雄訳『歌唱の技法』　音楽之友社　1996　P39参照
　ほほえむことは誰でもできることである。ほほえむことによって，喉が自然に開き，顔の表情も豊かになり声も豊かになると述べている。

6）筆者は日頃次のことを話している。まず，横隔膜がどのへんにあって，どのようになっているのかを学生に説明する。そして，お腹の中を風船とみなし，その中に空気を入れるように練習させる。その際，お腹の支えが必要になることを説明する。

資料1

1回目の学生の自由記述の概要

①口が大きく開いている人は，声も大きいし，言葉もはっきりしていると思った。開いていない人は，声が口の中にとじこもって，響かないと思った。

②恥ずかしいという気持ちがあると，口が小さくなりがちだが，その気持ちを振り切って堂々とすることで，気持ちも落ち着けるんだろうなと思った。

③ビデオに撮って，客観的に見るということで，自分だけではなくて，人の良いところなども分かった。

④口の開いていない人は，見た目もすごく悪かったし，これから実習に行って歌っても，幼児に気持ち良く歌ってもらうことも出来ないと思う。だから今日，自分のビデオを見た反省として，これからはもっと口を開けて，堂々として歌おうと思った。

⑤声が出る人は，重心が，きちんとなっていると思う。

⑥プロみたいに楽しそうに，口を大きく笑顔でしっかり歌おうというのは難しいと思った。でもがんばるぞ。ビデオで自分を撮って見ることは，とても大切で勉強になった。自分を知れた。

⑦友達の声を聴いていて，口の開け方によって，音の響きが違うということが，よく分かった。息つぎもちゃんと決まったところでしないと，おかしいと思った。

⑧自分は口を開けたつもりでも，ほとんど開いていなかった。授業の時から気を付てもっと声がはっきりとどくように，心がけたい。

⑨言葉でどう表現していいか分からないけど，ビデオを見ることによって，声の違いはすごく良く分った。

⑩今回，ビデオを見て，口を大きく開けることの大切さを学んだ。

資料2

2回目の学生の自由記述の概要

①自信を持って落ち着いて歌う。

②いい声で歌おうとすると，喉から声が出てしまう。喉を大きく開けてお腹から声を出したら，自然にいい声が出るのではないか。

③歌詞を覚えて歌うと自信がもてるし，前を見て（子供たち）歌えるので小さい声でも皆に聞こえるのではないか。

④自分達が保育の現場に立った時，自分に自信を持っていないと，恥ずかしくて子供たちの前でもみんなの前でも笑顔でお腹のそこから気持ちよく歌えないのではないか。

⑤現場では，アカペラで歌って聴かせる場面の方が弾き歌いより多い。

⑥保育者の音程が外れていると子供たちもそれを覚えてしう。（リズム，歌詞もしっかり）

⑦意識して歌い子供の目線で，そして歌い方は，ゆっくりでよく分かるように（ことばをはっきり）優しく大きく小さく感情を込めて，表情も楽しそうに歌うと自分まで楽しくなる。

⑧笑顔で歌っている人は声も明るく表情も豊かである。

⑨歌は声だけでなく，体全体で歌って表現するものだなと思った。

⑩笑顔で歌っている人を見ると，私も楽しく笑いたくなる。

⑪子供たちの前に立っている私達保育者はもっと豊かな表現を持って接しなければいけないと思う。

⑫全体的に見て表情が柔らかく，口（喉）を大きく開けている人の声はとてもきれいで気持ちが伝わってくる。

⑬やはり幼児たちの前に立つ保育者は表情豊かでなくてはいけない。

⑭ことば，音程，強弱，呼吸のやり方の安定感そして笑顔で歌うことが大切である。⑮表情豊かにすると声にも影響を与える。ビデオを見ると（自分と友達）いうことは自分の弱点をみつけることができるし，また人の良い点を発見できる。今後の自分の歌い方の参考になる。

資料3

3回目の学生の自由記述の概要

①1回目の時と比べると見違えるようになった。

②前回に比べて皆口も開いていたし声も出ていた。

③ビデオの前だと緊張して固くなって自分では開いていたつもりでもよく開いていない。口を開けて腹から声を出すのは難しい。

④恥ずかしさを捨てて自分の出せる限りの表情や感情を出せたらいいなと思う。

⑤自然に表情が出せるようになりたい。

⑥ほとんどの人が口（喉）が大きく開いて声も大きくなった。言葉もはっきりしている。

⑦顔の表情はとても大切である。

⑧親子の会話の優しい雰囲気が出ている。

⑨きっと歌う時に何か色々と感じていることを表現しているのだろうと思った。

⑩口が良く開いて，声が出ていて，笑顔で，言葉がていねいで，歌うことはすごく難しい。ひとつのことが気になって他のことができない。

⑪表情や歌詞にまで感情がこもっていて声が良く響いている。

⑫意識して歌うことにより，ここまでは変れるとは思っていなかった。

⑬3回目になるとみんな上手になっているのが良く分かるし，ビデオに撮るのは恥ずかしいが自分の姿が見られて勉強になった。

⑭思いが伝わる。

⑮歌う時は姿勢も大切だし，顔の表情，目をぱっちり開けて，頬をあげて楽しそうに歌う。

⑯表情を変えただけで，自然と口が開いたり声が大きくなったり，楽しく歌っているように見えて，気持ちがよい。

⑰自分が楽しそうに歌うことによって，子供たちの気持ちも影響されてくるのだろう。

⑱一言一言を丁寧に。

⑲歌う時力を抜くこと，そして顔の筋肉を活用することも必要。やはり，自然に歌うことは一番大切だと思う。

⑳“おかあさん”だったので，すごく優しい表情になって母

性愛みたいなものを感じた。
㉑普段，生活する時とは違った表情が見れた。
㉒こんなにも歌うことに変化があることが分かった。
㉓ビデオを撮って気がついたことがたくさんある。
㉔子供たちの前でどうしたらいい表情ができるか分かった。
㉕今後だれかの前で歌う時は，今日学んだことに気をつけて歌おうと思う。
㉖声を出そうとすると，あまり良い声は出なく，感情を込めて歌うようにすると，良い声が出た。
㉗ビデオを見て自分の直さなければいけないところが良く分かった。
㉘日頃から笑顔を絶やさないようにしようと思う。
㉙歌はどれだけ上手に歌っても表情が豊かでないと聴いていて気持ち良く感じない。顔の表情は，とても大切だと思った
㉚この授業で学んだことを最大限に生かしたい。
歌は魔法。歌うことが大好き。