

# ソルフェージュ指導における エンリッチメントについての一試案

(その 1)

藤 井 文 子

## 序

音楽教育は音楽をとおして行なわれる教育である。この場合、音楽は教育のための単なる手段ではなく、目的である。生徒、児童は、音楽教育を受けることにより、音楽美を感得し、音楽する喜びを味わうことのできる能力を備えてくる。この事実が、直ちに教育の目的につながるのであると考えている。したがって、音楽科の教師が、その資格として第一に要求される条件は、よく訓練された音楽的能力を保持していることである。音楽科教師としての資格上の条件は、他にもいろいろと存在するであろう。しかし、音楽科教師の、技量が貧乏ければ、生徒により音楽を伝達することは不可能であり、結果、音楽を生徒の人間形成に参加させることはできなくなる。日々の授業は輝きのない味気ないものになってしまうであろう。生徒を啓発することはもちろん、興味を持続させることすら不可能となってしまふ。

音楽は感覚の世界である。したがって、その指導は、幼少の時期における訓練を最も重視する。以上の理由により、学校教育では、特に小学校低学年の音楽の授業は、よい音質の声で歌わせたり、音楽のニュアンスやフレーズ感を正しく理解させたりすること、つまり、感覚的に音楽を捉えさせるための訓練が主となるため、より豊かな音楽の実力を備えた教師が必要とされるのである。音楽にかぎらず、いかなる分野の研究でも、基礎的事項についての学習、ならびに訓練が不徹底であれば、未広がり<sup>だてまえ</sup>の進歩を期待することができなくなる。幼年期の音楽教育は、できるだけ早期に、より良質な音楽に触れさせ、将来の音楽性の展開に備えることを目標とする。有能な教師が必要とされるのはこのような理由による。

ここで、問題を教育大学における小学校課程の音楽に移す。特に、基礎指導科目であるソルフェージュについて考えてみたいと思う。小学校課程では、音楽科関係の必修単位数は極めて少なく、ソルフェージュの単位は更にその一部であるに過ぎない。全教科担当<sup>だてまえ</sup>を建前とする小学校教員の養成に当っては、個々の教科に割り当てられる必修単位数が少なくなることは、致し方のないことである。問題は、この少ない単位数の枠内でソルフェージュの指導内容をいかにエンリッチ(enrich 英)するかである。

当島根大学教育学部小学校課程においては、小学校八教科を対象とする専攻制度がある。この制度に基づく音楽専攻の学生数は極めて少ないが、音楽関係の必修単位数（教科専門科目24単位、教材研究2単位、音楽教育法2単位）は多く、履習内容は一応充実している。問題は、非専攻学生の音楽関係の単位数およびその履習内容についてである。非専攻学生の音楽関係の必修科目の履修方法には、6単位履習（教科専攻科目4単位、教材研究2単位）と4単位履習（教科専門科目2単位、教材研究2単位）の二とおりがあり、いずれの方法を選ぶかは学生が自主的に決めることになっている。ソルフェージュの単位は、前記6単位、あるいは4単位のうちの教科専門科目の中に含まれ、僅かに1単位のみである。

以上のような少ない単位では、義務教育学校（現場）が要求する教師としての指導能力を確立することは、極めて困難なことである。単位を増加することができれば、問題は解決の方向に進むであろう。しかし、そうなれば、他の教科にも同じことがいえるので、影響するところが大きく、解決策としては不可能に近い。島根大学では、ソルフェージュ指導の徹底を計るため、講義内容に単位認定のためのかなり高い水準を設定し、この水準に達しない学生には単位を与えず、反復履習させることにより能力を向上させる方法が考えられてきた。しかし、この方法は、単位そのものの学生に対する拘束力を利用したものであるため、最終的な解決策としては意義の弱いものである。このような実状のもとで、残された唯一の方法は、講義内容、および教授法をいかに改善していくかということである。

一般にソルフェージュの指導では、テキストとしてコールユーブンゲンが好んで採用されている。コールユーブンゲンは3巻から成り、緻密な配慮のもとに、精選された多くの課題を系統的に配列したもので、この種の指導書としては極めて優れたものである。第一巻は単旋律による音程、リズム等の基礎練習、第二巻は多声的唱歌による基礎練習、第三巻は伴奏付合唱、またはアカペラ合唱による応用性を加味した、かなり高度な練習である。世界的に広範囲にわたって使用されているものではあるが、量的に膨大であるため、小学校課程における短い期間のソルフェージュ指導のテキストとしては、その価値ある内容を有効に消化しきれないのが悩みである。このテキストのみに頼る場合、多くは、第1巻の途中で講義が終わってしまい、好ましくない結果を招くおそれがある。また、講義そのものは、配列された課題を機械的に順序を追って視唱していく形となりがちで、受講する学生にとっては、単調で無味乾燥なものになる可能性が強い。

このようなマンネリズムに陥いることを避けるため、小学校課程のソルフェージュに適應する独自の指導法を確立する必要がある。そのためには、次のような条件が考えられる。

1. 短期間（大学における1学期間）で完了する指導システムであること。
2. 興味的要素を導入すること。
3. 効率がよいこと。

先ず、短期間で完了するために、コールユーブンゲンのみに頼ることを取り止める。ただし、

その指導システムは大いに参考にして、課題の一部を適宜利用していく。このような考え方を基調として、独自の指導計画を樹てる。次に興味的要素の導入については、課題として芸術歌曲、小学校教材、および日常の愛唱歌等から適当なものを選び、授業に対する親密感の増大を計る。指導法としては、独唱指導法のうち、取り入れの可能な要素を大幅に導入する。さて、終りに効率の問題であるが、短期間の指導で一定の成果をあげるためには、指導法の効率がよくなければならない。そのために先ず必要なことは、指導教官の熱意と、受講する学生の自発的学習意欲である。音楽することの喜びが感じられなければ、学生の学習意欲は盛り上らない。したがって、課題の選択には細心の注意が必要である。まず、興味を誘う課題を選ぶことが考えられるが、課題の選択があまり自由化すればソルフェージュの課題としては不適格となるおそれがある。指導法についても同じことがいえる。興味的要素の導入をかなり大胆に実行することが必要ではあるが、指導上の過程は、あくまでもソルフェージュの性格を維持することが前提である。

「以上の趣旨にしたがい、短期間で完了するソルフェージュ指導を興味をもって、かつ効果的に実施するための研究」というのが、表題にエンリッチメント (Enrichment 英) という語を使用した意義である。このような立場で、ソルフェージュ指導についての一つの像を描きながら、つたない試案をまとめてみることにする。

## 指 導 内 容

歌をうたう場合の、呼吸法、ならびに発声法は、ともに普通会話で慣用している方法を推進していけばよいと考えがちであるが、声楽研究の基本的指導態度としては誤りである。「言葉を話す」ということは、脳中枢の知的領域の支配をうけるのに対し、「歌をうたう」ということは、本来脳中枢の感情的領域の支配によって行なわれるものである。そこで、よりよく歌うためには、「このように表現したい」という切実な気持を更に一層かき立てていくことが必要となる。前記脳中枢の感情的領域の支配により、このような意志が働いて、音声器官を始めとし、身体の各部、即ち、単に会話の場合には働く必要のない筋肉までが、すべて歌の芸術的表現のため有効に作用する、こうして身体各部の作用が調和して一体となり、歌うための機能を存分に発揮する。ここで初めて人間の身体は歌う楽器となり得るのである。

### 1. 歌声発声<sup>うたごえ</sup>の生理的機構

声楽を始めるにあたり、昔からよくいわれていることは、「発声は呼吸に始まり呼吸に終る」といわれている。発声時の呼吸のコントロールの悪いときは、音色、音程、リズム等に破綻をきたし、音楽的に表現することが不可能となる。従って、呼吸法についてのたゆみない研究、ならびに反復練習が重要である。

#### 1) 姿勢を正しく

背すじをのばし、脊柱を、臀部の尾骨から上へ、胸柱、更に頭蓋骨につながる頸柱まで

「しゃんと」のぼすことが、まず大切である。というのも歌声発声に必要なすべての器官、即ち、呼吸器、ならびに共鳴腔の開き方などの支柱となっているものが、脊柱だからである。まず「姿勢よく」といわれると、一般に直立不動の姿勢を考えがちであるが、全身の硬直状をいうのではなくて、脊柱をのぼして、肩、ならびに上肢の力を脱力することを意味するものである。しかし、単にこのように表現した姿勢を長時間保持し、最後まで歌いつづけることは極めて困難で、長期にわたる修練を経なければ、獲得できない基礎的な技術である。この際、身体的、心理的な圧迫感、硬直感等があったら、脳中枢の指示にしたがって、有効に発声器官を働かすことはできない。

## 2) 息の出し方

発声呼吸の指導では、特に呼気、息を出す方法を、注意深く指導しなければならない。歌声発声で息を出す場合は、主として腹筋を使用する。腹筋には腹直筋と内外腹斜筋がある。腹斜筋は、背中から出て下胸部と腹部をとり囲むように、腹直筋の両側に付着している。これらは幅の広い筋肉で、歌声発声の場合には、この2つの腹筋の内、腹斜筋の方が重要な働きをする。この腹斜筋は、普通会話の時にはあまり使用されない筋肉で、一般に筋力も弱い。従って、歌声発声のためには特にこの筋肉の鍛錬が重要で、すばやく、力強く使い得るように訓練しなければならない。

## 3) 吸った胸の息は高く保って

息を軽く吸い、口と鼻から息を出さず軽く止めて、吸った息を胸の中で上下させ、吸った息の高い状態を感知させる。この場合、決して肩を上げたり、不自然に各部の筋肉を緊張させてはならない。胸だけを高め、拵げるような気持で空気を吸い込む。その結果、横隔膜がやゝあがり、腹部が小さくなる。次にこの状態から溜息をつくような感じで、胸部に呼気を高く保ったまま、腹斜筋を十分に使い、腹部と下胸部を上げて、胸部の息を送り出す。

## 4) 吸う息は自然に

息を送り出したときは、横隔膜は上にあがっている。そのまま腹筋の力を少し抜いてゆるめると、上っていた横隔膜は自然に下にさがり、もとの状態にもどる。このとき、吸う意識がなくても自然に呼気が胸部に流れこむ。意識して無理に頑張る吸えば、発声に係る諸器官の硬直を生じ、不自然な圧迫発声になる。自然で自由に使える呼吸が大切なのである。

## 5) 吸う息は早く、出す息はゆっくりと流れるように出す。

必要以上に息を押し出すと、圧迫発声になる。呼気を静かに流すように使うだけで、声帯は十分に鳴り、美しい共鳴も得られる。声とその共鳴を十分に聴きながら、息を送るバランスを考慮する必要がある。

尚、吸気に際しては、できるだけ経鼻呼吸がのぞましい。その理由は、長時間にわたる歌唱時に口呼吸をしていると、しばしばのどがかわいて発声が困難となることがある。これは直接

に乾燥した空気が声帯を通過するので、声帯面を被う粘液が乾燥し、両声帯縁の接触、ならびに、振動により発する音声は粗となるからである。一方、鼻呼吸による吸気では、鼻腔の生理的機能により、加湿、加温がなされるため、口腔、ならびに咽喉頭の乾燥感もなく、長時間の歌唱にたえ得るものである。しかし、吸う息を極度に早く要求される場合も、しばしばある。そのためには、口呼吸もまた必要である。

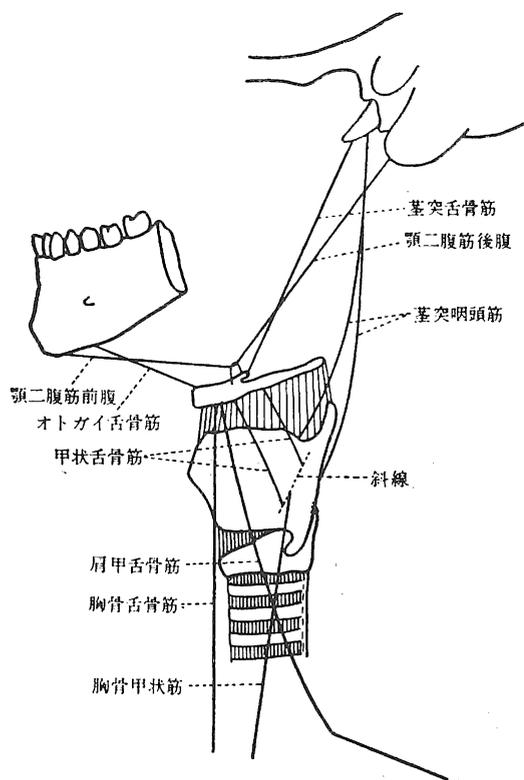
## 2. 声門閉鎖

食物を嚥下<sup>えんげ</sup>するときは、声門は閉じる。この場合は、仮声帯、喉頭室も狭くなり、喉頭蓋が喉頭にかぶさり、空気も水も通さない。歌声発声で声を出すときには、声帯は閉位状態となるが、よい発声のためには、喉頭室はできるだけ開いた状態におくことがのぞましい。しかし、喉頭は嚥下運動に馴れた状態にあり、歌声発声に際しては、仮声帯は狭くなり、喉頭室の拡がりも少くなりがちである。この状態で声を出すと、いわゆる「のどをつめた声」になる。従って、咽、喉頭部に力をいれず、喉頭室を広く保ち、十分な喉頭の共鳴を有する、無理のない声を聴き分けられるような訓練の徹底が必要である。

## 3. 喉頭の位置

普通音楽を学ばない人の多くは、大声や高音で声を張り上げると、喉頭の位置は前の上方に

あがって固くなる。この状態では、舌根はあがり、咽頭腔も狭くなり、共鳴の少ない、固い声が出る。この発声では、歌声に必要な共鳴腔の働きが利用されず、声帯の疲労をいたずらに早めることになる。喉頭の位置を定める機構は、四組の筋肉からなっている。



外喉頭筋図

### 1) 前上方

顎二腹筋前腹  
オトガイ舌骨筋

### 2) 後上方

顎二腹筋後腹  
茎突舌骨筋  
茎突咽頭筋

### 3) 前下方

胸骨舌骨筋  
胸骨甲状筋

### 4) 後下方

肩甲舌骨筋  
下咽頭収縮筋

以上のように、吊り上げる二組と、引き下げる二組とである。喉頭の位置が上りがちなのは、下げる筋肉はあまり使用されない筋肉のためである。

#### 4. 音声の設定

歌唱の原動力ともいうべきものは、前にも述べたとおり呼吸法である。発声法の良否決定の95パーセントは、呼吸法によって決まるといってよいであろう。正しい音声の設定、および、その共鳴は呼吸法についての技術が確立されなければ、正確に理解することが困難である。われわれは、身体という音声を発する楽器をあまりに身近かに持ち過ぎて、正しい判断がしにくいものである。発声して、もしその声が身体の内側で大きく響くようであれば、それはあまり正しく共鳴しているとはいえない。正しく共鳴しているならば、声は身体の内側では小さく響き、外に向っては、生き生きと輝やかしく、大きく響いて聴かれる。共鳴の中心として、もっともよく響く箇所は、通常「鼻根部」で、よくコントロールされた呼気の柱を流すように送りながら、この点を目標に、ハミングで発声する。この場合、咽喉は「開かれた通路」として完全にゆるめておかなければならない。ハミングによる発声音が前向きに共鳴して、理想的状態になったとき、鼻根部あたりに響きの当るのを感じる、その部分を共鳴の設定位置として発声する。よく共鳴した声は、体から遠く切り離された音のように感ずるものである。また歌うときの顔の表情として、わずかな微笑を持つことも心得るべきである。微笑は眼、眉、額などでつくられ、音声の設定をたすける。過度の微笑は逆に音声の共鳴を散らすものである。

#### 5. 各部の相関と統合

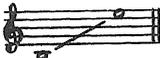
呼吸が正しく行なわれてこそ、喉頭は低い位置をとることができる。喉頭が低く保たれて、初めて、声帯調節のための各筋の力が十分に発揮される。このように音声器官の各部が、互いに密接に関連を保ちながら、目的にむかって統一されて働いたときに、真に美しい音声となるものである。

練習に当り、最も留意すべきことは、正しい発声と、誤った発声を聞き分ける能力を養うことである。誤った声の響を聞いて、その悪い結果を招来しているのは、音声器官の働きのどこに原因があるかと、たゆみない訓練により、自主的に学習者自身につきとめさせることが肝要である。

正しい歌声発声へ導く基本的な方向は、おとなも、子供も変りはない。ただ子供の場合、発声器官が発育途上にあるため、生理上の観点から、練習量、練習方法等に成人の場合とは異なる限界のあることを心得ておく必要がある。

#### 6. 聴いた音を音声で発表する練習

1) 日常生活で周囲から聞えてくる音を聴いて、その音高に合わせて「ア音」で歌う習慣をつける。

2) ピアノ（他の楽器でもよい。）で、最低に近い音域の音、または最高に近い音域の音を弾き、 左に示した音域(人声で歌える程度の音域)内に移して歌う。



- 3) 板書した個々の音を項目2)で示した口音から2点ホ音までの音域内に移して歌わせる。ただし、必要に応じて、1点ハ音をピアノで弾き、基音として与えることを前提とする。



いろいろな調子で同様の練習をする。なお、板書する音は、へ音記号により記譜してもよい。

この聴いた音を音声で発表する練習は、指導対象が男子学生である場合に特に重要視している。男子は、変声期の前後で歌唱することを休止する。変声期が過ぎても、引き続き進学準備のため、意欲はあっても着落いて音楽の学習ができない状態にある。要するに、発声器官の成長以後の歌唱練習が不足しているため、聴覚的には音が捉えられても、ただちにその音を発声することが生理的に困難なものが多いのである。また、同じ原因で、ある狭い音域内では正しい音高で歌うことができるが、その音域外では正確に歌うことができない場合もある。この練習は、男子の以上のような変声期以後の状態に適應する指導法として、効果的であると考えからである。

#### 7. 聴いた旋律を階名で歌わせる練習

- 1) よく知っている歌を歌わせて、その歌った歌の個々の音の階名を言語風にいわせる。
- 2) 2小節程度の短い旋律を楽器で弾き、ただちにその旋律を階名で歌わせる。能力が向上すれば、4小節程度の旋律で同様の練習を行なう。
- 3) よく知っている歌、あるいは新たに<sup>あら</sup>習い覚えた歌を階名で歌わせる。この練習を、暗譜で歌えるまで徹底的にくりかえす。階名による暗唱曲を数多く作ることは、調子感を身につける上に極めて効果的な練習である。

この練習の結果、調子感が次第に備わってくる。その結果初見の楽譜に接した場合、階名がわかれば、その階名に固有の楽音の高さが把握できるようになる。ただし、これはあくまでも一つの調子の中でのことである。この能力が向上すれば、読譜能力が急速に進歩する。

#### 8. 旋律を記憶するための練習

記憶力を養うための訓練は、ソルフェージュ学習の重要なポイントである。「記憶力は判断

力と同じように生き生きとした感覚を産み出すものであり、判断力は記憶を永くとどめるものである。」とディドロ (Diderot 仏, 1713~1794) はいっている。音楽の理解を深めるために、記憶力の重要性を説いた文である。

このような観点に立って、旋律を自己のものとして把握させるため、次のような練習を設定する。課題として、4小節の簡単な旋律を想定する。



- 1) 指導者(教官)は、第1小節を階名により一定の音高を保って平板に読み、個々の音の階名と音符の時価を教える。



学生は、この小節を覚えこんでしまうまで、旋律として階名でくりかえし歌う練習をする。

- 2) 指導者は、第1小節と同じ方法で第2小節を読み、個々の音の階名と音符の時価を教える。



学生は、第1小節と同じ方法で、覚えこんでしまうまでくりかえし歌う練習をする。

- 3) 学生に、第1小節と第2小節をつないで歌わせる。



- 4) 指導者は、第1小節と同じ方法で第3小節を読み、階名と音符の時価を与える。

- 5) 学生に、第2小節と第3小節をつないで歌わせる。

- 6) 指導者は、第4小節について、第1小節と同じことを行なう。

- 7) 学生に、第3小節と第4小節をつないで歌わせる。

次に記憶力を養う別の方法として、旋律の書き取りを行なう。旋律を書き取るためには、ピアノで弾かれた旋律が、なるべく永く頭に残っている必要がある。この練習を重ねているうちに、書き取る技術が向上すれば、記憶力が増大してきたものと判断してさしつかえない。

実施の要領は次のとおりである。



上記の旋律を課題とする。

- 1) 旋律(課題)の個々の音に、旋律構成音としての時価を与えないで、1音ごとに長く延ばし、少し止まっては次の音を与えていく。

学生は、音だけを全音符により次のように書き取っていく。



- 2) 書き取った全音符の連続を何回も歌わせる。
- 3) 指導者は、課題の各小節の頭にあたる音に強いアクセントをつけて、この全音符の連続をおそい速度で弾く。

学生は、書き取った全音符の連続の適当な位置に縦線を引き、小節を分ける。

- 4) 指導者は、小節縦線の引き方に誤りがないかを調べる。
- 5) 指導者は、課題旋律を、縦線の位置で少し間を置きながら弾く。つまり、小節と小節の切れ目がはっきりとわかるように弾いて聴かせる。

学生は、正しい旋律（課題旋律）となるように、書き取った全音符の連続の各音に音符の時価を与える。

- 6) 完全な旋律として書き取った後、全員に課題旋律をくりかえし歌わせる。

#### 9. 旋律の反復唱、反復奏

この練習は、音楽的聴覚の基礎訓練である。

- 1) 指導者は、2小節程度の短い旋律を楽器で弾くか、または「ア音」で歌う。

学生は、その旋律をただちに階名により反復して歌う。楽器の設備があれば、その旋律を更に反復して奏する。

- 2) 学生の能力に進歩がみとめられれば、課題旋律の小節数を4小節程度に拡大する。
- 3) 同様に、リズムも簡単なものから複雑なものに進めていく。
- 4) テンポをいろいろと変化させて、その変化した速度と同じ速度で反復して歌わせる。また、その変化した速度の旋律は、どの程度か速度であることを質問し、メトロノームによる表示、速度標語による表示等の方法により答えさせる。要するに、このような表示の方法により、変化した速度を正確にとらえさせる訓練をする。

曲想については、速度の緩急により自然的に生ずる曲想の違いを指摘して、速度標語、発想記号、強弱記号等のつけ換えを行ないながら指導する。

#### 10. 旋律による問いに旋律で答える練習

創作と関連をもちながら、音楽的感覚の基礎を育成する練習方法として、古くから旋律による即興的リスポンス（response 仏、「応答」の意）がある。ソルフェージュ学習は、単調で無味乾燥になりやすいが、この練習は、そのような傾向を救う効果を持つものである。

- 1) 指導者は、2小節程度の短い旋律を階名で歌い、問いかける。

学生は、ただちにその旋律による問いに反応して、続く旋律を即興的に作って答える。

問	→	答
		
問	→	答
		

上の譜例は、音階進行を主としたものであるが、能力の向上に伴い、あまり多くならないように心掛けながら跳躍進行も混入していく。

- 2) 特定のリズム形を導入した旋律の問いを作り、そのリズム形を含んだ応答旋律を即興的に歌わせる。なお、この際簡単な和声進行についても指導する。

問 答

I — V<sub>7</sub> —      I    II    V<sub>7</sub>    I

### 11. 考案した音型による音程練習

既成の課題を視唱練習するだけでなく、課題として与えられた音程（次に示す譜例1の場合は5度）を基にして、後出の譜例2の第1小節に現われているような音型を自力で考案し、このような特定の音程についての感覚を身につけていくための練習である。課題として与えられる音程を5度とする。

- 1) 基音として2点ハ音を与える。まず、基音から5度下の音を取り、その音からまた5度下の音をとる。以下同様の方法で、下に向けて5度下の音を取っていく。ただし、この方法で音を取っていけば、たちまち人声の音域外の音になるので、その場合は、前の音をオクターブ上げて、上げた音から5度下の音を取るようになる。

譜例1

この練習をくりかえし行なわせる。

- 2) この項における課題は、前項において参考楽譜として示された譜例1とする。譜例1には、音に移り代わる場合、5線の上下に数字がついている。この数字が上についている場合は、譜例2の第1小節のように、音型の初めの音の動きを5度下の音に向って下行進行させる。数字が下についている場合は、第3小節のように5度上の音に向って上行進行させる。各小節におけるその後の音の動きは、譜例2のように、上向き、あるいは下向きの各小節の頭が、うまくつながるように自力で考案する。最終の2小節程度（終止形）は、これもまた自力で即興的に考案して旋律の締めくくりをつける。

ひき続き、この練習を5度以外の音程を課題とし、各小節の音型は自力で考案して確実に実施していく。

譜例2

### 12. 数字譜を利用した旋律の音程練習

旋律のリズムは、次の表のように、一本の線の上にリズム譜として示しておき、そのリズム譜の個々の音符の下に数字譜を記入する。この際、調子が変われば、その調子にしたがった数字譜を付す。

このリズム譜と数字譜を見ながら，次の楽譜のように歌わせる。

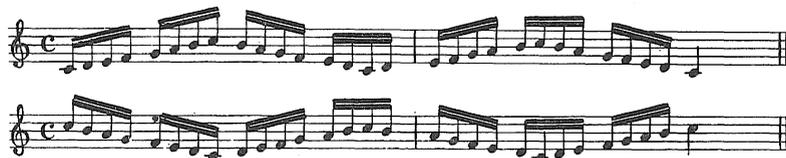
13. リズム学習を含む発声練習

次に示す各課題のように，拍を細分するリズム型を変えて，リズム学習を伴いながら発声練習をさせる。発声については，前に述べた無理のないフォームに留意して指導する。4分音符を1拍とし， $\text{♪}$ ， $\text{♪}$ ， $\text{♪♪}$ ， $\text{♪♪♪}$  等における拍の細分，統合などの関係を感じさせることを狙いとする。

1) 2連符を主とした課題による練習

2) 3連符を主とした課題による練習

## 3) 4連符を主とした課題による練習



6連符でも、でき得れば自力で同様の音階的旋律を作らせて練習させる。

以上で、拍を均等に細分した音階的旋律による発声練習を終り、次に、1小節単位の自由なリズム型による音階的旋律により同様の発声練習を行なう。この音階的旋律は、次のような方法によって作る。即ち、1点ハ音から2点ニ音（または2点ホ音）まで上行し、そこを頂点として1点ハ音（またはロ音）まで下行する。この音階的上、下進行を、小節の第1拍に主音が現われるまで何回も続ける。

例えば、1小節単位のリズム型 ♪ ♪ ♪ ♪ を板書して示すと、次のような音階的旋律として歌う。



同様の練習を、拍子とリズム型を変えて行なうことは極めて効果的である。

## 14. 歌い方のニュアンスとフレーズ感の学習

呼吸、表現等についての機微を、自然的に感得させるために設けた練習である。ややもすれば、単調になりがちなソルフェージュ学習に、興味的要素を加えるために考えたもので、その内容は1部ではあるが、次の示すようなものである。

## 歌い方のニュアンス 1

1) 上行的傾向の旋律は、例外的なものを除いては *crescendo*. で歌われる。



次に示す旋律のように、全体としては上行的であるが、中に若干の下行進行（2度、あるいは3度程度）を含むようなものも、この *cresc.* の練習における課題となり得る。



+印のついた下の音は前の音よりも低くなっているが、この旋律の上行的性格をさまたげない。

2) 下行的傾向の旋律は、例外的なものを除いては、*diminuendo* で歌われる。



上行旋律の一番高い音は、その音がどんな拍到に所属しようとも、特に指定された場合以外は、どの音よりも強く表現されるべきである。レガートの精神を高揚するためには、強拍部と弱拍部を区別する画一的な拍子感から解放される必要がある。つまり、強拍部、弱拍部などにはこだわらず、旋律の起伏の状態、リズムの傾向等により、*cresc.* および *dim.* を感じていくのである。

表現の幅を拓げていくための効果的な学習の方法としては、数多くの旋律を歌い、経験を重ねることである。

#### 歌い方のニュアンス 2

##### 譜例1



##### 譜例2



この二つの譜例は、音とその動きが全く同じである。ただリズムが異なる。譜例1のリズム形は、拍を均等に2分したリズム型  $\frac{1}{2}$  が連続し、譜例2のリズム形は、拍を3:1の割合で2分したリズム型  $\frac{1}{2}$  が連続したものである。  $\frac{1}{2}$  の場合は、各拍の頭に  $\frac{1}{2}$  という時価の大きい音符が位置するので、各拍の頭に表現上の重みが加わり、自然的な軽いアクセントがつく。  $\frac{1}{2}$  の場合は、拍を均等に細分したものであるため、特に指定された場合を除いては、二つの細分音は表現上同等である。このような理由により、譜例1と譜例2を比較すれば、譜例1は、レガートな表現が行ないやすく、譜例2は、リズムカルで活発な表現が行ないやすいように感じられる。つまり、両旋律をレガートに歌い、*cresc.* 変化をつけようとするれば、譜例1の方が、その変化はつけやすいということになる。同じような現象を含むリズム型は、このほかにもいろいろとあるので、適当な課題を選び、実際に歌わせながら、この常識的な表

現法についての知識と感覚を身につけさせるように指導する。

### 歌い方のニュアンス 3

旋律の中で、同じ音が数個続いている場合、その同音の連続は *cresc.* を伴うことが多い。



もちろん例外もある。この旋律の第7小節までに現われる同音の連続は、いずれも *cresc.* を伴うが、第8小節に現われるものは、終止部分であるため、逆に *dim.* を伴うように感じられる。旋律例を何度も歌わせながら、この常識的な表現法を感得させるように指導する。

### 歌い方のニュアンス 4



この譜例のように、終止が上行する音階の短音符群により誘導されているような場合、楽譜には特に指定がなくても、∨印を付した発音は、スタッカート気味に *rit.* の気持を含めて表現してみたい。

このような表現上の解釈は、旋律の終止感をはっきりさせて、安定させたいために生まれたものである。

同類の旋律例を用意して指導内容に組み入れる。

次に、フレーズ感についての所感を述べる。旋律のフレーズを理解して歌うためには、まず息つきと息止めの技術的要領を会得しなければならない。旋律は無数に存在し、その構造も極めて多岐にわたっている。したがって、息つきや息止めの要領も、厳密には旋律の傾向により千差万別である。臨機応変に、曲の持ち味を生かすことのできる、息つきや息止めの技術を身につけることが目標ではあるが、この技術は、長年月の専門的修練を経なければ修得できるものではない。ましてこの高度の技術を簡単にペンや口で説明できるものではない。しかし、ある程度の常識的な方法を整理して取りまとめることは可能であり、このような方法を基にして、技術を磨くことは有効な学習法であると考えられる。以上の趣旨により、次に気のついた注意事項をまとめてみる。

- 1) 曲が四拍目から始まる時は三拍目の後で、三拍目から始まれば二拍目の後で息をする。また、曲中においてもフレーズを区切る場合、あるいは旋律の表現を明瞭にする場合等に、息つきをすることがある。この息つきは、文章の句読点とおなじようなもので、∨印息つきや、,印息止めで示される。
- 2) ∨印や、,印の前の音は、このために、本来の時価を多少削減される。それは、後に続

く音は絶対に出遅れてはならないからである。この場合の息つきは腹式呼吸で、歌う姿勢をくずさず、息をすること自体が音楽の表現であることが要求される。

- 3) 歌唱中、特に指定の無いところで不用意な息つきや息止めを行なうことは、なるべく避けなければならない。例えば、不用意な呼吸による息苦しきのために、歌詞や旋律の持ち味を殺すような場所で息をすることがある。このようなことはなるべく避けるという意味である。

#### フレーズ感 1

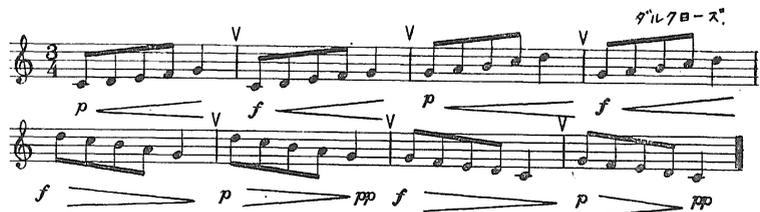
同じ音形が反復される場合は、その反復の前で、息つきか息止めをしなければならない。反復されるそれぞれの音形の最後の音が、弱拍部に所属する場合は、音符の時価を多少削減されることになる。



この楽譜中、+印の音がその時価を削減される音である。

#### フレーズ感 2

同じ音形が続けて二回以上反復される場合、曲想に変化をつけるため、一回目とは異なる表現方法を指定される場合が多い。このような場合に対応するため、次に示す楽譜のように、接近したP、fが頻繁に交替する練習を行なうことが効果的である。P、fを交替させる方法は多様であり、このほかにもいろいろの組合せが可能である。極めて激しい練習ではあるが、この練習を各種の方法で実施することにより、フレーズ感が敏感となり、表現力の幅は急速に拡大されるものと考ええる。



#### フレーズ感 3

主旋律再現の直前における経過部分、段落の直前の部分、終止の直前の部分等で、同じ音形が何回か反復され、次に示す楽譜のような流動感に溢れた旋律の流れを見受けることがある。このような場合は、この流動的な感じを損なわないようにするため、息つきは行なわないようにするのが普通である。フレーズ感の上からいえば、一つの例外であり、くりかえされる音形の一つ一つをフレーズとは考えず、この旋律の流れの全体を一つのフレーズと感じながら歌えばよい。

このような場合は、往々にして rit. , dim. を伴なう。

また、急速なテンポによる同じような部分では、acclerando で歌われる場合が多いように感じるので、そのような場合に適応するための練習も併用する。



フレーズ感 4

譜例 1



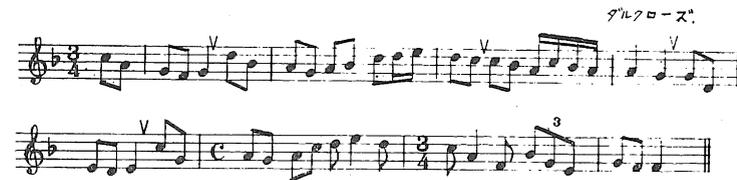
フレーズ感 5



この譜例に見るように、同じ音が2回続き、後の音が前の音より長い音である場合、前の音と後の音の間には、表現上軽い息つきや息止めが必要である。この同音の連続が、楽節の初めに現われる場合は、前の音がスタッカート気味に表現される場合が多い。後の音は、強拍、弱拍に関係なく、強く歌う必要があり、誇張された感じを伴なう。

フレーズ感 5

上拍の前では、普通息つきか息止めをすると考えてよい。



以上のような音楽表現の機微に触れる指導事項は、このほかにもいろいろと考えられる。しかし、今回は紙数もかぎりがあり、残念ながらこの辺で打切らなければならない。残りは、この論文の「その2」をして、適当な機会にこの場で発表するつもりである。

研究方針としては、初めに指導内容をなるべく豊富に集録し、その後に指導法について論じてみたいと考えている。したがって、「その2」においては、主として課題を小学校教材、芸術歌曲、愛唱歌等に求め、これらの指導内容とコールブングエンとの関係を調整し、一学期間の指導計画をたて、最後に、教師と学生の具体的な学習活動に触れる予定である。

以上でこの論文の「その1」を終る。

#### 参 考 資 料

「ダルクローズ、ソルフェージュ」 音階と調性、フレーズとニュアンス (国立音楽大学出版部刊)  
 フスラー 発声と発声生理 須永義雄訳 (教育音楽、発声指導の研究)