

合唱指導における発声練習に関する研究(1) —ヴァルター・シュナイダーの発声練習の理論と方法（呼吸と共鳴）—

佐々木直樹*

Naoki SASAKI*

A Study of Vocal Exercises in Chorus Instruction (1)
- Walther Schneider's Vocal Exercise Theory and Method (Breathing and Resonance) -

ABSTRACT

This paper is intended to sound an alarm to those chorus vocal exercises, which are liable to get chronically patterned. To this end, Walther Schneider's methodology is taken up for reference to consider how effective a practice in vocalization would be. Vocal exercises for a chorus as taken up herein, therefore, have been divided into two: one is a basic part of the phonation theory and the other is a specific practice in vocalization ranging from breathing and phonation to resonance.

Effects of vocal exercises on voice and performance vary with how to handle them. The instructor must make effective use of that fact after fully understanding it. From a musical point of view, moreover, he or she needs to have a "good ear" and a sharp sense sufficient to properly grasp the status quo of the chorus group's phonation and musical expression. A vocal exercise is two-faced in the sense that it has a fear of being liable to fall into a collapse of voice and a point of achieving effectiveness. This is the very reason why an understanding of these would allow a vocal exercise to be more effective.

【キーワード：声楽、発声、呼吸、共鳴、合唱指導】

1. はじめに

合唱は、クラシック音楽を体験できる最も身近な音楽分野として広く親しまれる。また、合唱を通して音楽の持つ本質的な素晴らしさを知り、仲間との交流のなかで多くの経験を積むことは、人生を豊かにする。よって、合唱は教育現場における音楽教育にとっても欠くことのできない重要なものとして扱われており、聴く側、演奏する側ともに生涯にわたり多くの人に親しまれている。

ところで、国内には多くの合唱団体が存在し、演奏会やコンクールなどが全国各地で盛んに行われ、指導者はより良い演奏へ導こうと、指導に様々な工夫を凝らしている。その際問題となるのが、合唱に関する知識と方法である。指導者の中には、副次的にのみ合唱を学んだ者、専門的に声楽を学んでいても、合唱指導の理論や方法に対する知識に乏しい者が多いのが現状である。声楽への専門的な知識が無ければ良い指導が出来ないというわけではないが、合唱を指導する中で何らかの悩みを抱えたとき、この知識が少なからず役立つこととなる。

一方で、合唱に参加する人からは、「高い音域の声が出しづらい」「思うような豊かな響きを得られない」「声が入りすぎる」「音程が安定しない」などといった発声に関する悩みの声がよく聞かれる。そういった悩みへのアドバイスや改善方法については、一人一人の発声状況や悩みが異なるため一概には言い表せない。しかし、発

声時の基本となる姿勢や注意点等をしっかりと認識することで、誤った方向への指導の危険を回避すると共に、順を追った的確な練習方法を行うことは可能である。

そこで本論文では、合唱指導における発声の基本的な知識と有効な練習方法について、ヴァルター・シュナイダー (Walther Schneider) の提唱する練習方法のうち、基本的なものについて検証し、日本人の発声における特異性を考慮しつつ述べていく。

2. 発声器官

シュナイダーは、発声に関わる多くの器官のうち、主な器官として次のものをあげている。

声を作るのに関係する器官	
1	呼吸器官
2	喉頭
3	言語発声器官とアーティキュレーション器官
4	共鳴腔（副次的ではあるが極めて重要な器官）

続いて各器官の簡単な説明をおこなっているが、これについては、筆者の解説を加えつつ述べていく。

1) 呼吸器官

呼吸に関係する器官	
a	肺、気管とその上端部、喉頭
b	横隔膜と肋間筋（一緒にして呼吸筋と呼ばれる） 注：腹筋も間接的にこの外側の筋肉質の呼吸器官に属する。

* 島根大学教育学部芸術表現教育講座

声楽における呼吸は、一般に腹式呼吸と呼ばれる腹筋を使った呼吸方法が用いられ、腹式呼吸をおこなう一連の連係運動は、主に外腹斜筋、背筋、横隔膜の協力運動によって可能となる。つまり、シュナイダーの説明では、腹式呼吸に必要な筋肉に関する内容が抜けている。そこで、腹式呼吸についての説明とシュナイダーの理論に関する筆者の考えを述べることにする。

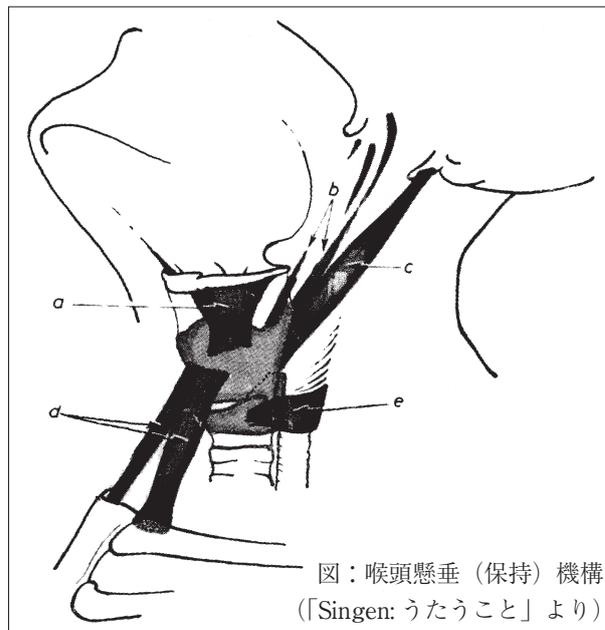
腹式呼吸とは、一般にイタリアにおけるベル・カント唱法(広義に解釈した「美しく歌う」理想的な発声方法)で行なわれる、腹筋と横隔膜の連動による呼吸方法のことを指し、腹筋により押し上げられた内臓が横隔膜を押し上げ、肺に上方向の圧力をかけることで呼気を生み出す呼吸法のことである。胸式呼吸の際に起こる胸部周辺を収縮する動きを少なくすることで、喉頭に無駄な力がかからず、自然な声帯振動と豊かな共鳴を得ることが可能となる。ドイツなど他のヨーロッパ地方で腹式呼吸として行なわれていた、頑丈な骨格と大きな体を利用して、横隔膜を過度に前部に押しつけて腹壁を堅く保持する呼吸方法とは異なるものであり、欧米人よりも肉体的に弱く小さい日本人には、このイタリア式腹式呼吸が望ましいとされている。しかしシュナイダーの考えは、伝統的なドイツ発声法の際に重要となる呼吸の考え方であり、その際に意識の中心となる横隔膜と、横隔膜への圧力を調節する役割として重要な肋間筋の2つをあげているのである。日本人がこの内容をそのまま解釈してしまうと、横隔膜に不自然な圧力を加え、自然で自由な喉のコントロールを失う危険性がある。

2) 喉頭

喉頭は呼吸器官であると同時に発声器官でもある。可動の骨格から成り、声帯唇の複雑な筋肉組織と声帯を包んで保護している。¹

喉頭はいわゆる「喉仏」にあたるもので、上下に動いて内部にある声帯を引き伸ばしたり縮めたりする。その動きにより、広い音域の発声を可能にするという機能を持っている。この機能については、フレデリック・フースラー/イヴォンヌ・ロッド=マーリング著「Singen: うたうこと」を参考に述べていく。

フレデリック・フースラー(Frederick Husler)は著書において、喉頭の機能のことを「喉頭懸垂機構」と呼んでいる。その働きは、喉頭の骨格を形成する軟骨が、付随する筋肉群の収縮運動により、上方へ引き上げられたり、下方へ引き下げられたりする内部機構で、軟骨内にある声帯に多大な影響を与える重要な機能である。



図：喉頭懸垂(保持)機構
(「Singen: うたうこと」より)

- a) 甲状舌骨筋：引上げ筋
- b) 口蓋喉頭筋—口蓋張筋：引上げ筋
- c) 茎状咽頭筋：引上げ筋
- d) 胸骨甲状筋：引下げ筋
- e) 輪状咽頭筋：引下げ筋²

喉頭懸垂機構が正しく機能したとき、様々な音域の発声を可能にすると共に、声の響きや音色の変化に良い影響を与える。いっぽう誤った働きは、声の破滅を招く危険性があるため、この機能についての認識は大変重要なものとなる。

発声には、他に声帯内筋の働きが関わってくる。声帯内筋とは、喉頭内部にある声帯唇とその周囲の筋肉群のことであるが、実際に声を発する(声帯振動)部分でもあり、網目状に重なり合った筋束の働きによって声帯の緊張をコントロールできる重要な筋肉群である。

3) 言語作成器官とアーティキュレーション器官

我々は5つの成語要素、即ち唇—歯—下顎—舌—口蓋を使ってすべての音を出すことができる。³

発音に必要な顔の各部位は表情筋と共に、声の響きや音色にも影響する重要な要素となるため、関係する筋肉の強化により、歌唱時における明確な発音や、明るい響きが生まれる。特に子音の微妙な発音が難しい日本語による作品の演奏にとっては必要不可欠な要素となる。

4) 共鳴腔

歌手の場合、物理学的に共鳴とは、空気が満たされた身体内の空間の共振により響きが増強されることを言う。

声帯の振動は、喉頭の上下にある振動可能な空間に伝えられる。この空間には気管と声帯唇の上方にある空間全体が含まれる。即ち、喉、鼻咽喉、口腔、それに脳と頭蓋部の空洞と細胞である。

共鳴が完全な場合、つまり声が正しく当たっている場合、

揺れつまり振動現象は特に鼻のつけ根、いわゆる「マスク」の部分で感ずることができる。

完全な共鳴は胸から頭蓋までの振動しうる空間と身体のを働かせることが基礎となっている。⁴

発声における共鳴は大変重要な要素として取り上げられることが多い。なぜなら、共鳴の大きさが音量の変化に直接的に関わるだけでなく、共鳴を意識し工夫する過程で、喉頭周辺の働きとの関わりに気付き、フースラーの前掲書にある「アンザッツ」⁵のタイプのように、声の焦点を変化させ、共振のポイントや度合いを変化させることにより、様々な音色を獲得できるからである。なおアンザッツについては、後の章で詳しく述べる。

3. 声部審査

シュナイダーはまず、声部審査を行う際の環境について触れている。合唱指導者として、団員の声部を決める場面は良くあることだが、筆者の考えとしては、最初から決めつけるよりも、本人の考えや性格も考慮した上で、専門的な耳を以て、ある程度の期間を経て判断すべきと考える。なぜなら、訓練されていない声の音域は狭く、さらに合唱で歌う際に使用される音域程度であれば、訓練により他声部の声の持ち主であっても歌唱できるようになる可能性があるためである。

そこで彼の審査方法については、あくまでも参考程度に捉えておくことをお勧めする。以下、解説しながら紹介しておく。

1) 声種の確認

mf parlando 話すように

(8) ja ja ja ja ja [ヤ]
 または sa sa sa sa sa [ザ]
 na na na na na [ナ]

半音ずつ上方に移調する。

しかし初めは1オクターヴの範囲にとどめる。

日本人は子音を発する際に口腔内が狭くなる傾向にあるため、発声時に1音ごと子音を発するよりも、子音は声の出し始めのみにした方がよい。また「ザ」の発音は日本人にとっては難しく、ある程度の訓練が必要になるため、初期の声部審査では適さない。

シュナイダーはこの方法で、「音色を聞き、課題を難なくこなすことが出来るかどうかによって、その声が高音に向いているか、低音に向いているかがすぐに判る」⁶と述べている。ここで重要なのが、「音色を聞き」の部分である。声の高さのみで判断すると、専門的な訓練を受けていない状態の声は、日常生活の影響を受けやすく、普段会話で使用している音域や音色が最も発しやすくな

るため、会話で発している音域がそのまま歌唱時に最も発しやすい音域となる可能性が高いからである。「高音が足りなくても低音が足りなくても、あるいは高音が十分でも低音が十分でも、必ずしも高い声種だとか低い声種だという証明にはならない」⁷のである。

2) 低さの範囲を調べる

mf parlando

(8) ja ja ja
 または sa sa sa
 na na na

前練習同様に、1音ごとの子音の発音とsa「ザ」で行うのは避けた方がよい。またこの方法について、「歌手が低音で頭を前方へ傾けたり、喉頭を圧迫して音を無理に出したりしないことに注意を払わなければならない」⁸と述べている。頭が自然に前方に傾く程度であれば、あまり問題ではないが、不自然なほどに傾けたり、無理に声を押し出したりするのは、自然に発せられた声を判断する審査において、誤った判断を招く恐れがあるため、審査する側は注意を払わなければならない。

3) 女声の高音への限界音の確認

mf parlando

(8) ja ja ja ja ja
 または sa sa sa sa sa
 na na na na na

半音ずつ下方に移調する。

前述同様に、1音ごとの子音の発音とsa「ザ」で行うのは避ける。跳躍が大きいので、テンポ設定に注意が必要である。出来るだけ伸び伸びと声を出せるテンポでおこなうことが肝要である。

シュナイダーはこの方法を、女声のうち判断の難しい場合の、高音への限界音の確認のための方法としている。筆者は、この方法はある程度訓練された歌手においておこなわれるべきであり、さらにこの練習のみで判断することは危険であると考え。なぜなら声楽において、限界音がどの音になるかについては、訓練によって変化するものであり、正しくない発声により出された高音は無意味なものであると考えるからである。

声楽における声種の判断については、個々の楽器の可能性、つまり声帯をはじめとする発声に関わる器官の可能性を判断しなければならない。そのため厳密には、声種を判断するまでに、ある程度の期間を要することを認

識しておく必要がある。声域が訓練により上下に広がることは、既に研究で明らかとなっており、声種の決定について、石井末之助著「声のしくみ」では、次のように述べられている。

声種の状況は、単に声の高さだけで決めるものではない。声の音色も関与する。(中略)先天的な声帯の長さや厚さ、共鳴腔の在り様に加えるに、その歌手の後天的な訓練、それらの利用技術が大きく関与するものであろう。⁹

合唱において、まず声部を決めなければならないのは当然のことであるが、定期的にチェックをし、他声部へ変わる機会を作った上で指導を行っていくことが、正しい声部判断へと繋がるのである。

4. 歌う人の呼吸

発声時の腹式呼吸についてのシュナイダーの理論は、日本で一般にドイツ式と呼ばれる横隔膜圧迫による呼吸法理論のため、腹式呼吸を意識するという点では評価できるが、日本人にとって有用な方法かという点で問題があることについては既に述べた通りである。横隔膜圧迫による呼吸法について、フースラーは次のように述べている。

よく行われている悪いことについては、いわゆる「横隔膜低位」であって、横隔膜の頂上を呼気で下方へ圧迫するのである。横隔膜圧迫で声を支えるという法式的なやり方は、慢性的にこれをやっていると、声を損なう。
(筆者要約)¹⁰

呼吸法に関しては、発声器官の章で述べた通り、現代の日本における声楽指導で主流となる腹部の筋肉と横隔膜の協調による自然な呼吸方法を用いるべきである。

5. 呼吸練習

呼吸練習について、いくつかの方法が紹介されているので、筆者の補足を加えつつ述べていきたい。

呼吸練習に向けての意識としてシュナイダーは次のように述べている。

呼吸練習は力を抜いて緊張がとけた吐く息で始まる。これは練習の最も重要な段階である。なぜなら「自然に」即ち深く無理のない息をたっぷり吐くことができる人は大抵正しい呼吸をしているからである。¹¹

確かに呼気の質がそのまま声質へ影響するのであるが、これだけでは必ずしも声楽としての正しい呼吸をしているとは言い切れない。それほど、正しい腹式呼吸というのは多くの要素を含み、奥が深く、難しいものである。また、脱力姿勢については多くの研究者や歌手

もその重要性について言及しており、筆者も発声指導において常に重要視している。

脱力した基本姿勢について、森明彦氏は著書「新・発声入門」で〈自然体〉と呼び、次のように述べている。

柔道やゴルフ、日舞、バレエ等にも自然体という言葉があるように歌唱にも自然体があります。言い換えれば、自然な立ち姿ということですが、これは、どのような要求にも即反応するために最適の、無駄のない基本姿勢を指します。歌唱においては、呼気のため、即ち声を出すために働く筋肉の、緊張と弛緩の活発な運動を必要とします。そのため、立つ時点で、からだのどこにも無駄な力が入っていないはならないのです。¹²

自然体を発声の準備段階として意識することは重要なことであるが、それ以上に声を出しているときの姿勢に注意が必要である。なぜなら、声を出しているときの姿勢には、どの部分の筋力が不足しているのか、どの部分に無駄な力が入っているのかを、見て取ることができるからである。したがって、発声時の身体の動きを含め、発声時の姿勢をよく観察することが、欠点を発見し改善するのに有効な手段となるのである。

次に練習方法について、5つの方法を紹介しているが、合唱指導における発声指導の観点から、筆者の補足を加えつつ紹介していく。

1) 身体を横にしてする練習

仰向けに身体をのばして横になる—両腕は身体の両脇に力を抜いてつける。

リラックスした状態で腰の部分が床に張りついている感覚を感じる。この状態で軽くゆっくり呼吸をし、緊張している部分が無いことを確認する。

息を吐く—息を少し止める—少し息苦しくなるまで止める (腹壁は低い—両脇は狭い)。

この運動をより効果的なものにするためには、息を吐く段階で腹直筋に無理な力が入らないようにすることと、胸郭の広さを保持しようとする意識を持つことである。つまり、両脇が狭くなるようとするのに対し、広げたままにしようとする意識が必要となる。

口を閉じ、鼻で「においをかぐように」息を吸う—動物、特に犬を観察する— (腹壁はふくれ、両脇は広がる)

このときの息は、いきなり吸うという感覚よりも、始めは自然に流入し、その後深く長く吸い込むと考えた方がよい。その方が、より発声時の正しい呼吸のスタイルに近くなるからである。

息を少しとめる（声帯唇は閉じられている）。腹壁はふくれているなければならない—急激に、力を抜いて息を吐く（腹壁はへこむ—両脇は狭くなる）。

ここでの腹壁への内部からの加圧は、胸郭を広げようと意識したときの程度に留めておく。その後、急激に息を吐くとあるが、爆発的というよりも、一つの大きな息の流れにより呼気が流出すると捉えたほうがよい。常に自然さを失わないことが重要である。

2) 練習1) を立って行う

ここでシュナイダーは、練習時の注意について「息を吐くときも吸うときもまったく力を抜き、緊張せずに行うよう十分に注意しなければならない。さらに重要なことは、歌手が吐く時も吸う時も限界まで行ってはならないということである。なぜならば、そうすると同じ様に緊張してしまうからである」¹³と述べている。しかし、完全脱力で行うというのは不可能なことであり「無駄な力を加えないリラックスした状態で」と捉えた方がよい。

また、立って行う練習の場合、練習中の姿勢に注意しなければならない。なぜなら息を吐き切ろうとした際、胸式呼吸を使う可能性が高く、腹式呼吸の練習の妨げとなりかねないからである。それゆえ、初歩の段階における立っての呼吸練習は難しく、なるべく横になった状態での練習を多く行った方がよい。

3) 呼吸練習のまとめ（鼻と口の両方から均等に吸気）

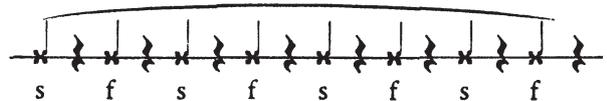
実際の歌唱時には、口からの呼吸も行われる。そのため、発声練習における呼吸練習としては、この練習で完全なものとなる。なお、ここまでの練習には、練習1)での筆者による注意点を確認しながら行うとよい。

4) 練習

呼吸練習3)と同じように行う。しかし、無声の閉塞音 s または f で、あるいは s と f を交互にゆっくり発音しながら息を吐く。

s の場合、口の内部を狭めて出すカタカナ読みの「ス」にならないようにしなければならない。呼気の流れに軽い摩擦音が入る程度と捉える。f の場合も、口先に力を入れ過ぎずに、軽く唇で摩擦する程度で行う。重要な点は、呼気を喉および口腔内で遮断して調節を行わないことである。

次のように、途切れないように息を吐く。



この練習により、呼吸と横隔膜との関係を感じることができる。練習は短呼吸ではなく、短いながらも身体を大きく使った腹式呼吸で行われ、浅く短く発してはならない。下腹部から頭上まで一つの大きな管をイメージし、

その管を息が「スーッ、フーッ」と素早く流れるように意識する。

楽な中音域の1音で（その場合に注意すべきことは、その音—有声の冒頭音もこれに属す—が始められる前に頭の中でもう呼気を始めているということである）。

p この練習について解説すると、no の n の発音時にはその音の高さをイメージし発音するというのである。つまり、口を開けたままハミングをする要領で n を発音し、o の母音へと繋げる。この「ノ」を使った発声練習は、よく行われている練習である。ポイントは n をしっかりと発音することである。なぜなら、n を発音する際に、声門閉鎖がしっかりと行われることで、初期段階に起こる o 母音発声時の息漏れを減少させる効果があるためである。気をつけなければいけない点としては、母音発声時に喉を硬くしてしまわないことである。呼気の流れに声を乗せる意識で行うことが重要である。

音を長くのばし、有声の冒頭音で行う。

mp so (ゾ)、no (ノ)、mo (モ) での発声練習である。声部審査の章で述べたように、日本人にとってドイツ語有声子音 s の発音は難しいため、初歩の段階では他の2つの方法で行うのがよい。だがある程度訓練された段階では、so (ゾ) による練習は声帯振動と呼気との関係を掴む上で重要な練習方法となるため、so の s つまり音としては z となる子音の発音練習を十分に行った上で、so (ゾ) による発声練習は積極的に行われるべきである。

so (ゾ)、no (ノ)、mo (モ) での発声練習である。声部審査の章で述べたように、日本人にとってドイツ語有声子音 s の発音は難しいため、初歩の段階では他の2つの方法で行うのがよい。だがある程度訓練された段階では、so (ゾ) による練習は声帯振動と呼気との関係を掴む上で重要な練習方法となるため、so の s つまり音としては z となる子音の発音練習を十分に行った上で、so (ゾ) による発声練習は積極的に行われるべきである。

音を長くのばしてクレッシェンドとディミヌエンドで行う。

pp *mp* *p* *ppp* これまでの練習の応用として、メッサ・ディ・ヴォーチェ (messa di voce) による発声練習である。訓練前における脱力状態の呼気は、出し始めに多くの息が放出され、後には弱い息を押し出すといった状況になってしまうのであるが、訓練により必要な器官の働きが活発化すると、安定し柔軟で自然な息の流れを生み出すことができるようになる。その呼気の流れは自然に膨らみをもっており、声にすることで、自然にこの「メッサ・ディ・ヴォーチェ」の形となる。注意すべき点は、不自然にむりやりクレッシェンドをかけないこととディミヌエンドも意識的に大きくかけすぎないことである。常に自然な呼気の流れの

これまでの練習の応用として、メッサ・ディ・ヴォーチェ (messa di voce) による発声練習である。訓練前における脱力状態の呼気は、出し始めに多くの息が放出され、後には弱い息を押し出すといった状況になってしまうのであるが、訓練により必要な器官の働きが活発化すると、安定し柔軟で自然な息の流れを生み出すことができるようになる。その呼気の流れは自然に膨らみをもっており、声にすることで、自然にこの「メッサ・ディ・ヴォーチェ」の形となる。注意すべき点は、不自然にむりやりクレッシェンドをかけないこととディミヌエンドも意識的に大きくかけすぎないことである。常に自然な呼気の流れの

もとに行われるべきである。

ここまでの発声練習時に関する留意点として、シュナイダーは次のように述べている。

普通は鼻で息を吸う：しかし、休止が非常に短い場合に、時々口からも息を吸い込む必要がある。音の開始が母音で、また閉塞音なしで続く場合、口は出そうとする母音の形にして開けたままにしておく方がよい。¹⁴

鼻による呼吸は、共鳴腔をひろげる意識や声の焦点を意識するために、発声指導の段階において利用されることが多い。しかし、この方法ばかりを継続的に行うことは危険を伴うため、あくまでも練習でのみ利用し、歌唱時にはある程度の意識に留めておいた方がよい。

5) リズムの呼吸

6種類の練習方法があげられているが、いずれの練習もある程度力強い子音の発音が前提となっており、子音を強く発音する習慣のない日本人の場合、多少なりとも工夫が必要となる。ここでの練習は、ブレスのタイミングと取り方の習得を目途としており、十分な呼吸訓練のもとに行われなければ、あまり効果が得られない。この練習自体は発声に直接的な効果をもたらすことは少ないが、間接的には次のような状態に対して、改善の効果がある。

- ブレス時に肩や胸に無理な力が入る
- ブレスに時間がかかる
- 発声時すぐに音楽にのることができない
- テンポの速い曲についていくことができない
- 歌い出しの音程が下がる

いずれも、呼吸におけるブレスの訓練によって改善が期待できる。リズムを使った呼吸練習は、ポイントさえ押さえれば、その方法は多種多様に考えることができる。しかし、改善目的ではないブレス練習の場合、可能な限り演奏曲を用いて行った方がよい。なぜなら、演奏中のブレスは表現の一部となるため、心情や場面の変化に応じて取り方を変化させなければならないからである。なおシュナイダーの練習を行う上で、声楽の専門家であれば周知の事実であるが、合唱指導の中では曖昧に扱われることの多い事象について、彼は次のように述べている。

休符がなくほとんど長い音から成るフレーズの最後の音は息を吸うのに必要な分だけ短くしなければならないことを以下の例ではっきりさせなければならない。新しいフレーズは、必ず指示された拍で、要求されたテンポ通りに始めなければならない。¹⁵

記譜

歌い方

上段の楽譜に対し、下段のように歌うのであるが、フレーズの流れや、前後の繋がりを意識してブレスをとらなければならない、テンポを維持するという絶対条件とともに、表現に合わせたブレスの早さや深さが要求される。

6. 共鳴について

共鳴についてシュナイダーは次のように述べている。

いろいろな共鳴空間を活用することが、美しい声質を得るための前提条件である。(中略) まずすべての共鳴空間を取り入れると、音響美学的イメージに合った混合音が生まれる。「マスク」(イメージとしては仮面舞踏会で使われる半マスクの部分)ということが補助的説明として広く用いられている。そのために重要な役割を果たしているのは音節主音(目立つように力強く鳴らす音節の中の大切な音)のm, n, ngである。¹⁶

共鳴の練習については、フースラーの前掲書にあるアンザッツとの関わりが大きいので、アンザッツのタイプについて、彼の著書を参考に整理しておく。

アンザッツ1
声を門歯に当てることにより声帯は互いに接近し、「声門閉鎖」の状態になる。このさい、喉頭は高く引き上げられ、軟口蓋は上がり鼻腔は閉じる。声は「前に」位置するが、他の働きが付け加えられないと、声はふくらみがなく、平たく、つやがない。

アンザッツ2
声を胸骨の最上端に当てることにより、喉頭が下方に引かれることで、声門閉鎖筋が働く。よくとおり、生き生きとした響きのある、明るいが、平たくない声が生まれる。

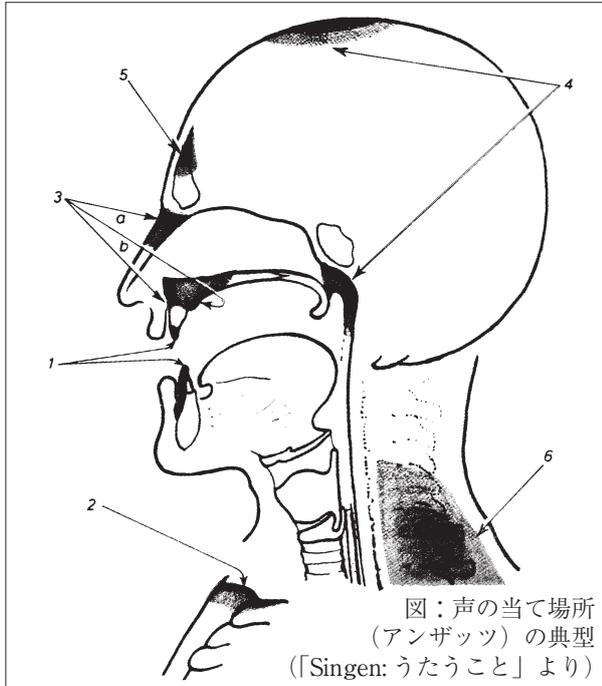
アンザッツ3a
声を鼻根部に当てる。最も本格的なやり方として、声帯内の筋肉本体を働かせる。声帯は伸展し、充実した声が出る。

アンザッツ3b
声を硬口蓋前部に当てる。声帯内の筋肉の縁辺部に活力を与え、声門閉鎖が完全なものとなる。声帯の縁だけが振動し、出てくる声はイタリア流派で「mezza voce」としている声である。

アンザッツ4
声を頭頂部あるいは軟口蓋にも当てる。前部の引下げ筋と後方の引上げ筋の連合運動により、喉頭はぴんと張った状態で保持される。声帯は伸展し、薄くなる。鼻腔は開き、声門はいくらか開く。出てくる声は「純粹の頭声」。ふくらみはあるが、低い音域では芯のない気息的な性質を帯びている。

アンザッツ5
声を前頭部（眉間）に当てる。喉頭はやや高く上げられ、声門の中央部に小さな楕円形の開きを残す。頭声よりもふくらみが少なく、この音色を通例「ファルセット」という。

アンザッツ6
声をうなじに当てる。声帯は最も強い伸展をし、美しい響きでよくとおる充実した豊かさを作り出す。



シュナイダーの考える共鳴は、フースラーの「アンザッツ」の考え方では3a, 3bの意識が高い。その特徴についてフースラーは次のように述べている。

声を鼻根部に当てることは、大いに練習されており、「マスクの中へ歌う」とよくいわれる。この当て方は、最も本格的なやり方として、声帯の中にある筋肉の本体（「声唇」、声帯筋）、つまり固有の緊張筋を働かせる。

正しくできたときには、それと同時に、さらに他の過程も呼び起される。それは声帯を伸展させることである。それによって初めて、声帯内筋の働きが、声楽発声のために役立つようになるのである。このアンザッツでは、いわゆる「充実した声」が出てくる。（筆者要約）¹⁷

声楽における発声練習の基本的な考え方として、このアンザッツは重要なポジションであるが、この方向性のみを意識する練習の危険性について、フースラーは次のように述べている。

このアンザッツ、「マスクの中へ歌う」というやり方を、あまり長く、もっぱらこればかりやっていると、声帯内筋の慢性的な強調過度、すなわち機能的な孤立を招く。声帯を伸展する力がしだいに除外され、喉頭懸垂機構は崩壊し、喉の開きが狭くなる。その結果、ある種の

いわゆる「胸っぽい」声となる。過度に「金属性」があるいは「鼻にかかった」音色の「狭い」声となる。その上、最高音域への途が閉ざされる。¹⁸

「マスク」の部分のみを意識した練習だけでは、危険が伴うということであるが、次章で述べるシュナイダーの共鳴練習には、他のアンザッツによる練習も含まれている。故に、他のアンザッツを理解し練習時に意識することで、偏ったアンザッツ意識による発声への危険性を減少させることができるのである。

そこで、シュナイダーの共鳴練習について、他のアンザッツの利用に関する考察と、日本人の練習における注意点を加え、述べていくことにする。

7. 共鳴練習

練習はすべて上下に移調するが、無理のない音域にとどめる。

1)



ハミングする時には両唇を柔らかく合わせ、わずかに前方へ突き出す。歯は指1本分の幅だけ下方へ開く。両唇と上門歯に振動を感ずる。母音は既にとった「前方位置」を保ち、mの共鳴力を引き継ぐ。

日本語には、唇を突き出して行う発音が無いため、日本人が容易に唇を前方に突き出すまでには、ある程度の訓練を必要とする。筆者の経験から、唇を突き出したハミングの練習だけでも、十分な響きを出せるようになるまで数ヶ月はかかるものであると思われる。それほど難しいものであり、なかなか上手くはできない。しかしこの練習は、共鳴および発声の基本的なスタイルを身につける重要な練習となるものなので、十分な響きを得るまで、継続して練習することが望ましい。

なおこの練習は、1のアンザッツの意識から3bのアンザッツで発音され、母音に変える段階で3aのアンザッツを意識すると考えればよい。つまり具体的な方法としては、声の焦点を唇の先へ向け声門閉鎖をしっかりと行った後、声を発する段階で硬口蓋への焦点も意識する。その後母音を発する段階では「マスク」部分に十分に響かせるように意識するといった方法である。なおドイツ語の長母音Oの響きは、日本語にはない奥深さを持っており、ここで求められているO母音を発する際に、唇と後頭部の距離を最大限長く伸ばすようにし、その内部空間をなるべく広くとることを心懸けなければならない。

2)



硬口蓋におけるnの打点は、母音を作る場合にもそのまま保持されなければならない。

3bのアンザッツによる練習である。このアンザッツの練習で気をつけなければならない点は、口腔内の空間のとり方と舌のポジションである。ポイントをあげると、上唇は力まずに前方へ突き出され、声を上門歯裏に向けて発し下顎は軽く奥へ引く。頬骨を軽くあげた状態で、舌はリラックスしたまま口の中央部に置く。この練習で、唇や下顎に無理な力が加わると籠もった声になる。

また、舌を奥に引き込んだり口腔内を狭めたりすると、硬く響きの少ない声となる。どちらも誤った発声となるので注意しなければならない。

3)



(口を大きく開けて)

ngの場合、振動する空気は音節主語のmとnの場合と同じように鼻からだけ出される。この練習をすると、上部の頭部共鳴腔がとり入れられ、声全体が自然に高い音でさえはっきり響きを増す。

3bのアンザッツの練習であるが、4のアンザッツの感覚をつかむことも目指した練習。「口を大きく開けて」とあるが、日本人の場合骨格が弱いため、軽くあくびをする時の口の開け方で、硬口蓋及び軟口蓋が天井の高いドーム状になるように意識する。鼻の奥は開放し頭頂に向けて吸い上げる軽い緊張感を保持する。下顎に無理な力が入らないように気をつけて口をあげ、そのまま発せられる声で練習する。声は口腔内の天上を伝わり上門歯に抜けるように発し、その声質は、柔らかく鼻に抜いたア母音の音色に近いものと考えればよい。さらに、頭頂の共振を感じることで、4のアンザッツ習得に役立つ練習となる。

4)



下顎は力を入れ固定せず、次の音へ移る度に動かす。

この練習はハミングの練習であるが、1)の練習での唇の位置を基本とする。下顎の脱力を意識し、軽く奥に

引いたり元に戻したりと、動かしながら行う。顎の脱力を確認するために、手や指で下顎に触れておき、発声時に顎を軽く動かしながら行ってもよい。響きのポイントとしては、3a、3bのアンザッツを意識し、鼻腔から口腔への方向に緊張感を保持し、鼻腔が閉じないように気をつけなければならない。

5)



音の流れは遮らない。音節主音は一層はっきり強く作らなければならない。

3bのアンザッツの練習である。2音目以降の音節主音を明確に出す際に、3aのアンザッツの意識が必要となる。つまり、最初のmiの発声は3bのアンザッツにより、mの後の母音を上門歯裏の焦点に当て、鼻腔への共鳴も同時に感じるように意識するのだが、続くniに変える時に、そのままの方向性では十分な響きを得られないため、鼻根部への焦点を意識することが必要となるのである。全てイ母音による練習なのであるが、日本語のイ母音はか細く弱い母音として発音される為、日本語のイとして解釈すると発声が浅くなる。その対策として、口腔内奥に開口母音の空間を意識し、前面部で発音するようにする。

6)



音節主音は意識的に使う。母音は比較的短く。

アンザッツ3a、3bの焦点を意識し、なおかつ明確に発音することにより、鼻腔、口腔内部の共鳴練習と唇や表情筋の訓練にもなる。したがって、発音時に唇を柔軟かつ活発に動かすことと鼻腔内、口腔内の空間維持を意識することがポイントとなる。

7)



音の出だしは口を大きく開けて。

発声の仕方については練習3)で述べた通りに行えばよい。口を開けようとする、鼻腔が閉じる可能性があるが、鼻腔は開かれた状態で行うように注意しなければ

ならない。

シュナイダーは、他に7種の練習方法をあげているが、これまでの練習方法の応用型であるため、方法に関しては、前述の内容を参考にしてもらいたい。なお最後に、共鳴練習に関する筆者の考え方を述べておく。

一般に日本の合唱における発声練習は、na (ナ)、ma (マ)、za (ザ) の発語によって行われる。この発語の選択は、前後の練習内容や合唱団員の声の状況、曲の表現に求められる声色によって使い分けられるべきである。また、母音についても a や o を使う場合が多いのであるが、場合により他の母音による練習が有効となる場合がある。今回、日常の合唱練習における訓練としての発声練習について述べてきたが、次稿では演奏の準備段階における発声練習を含めた、状況に応じた効果的な練習方法について述べることにする。

8. おわりに

これまでに、合唱指導における発声練習について、指導者からの相談を受ける機会が多く、また発声指導の依頼を受けることも度々ある。その際に筆者が思うことは、合唱の状況を把握している指導者が、状況に応じて発声指導を行うことが理想であり、どんなに優秀なヴォイストレーナーに指導を依頼しても、どのような演奏曲に取り組んでいるのかも分からず、構成する団員個々の事情も分からずにいきなり指導することは、困難であると同時に良い結果をもたらさないということである。

発声についての知識は勿論のこと、練習における注意点や指導ポイントを理解することで、多くの方法の中から、より効果的な練習方法を選択できるようになる。

今回の論文では、長年ヨーロッパの合唱団を指揮、指導してきた W. シュナイダーの理論と方法について検証し、日本における合唱指導に有用な部分について、筆者の合唱経験、指導経験と発声に関するこれまでの研究による考察をもとに述べてきた。原書は1972年の発刊で、彼の理論は今から約40年も前の研究がもととなっている。そのため、その後の研究により明らかとなった発声理論についての補足を必要とするものである。また方法

についても、西洋人の発音に関わる能力を基準に述べられており、日本人の骨格や発声の特徴を考慮しなければ、誤った解釈をする危険性を持っていたため、その点について述べる必要があった。彼の著書「合唱の発声練習」は、2000年に国内で発行され、現在も販売されている。そのため、合唱指導者が発声指導において参考にすることがあると思われるが、本論文が理解する上での一助となれば幸いである。

注及び参考文献

- 1) シュナイダー、ヴァルター『合唱の発声練習 理論と実際』(今田理枝訳、シンフォニア、2000) p.6
- 2) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ『うたうこと 発声器官の肉体的特質—歌声のひみつを解くかぎ—』(須永義雄/大熊文子訳、音楽之友社、1987) 図35
- 3) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.6
- 4) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.6
- 5) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ 前掲書 p.89
- 6) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.8
- 7) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ 前掲書 p.112
- 8) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.8
- 9) 石井末之助『声のしくみ』(音楽之友社、1982) p.72
- 10) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ 前掲書 p.58
- 11) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.14
- 12) 森明彦『新・発声入門—あなたの声を診断する』(芸術現代社、1990) pp.26-27
- 13) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.14
- 14) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.15
- 15) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.17
- 16) シュナイダー、ヴァルター 前掲書 p.18
- 17) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ 前掲書 p.91
- 18) フースラー、フレデリック/ロッド=マーリング、イヴォンヌ 前掲書 p.91

