

保育者養成課程における歌唱に関する研究

～女性の地声と裏声の発声法と歌唱法～

Study on Song in the a preschool teacher training school

— Vocalization and vocalism of a natural voice and the falsetto of the woman's voice —

磯部 哲夫*

Tetsuo Isobe

At the song of the woman, the phenomenon that two kinds of vocalization called the falsetto is mixed with a natural voice is frequent. In the girl student of a childminder training course studying in this report, I can confirm that falsetto is mixed with a natural voice at the time of a song in a charge class

I take up the phenomenon only by the woman's voice that a natural voice and falsetto to be seen in the ranges that it is easy to sing such as the nursery rhyme are mixed, and this report considers vocalization and vocalism, the rictus who interlaced song breathing, a natural voice and each vocalization of the falsetto, natural voice and falsetto and adopts them by a class and decides to inspect the effect.

はじめに

女性の歌唱時において、地声と裏声という2種類の発声法が混在している現象が多く見られる。本稿で研究対象にしている保育者養成課程の女子学生においても、担当している授業での歌唱時に、地声と裏声が混在していることが確認できる。

保育現場で歌われる楽曲は、幼児が歌いやすいように、ほぼ五線譜内の音域に収められており、2010年に足立¹⁾が実施した、幼稚園教育者が実際に使用している幼児の歌ベスト10の1～5位までの音域を見てみると、「あめふりくまのこ」（音域＝ロ～2点ニ）、「さんぽ」（音域＝1点ハ～2点ニ）、「思い出のアルバム」（音域＝1点ハ～2点ニ）、「大きな古時計」（音域＝ロ～2点ニ）、「アンパンマンのマーチ」（音域＝イ～2点嬰ハ）となっており、ロ付近から2点ニ付近のとなっている。

女子学生が授業の中で、幼児が歌いやすいロ付近から2点ニ付近の音域の楽曲を歌う場合に、地声と裏声のそれぞれの発声を、意識して変えて歌っているか、無意識に変えて歌っているか、

* 幼児教育学科

この意識については本稿で検証するが、歌っているという現象において、低音域あるいは中音域は地声、高音域は裏声という2種類の発声を確認できるのである。男性の場合この音域であれば、基本的に地声で歌えてしまい、稀にバス系のかなり低音の声質の場合に、裏声を使用する程度である。勿論女性の場合でも、この音域を地声だけあるいは裏声だけでしっかりと歌う方も見受けられる。地声だけで歌う場合は、地声の声区が強いのか、あるいは地声で歌う発声法を習得した方、裏声だけ歌う場合は、裏声の声区が強いのか、合唱歴が長いあるいはクラシックの声楽で裏声の発声法を修得した方、こういった女性は1種類の発声法で歌う傾向にある。

しかし保育者養成課程の女子学生において、歌唱が得意不得意の学生がいる中で、幼児が歌いやすい音域で地声だけあるいは裏声だけで歌う発声法を習得させるには、時間をかけ専門的なメソッドで訓練しなければならず、幼児教育の五つの領域をバランスよく養成することを考えると、物理的に不可能である。保育者養成課程の女子学生の歌唱においては、地声と裏声の2種類の発声法を使い分けていくことが、自然な歌唱であると考えている。

本稿では、歌唱における呼吸法、地声と裏声のそれぞれの発声法、地声と裏声を織り交ぜた歌唱法を考察し、その研究成果を保育者養成課程の女子学生を対象に授業に取り入れ、その効果を検証する。

1. 研究方法

筆者が2008、10年に発表した発声法を研究した論文である、歌唱指導法の研究～「感性を育む」その教育再生を模索して～を基に、保育者養成課程における歌唱呼吸の習得法、地声の発声法、裏声の発声法、地声と裏声を使った歌唱法、口形について考察する。ここで考察した発声法や歌唱法を、実際に幼児教育学科の「保育表現技術音楽Ⅱ」の授業で取り上げ、マンツーマンによるヴォイストレーニングの形態で、歌唱呼吸、地声と裏声の発声、口の開きを体感し、地声と裏声の換声点を認識させ、音型進行による地声と裏声を織り交ぜた歌唱法の習得を目指す。授業終了後アンケートを実施し、その結果を分析して効果を検証する。

2. 歌唱呼吸の習得法

歌唱における呼吸はいわゆる腹式呼吸であるが、本稿では歌唱での呼吸という意味合いを強めるため、腹式呼吸＝歌唱呼吸と認識するものとする。また歌唱時の吸気は、歌い出し、間奏後、長い休止の後等は鼻から息を吸い、曲中のブレスは口から吸うことが一般的であるが、本項での吸気と呼気の呼吸動作は、鼻から吸って口から吐く動きを基本動作とする。

保育表現技術音楽Ⅱの授業で、腹式呼吸を実践してみると、自分では腹式呼吸をしているつ

もりが、呼気と吸気の腹部の動きが本来の動きと逆になっている学生が見受けられた。こういった学生は、胸式呼吸に限りなく近い呼吸法となっている。胸式呼吸になっている、あるいは胸式呼吸に限りなく近い呼吸法になっている学生に対しては、就寝時の呼吸をイメージしてもらった。就寝時の呼吸は腹式呼吸であるが、この時の腹部周辺の動きは、吸気時には腹部全体に息が入ったように膨らみ、呼気時には腹部全体がへこんでくるのが確認できる。この動きが腹式呼吸習得の初期段階である。腹式呼吸習得の初期段階の歌唱時には、吸気時に腹部全体が膨らんだことを確かめ、腹部をへこませながら声を出していく。曲中のブレスも、この動きを正確に繰り返していく。

腹式呼吸習得の初期段階で歌唱が行えるようになると、中期段階へ進む。腹式呼吸習得の初期段階では、腹部全体に息が入ってしまい下腹部が前に出てしまう現象が起きる。下腹部が出てしまうと姿勢が後ろに反ってしまい正しい歌唱の姿勢が作れなくなり、例えばミュージカルなどで歩きながら歌う場合には、下腹部が出てしまうため歩けなくなるか、歩けたとしても不自然な歩き方になってしまう。

腹式呼吸において重要な役割を果たすのが横隔膜であるが、図1のように横隔膜は肋骨の底辺、胸腔と腹腔の境界にドーム状に存在している。腹式呼吸習得の初期段階においては、腹部全体が前に膨らむが、この時の横隔膜の動きは前方が中心となっている。歌唱時に横隔膜のコントロールが重要であることを考えると、横隔膜の前方だけを動かして呼吸をするのではなく、横隔膜全体を広げ息を入れる必要がある。つまり中期段階のポイントは、図2のように下腹部に入った息を、横隔膜の左右と後方へ移動することである。

腹式呼吸習得の中期段階の効果的な習得法は、次の3つの方法である。

- ①膝を曲げて下方へ強めに息を吸う。
- ②椅子に座って背筋を伸ばし下方へ強めに息を吸う。
- ③歩きながら下方へ強めに息を吸う。

この3つの方法に共通しておこる現象は、下方へ向かって強めに息を吸うと、図2のように横隔膜が左右と後方へ広がることである。つまりこの3つの方法を実施すると、初期段階で下腹部に入っていた息が、脇腹の左右と後方へ移動したことが確認できる。この3種類の習得法を実践することで、横隔膜が前後左右全体に広がり、歌唱時の息のコントロールがし易くなるのである。

最後は後期段階であるが、前述した3種類の方法は習得法であるがゆえに、膝の屈曲、着席、歩行といった、歌唱の姿勢のイメージとはかけ離れた動作が伴うが、後期段階はこういった動作をせずに、起立した状態で横隔膜を前後左右に広げることとなる。この効果的な習得法は、起立した姿勢で左右どちらかの足を少し前に出し、前に出した足に体重をかけ下方へ向かって強めに息を吸うことである。この動作をすることで横隔膜が前後左右全体に広がり、前述した

中期段階の習得法の3つの方法と全く同じ現象が起こっているのである。後期段階を習得すると、自然に起立した姿勢で横隔膜全体に息を入れることができるようになる。

以上の歌唱呼吸の習得の手順を下記にまとめてみる。

初期段階 吸気時には腹部全体に息が入ったように膨らみ、呼気時には腹部全体がへこむ。

中期段階 ①膝を曲げて下方へ強めに息を吸う。

②椅子に座って背筋を伸ばし下方へ強めに息を吸う。

③歩きながら下方へ強めに息を吸う。

この3つの方法を試み、横隔膜が前後左右に広がるようにする。

後期段階 起立した姿勢で左右どちらかの足を少し前に出し、前に出した足に体重をかけた下方へ向かって強めに息を吸う。

保育現場で歌唱する時には中期段階の動作である、膝の屈曲、着席、歩行での場面が日常的に行われている。この動作は歌唱呼吸の習得法であるが、横隔膜が前後左右に広がり良い場所に息が入る動作でもある。保育現場で何気なく行っている着席、歩行の動作であるが、横隔膜が前後左右に広がる歌唱呼吸を意識することで、自然と良い発声へと繋がり、歌唱だけではなく話す時の声量のコントロールもできるようになり、音声障害を回避できることも考えられる。

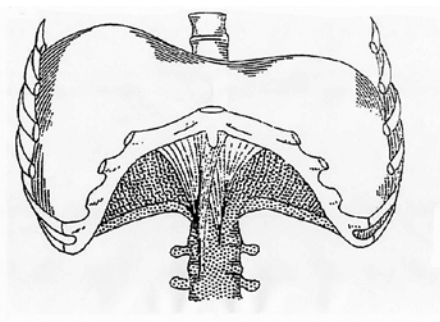


図1 横隔膜

秋山日出夫ほか：合唱事典、音楽之友社、487頁、1967

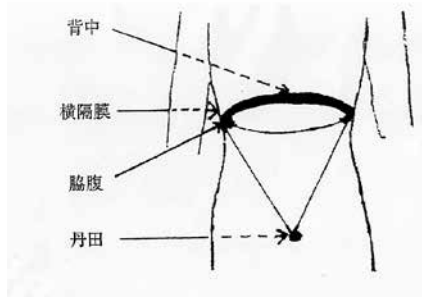


図2 横隔膜を広げるイメージ

3. 地声の発声法

地声とは自然に話しているときの声を意味する。歌唱において、女性の場合個人差はあるが、概ね1点イで地声の声区と裏声の声区の声区転換が起こるとされている。²⁾つまり1点イを換声点として、1点イより低い音域は地声、高い音域は裏声の声区が転換するのである。また1点イが換声点の目安となっているが、地声と裏声の各声区には重複する部分も存在する。例え

ば発声練習の音型や実際の楽曲の音型が、低音域から地声で始まる上行音型の順次進行であれば、1点イを超えて2点ニあるいは2点ホ辺りまで地声で歌えてしまう現象が起こるのである。逆に高音域から裏声で始まる下行音型の順次進行であれば、1点イを超えて下の1点ホ辺りまで裏声で歌えてしまうという、声区の重複する部分が存在してくる。童謡歌集において最高音が2点ニ付近に設定されているのは、幼児が歌いやすい音域であることは勿論であるが、指導者が地声で歌える音域であることも考えられるのではないか。

ここで地声のメリットとデメリットをあげてみる。

<地声のメリット>

- ①声量が出る。
- ②言葉が聞き取り易い。
- ③低音域が出る。

<地声のデメリット>

- ①地声で歌い続けると喉が疲労しやすい。
- ②高音域が出しにくい。

幼児を相手にした歌唱を考えると、「声量が出て言葉が聞き取り易い」という地声のメリットは歌唱効果が期待できるのではないか。また地声で歌い続けると喉が疲労し易く高音域が出しにくいという、地声のデメリットを克服するためには、前項で考察した歌唱呼吸が非常に重要な動作となってくる。つまり横隔膜を前後左右に広げ、地声を受け止めるしっかりとした土台を作らなければならない。この歌唱呼吸がしっかりと習得していれば、喉の疲労は軽減でき、地声で童謡歌集の最高音である2点ニ付近までの音域が出せるようになる。

次に、地声で歌唱する場合の息を流す方向のイメージである。地声は話す時と同じように、図3の①の方向へ自然に息が前に流れるイメージである。「声量が出て言葉が聞き取り易い」という地声のメリットを考えると、前に流すという意識が必要である。

地声だけで歌唱することが可能であれば、保育現場においては良い事であろう。但し、前項の歌唱呼吸がベースになって実践することが重要である。歌唱呼吸がベースになって実践されず、図3の①の方向のように口から前に息を流すイメージを持ち過ぎると、音声障害を起こす危険性もはらんでいる。これを回避するために、口から前に息を流すイメージを、図3の②の方向のように上顎に沿って前に息が流れるようなイメージ、あるいは図3の③の方向のように目から前に息を流すイメージ、この2つのどちらかの方向へ持つことが良いであろう。

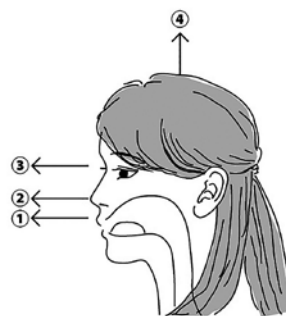


図3 息を流す方向のイメージ

4. 裏声の発声法

裏声は、地声からの換声点を超えて声が裏返った現象である。合唱に長年携わっている女性や、音楽大学でクラシックの声楽を学んだ女性は、広い音域において裏声で歌唱ができる。しかし一般的に女性が歌唱する時は、比較的低音域においては地声、高音域においては裏声というように2種類の発声を使い分けている。

ここで裏声のメリットとデメリットをあげてみる。

＜裏声のメリット＞

- ①高音域が出しやすい。
- ②喉への負担が軽減できる。

＜裏声のデメリット＞

- ①低音域が出にくい。
- ②声量が小さくなる。
- ③言葉が聞き取りにくくなる。

このように裏声のメリットとデメリットは、前述した地声とは反対の現象であることが分かるであろう。しかし合唱経験が長い、あるいはクラシックの声楽を学んだ女性は、裏声のデメリットを克服し、裏声で声量があり、ある程度の低音域まで裏声で出すことができ、言葉も明瞭に聞こえるのであるが、これは裏声の高度なテクニックを修得した結果、成し得る技なのである。保育者養成課程の限られた授業時間の中で、声量が小さく言葉が聞き取りにくい等の裏声のデメリットを克服し、裏声だけで歌唱できるようになることは、物理的に不可能に近いことである。やはり地声と裏声を使い分けていくことが、自然な歌唱であると言えよう。

ここで高度な裏声の発声法ではなく、保育者養成課程における裏声の発声法を考察してみる。地声から発声を開始し、換声点を超えて裏声になるときに、息の流れが図3の②か③から④の方向のように、つまり前方から頭部方向へ変わるのが感じられるはずである。この頭部方向へ息が流れて行ってしまうことが、高音域は出るが声量が小さくなってしまいう原因となり、必然的に言葉も不明瞭になってしまうのである。保育現場での歌唱に大切な、声量が出て言葉が聞き取り易い歌唱を目指すには、裏声での息の流れるイメージを変えることが最も重要であると言える。つまり、声量が出て言葉が聞き取り易い地声の息の流れに近づけてあげることがポイントとなる。具体的には裏声で図3の④の方向のように頭部方向へ流れ込もうとする息の流れを、図3の②の方向のように上顎に沿って前に息が流れるようなイメージ、あるいは図3の③の方向のように目から前に息を流すイメージに変換することがポイントとなるのである。

5. 地声と裏声を使った歌唱法

ここでは前項で論じた、歌唱呼吸、地声と裏声の発声法を理解した上で、地声と裏声を使っ

た童謡の歌唱法を考察する。

まず地声と裏声を使い分けるには、学生自身が自分の換声点を把握することが重要である。自分の換声点を把握し、換声点を境に地声と裏声の声区転換をしながら歌っていくのであるが、前述したように地声と裏声の各声区には重複する部分が存在する。実際に楽曲を歌う場合には、上・下行音型の順次進行、上・下行音型の跳躍進行が繰り返されるが、こういった音型進行が低・中・高音域の同一音域内あるいは異なる音域内で行われることにより、声区の重複部分が多様になってきてしまうのである。換声点は声区転換の目安として考え、低・中・高音域の同一音域内あるいは異なる音域での、音型進行による地声と裏声の歌唱法を次に示してみる。なお各音域については個人差があるので、音名による音域の限定はしないこととする。

【音型進行による地声と裏声の歌唱法】

- ①低音域内、低音域から中音域、中音域内での上行音型の順次進行の場合は、地声の声区が強くなるので換声点を超えても地声で歌唱する。
- ②中音域から高音域にかけての上行音型の順次進行の場合は、換声点で声区転換をして歌唱する。
- ③低音域内、中音域から低音域にかけての下行音型の順次進行の場合は、地声での声区が強くなるので地声で歌唱する。
- ④中音域内、高音域から中音域にかけての下行音型の順次進行の場合は、裏声の声区が強くなるので裏声で歌唱する。
- ⑤高音域内での上行・下行音型の順次進行の場合は、裏声の声区が強くなるので裏声で歌唱する。
- ⑥低音域内での跳躍進行の場合は、地声での声区が強くなるので地声で歌唱する。
- ⑦低音域から中音域、中音域から低音域にかけて、または中音域内の換声点を超えない跳躍進行の場合は、地声での声区が強くなるので地声で歌唱する。
- ⑧低音域から中音域、中音域から低音域にかけて、または中音域内の換声点を越えた跳躍進行の場合は、換声点で声区転換をして低音域は地声、中音域は裏声で歌唱する。
- ⑨低音域から高音域、高音域から低音域にかけての跳躍進行は、換声点で声区転換をして低音域は地声、高音域は裏声で歌唱する。
- ⑩中音域から高音域、高音域から中音域にかけて、または高音域内の跳躍進行は、裏声の声区が強くなるので裏声で歌唱する。

以上10項目が地声と裏声を使った歌唱のポイントであるが、これは歌唱呼吸が土台となって、換声点で声区転換する時に、息を図3の②か③の方向のように前方へ流しながら歌唱していく

ことが大切である。

6. 口形について

口を大きく開くことのメリットは次の4つに考えられる。

- ①声量が出る。
- ②言葉が明瞭に聞こえる。
- ③息が前に流れやすくなる。
- ④外見的に目に入り易く、口の動きを他者が模倣しやすくなる。

これら4つの口を大きく開くというメリットは、幼児教育の現場において、歌唱以外の場面でも重要な行動となっているのではないかと考えられる。

幼児教育学科において歌唱の授業を担当してまず初めに感じたことは、発声を行うと呼吸と口形の問題が目立っていたことである。呼吸、発声法、歌唱法については前述したように、習得時間が掛かることが分かったが、口形の習得についてはメソッドと言うよりは、口を大きく開けるか、開けないかの個人の意識の問題に起因することが多い。これには、「口を開ける」という個人の意識と運動の問題が大きく関わっている。歌唱時において口を開くという運動は、①無意識に口を大きく開いている、②大きく開けて歌うことを意識している、③自分では大きく開けているという意識はあるが第三者が見ると開いていない、④開く意識が見られない、と大きく4パターンの運動意識に分けられる。問題になるのが③と④に該当する学生である。第三者が見て開いていないという状況、あるいは開く意識がないという状況を認識させるには、鏡に自分の顔を映し出すことが一番であり、これだけ顎を下に下げないと、口が大きく開かないという意識を持たせることが大切である。

また図4のように、顎関節を両手で押さえ、下顎を大きく下に下げた時に両手に顎関節付近の動きが感じられれば、歌唱における口の開きを作ることができる。図4のように顎関節に中指を中心に両手をあてた実際の実験結果であるが、下顎を大きく下に下げた時に中指が顔の中心方向へ押されていく感じである。

特に裏声においては、高音域において下顎に力が入り、口が開かなくなる傾向が多々見られる。裏声で発声する場合は、4項で述べた裏声での息の流れを前方へ意識すること、それに下顎に力を入れず大きく口を開き言葉を発音していくことが大切である。

口の開き、歌唱呼吸、地声と裏声の発声法、地声と

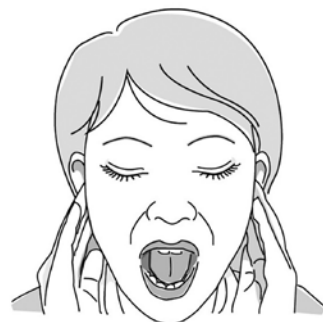


図4 歌唱の口の開き方

裏声を使った歌唱法、これらを習得することにより、保育者養成課程の女子学生における、無理のない自然で効果的な歌唱が可能になるのではなかろうか。

7. 授業への採用

本年度幼児教育学科の「保育表現技術音楽Ⅱ」の授業において、本稿で論述した歌唱呼吸、地声の発声法、裏声の発声法、地声と裏声を使った歌唱法、口形について、の内容を、教員と学生によるマンツーマンのヴォイストレーニングの形態で実施した。

●実施日

全6日間 各日90分授業

5月2日(火)

5月9日(火)

5月16日(火)

5月23日(火)

5月30日(火)

6月20日(火)

●実施内容

本稿で論述した2～6項の内容について、各人10～15分程度のヴォイストレーニングを実施した。

【指導のポイント】

①歌唱呼吸

腹式呼吸の習熟度は様々なので、学生の習熟度に合わせ呼吸習得の初期・中期・後期の各段階の習得法を指導した。

②地声・裏声の発声法

息を流す方向を、図3の②の方向のように上顎に沿って前に息が流れるようなイメージ、あるいは図3の③の方向のように目から前に息を流すイメージ、であることを指導した。

③裏声と地声を使った歌唱法

- ・換声点が高い音の学生に対しては、地声の声区が強い傾向にあるので、なるべく声量が出て言葉が聞き取り易い地声の発声法を指導した。
- ・換声点が1点イ付近あるいは低い音の学生には、換声点で声区転換をして歌唱するように指導した。

④口形について

図4のように、顎関節を両手で押さえ、下顎を大きく下に下げた時に両手に顎関節付近の動きが感じられれば、歌唱における口の開きを作ることができることを指導した。

8. アンケート結果と考察

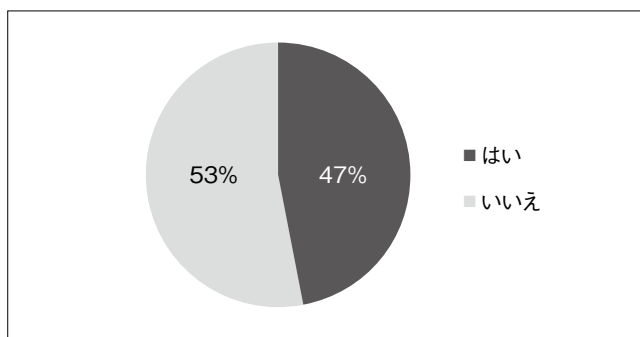
【アンケート結果】

授業終了後、履修学生に対しアンケートを実施し、設問と結果は下記の通りである。

当該科目においてヴォイストレーニングを受け、幼児向けの歌唱曲を歌う時についての質問です。

I. ヴォイストレーニングを受ける前から、歌唱時に地声 (喋るときの声) と裏声の区別が分かっていましたか？

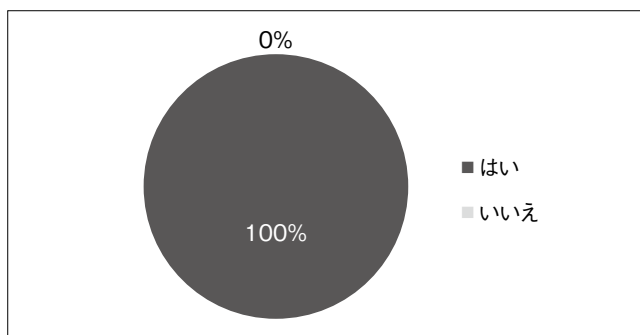
はい 24名 いいえ 27名



II. 設問Iで「いいえ」と答えた方に質問です。

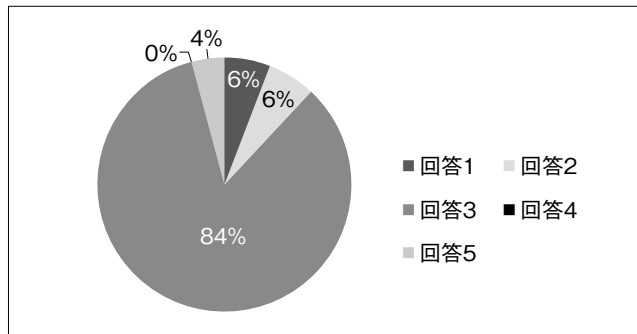
ヴォイストレーニングを受けた結果、地声と裏声の区別が分かりましたか。

はい 27名 いいえ 0名



Ⅲ. ヴォイストレーニングを受けた結果、歌唱時の声の出し方について1～5のどれに該当しますか。

- | | |
|--|-----|
| 1. 地声だけでうたっている。 | 3名 |
| 2. 裏声だけでうたっている。 | 3名 |
| 3. 低・中音域は地声、高音域は裏声というように
地声と裏声を使い分けてうたっている。 | 43名 |
| 4. 1～3以外の出し方でうたっている。 | 0名 |
| 5. 良く分からない。 | 2名 |

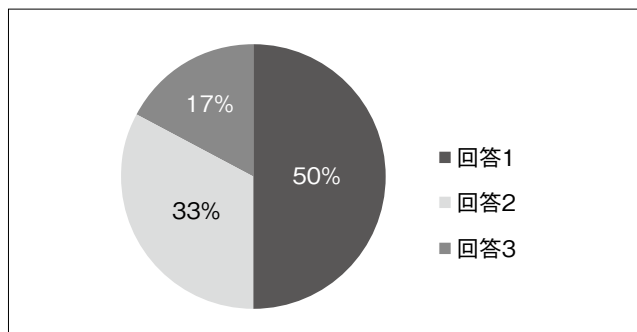


Ⅳ.

(1) 設問Ⅲで「1」と答えた方に質問です。

ア. ヴォイストレーニングを受けた結果、下記の1～4の項目に該当する改善が感じられた方は○をして下さい(複数回答可)。

- | | |
|--|----|
| 1. 地声で歌いやすくなった。 | 3名 |
| 2. 地声の声量が増えた。 | 2名 |
| 3. 地声で高い音が出るようになった。 | 1名 |
| 4. 他に何か改善が感じられた方は記述して下さい。
・高い音を出すときに抵抗がなくなりました。 | |



イ. ヴォイストレーニングで、改善を感じられた、あるいは、ためになったことは、どのようなアドバイスでしたか。記述して下さい。

- ・声を出しやすくなった。
- ・前に出すように声を出す。

(2) 設問Ⅲで「2」と答えた方に質問です。

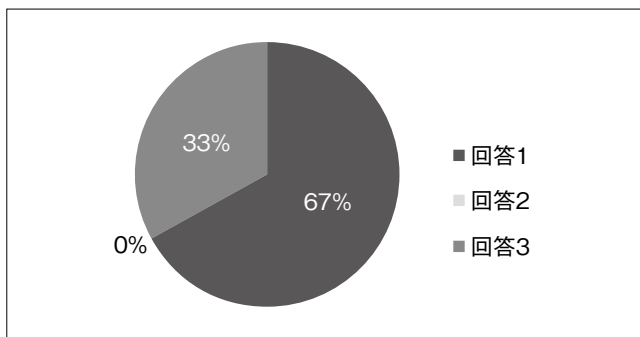
ア. 本学へ入学する前に合唱部(外部の合唱団も含む)に所属していたか、合唱部の正規の部員ではないが合唱部で歌っていましたか。

はい 1名 いいえ 2名

イ. ヴォイストレーニングを受けた結果、下記の1～4の項目に該当する改善を感じられた方は○をして下さい(複数回答可)。

- | | |
|---------------------------|----|
| 1. 裏声で歌いやすくなった。 | 2名 |
| 2. 裏声の音量が増えた。 | 0名 |
| 3. 裏声で高い音が出るようになった。 | 1名 |
| 4. 他に何か改善を感じられた方は記述して下さい。 | |

(胸ではなく腹に空気を入れる)



ウ. ヴォイストレーニングで、改善を感じられた、あるいはためになったことは、どのようなアドバイスでしたか記述して下さい。

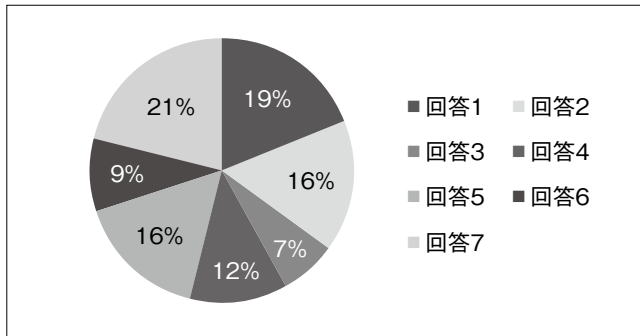
- ・あまり地声で歌う機会がなかったが、地声で歌うことも大切であること。

(3) 設問Ⅲで「3」か「4」と答えた方に質問です。

ア. ヴォイストレーニングを受けた結果、下記の1～8の項目に該当する改善を感じられた方は○をして下さい(複数回答可)。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 地声で歌いやすくなった。 | 20名 |
| 2. 地声の音量が増えた。 | 17名 |

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 3. 地声で高い音が出るようになった。 | 7名 |
| 4. 裏声で歌いやすくなった。 | 13名 |
| 5. 裏声の音量が増えた。 | 17名 |
| 6. 裏声で高い音が出るようになった。 | 9名 |
| 7. 地声と裏声の切り替え(チェンジ)がうまくできるようになった。 | 22名 |
| 8. 他に何か変化があった方は記述して下さい。 | |
| ・下半身の使い方や呼吸の仕方がより見直された。 | |



イ. ヴォイストレーニングで、改善を感じられた、あるいはためになったことは、どのようなアドバイスでしたか。記述して下さい。

- ・地声と裏声の区別が分かることで、童謡が歌いやすくなった。 同様の内容 7件
- ・腹式呼吸の仕方を教えて頂き、音域が広く出せるようになった。 同様の内容 6件
- ・呼吸法は吸う時にお腹が膨らみ、はく時はお腹がへこむ。 同様の内容 2件
- ・裏声が前に出なくて前に出すよう意識するようにアドバイスしていただいたこと。 同様の内容 3件
- ・声の出し方がいいと言われ、自信がついた。 同様の内容 1件
- ・口を大きく開けて歌うこと。 同様の内容 6件
- ・口を縦に大きく開けると高音が出る。
- ・口を大きく開けることによって音域が変わることを体験できてためになった。
- ・口を大きく開けると音量も出せる。
- ・弾き語りなどで、地声でうたえるようになった。
- ・西野カナのように切り替えして歌うと歌いやすい、といったアドバイスが分かりやすかったです。
- ・声が出しづらかったが、出しやすくなった。
- ・ミドルヴォイスと言われた。
- ・声が高い音がでるようになった。

(4) 設問Ⅲで「5」と答えた方に質問です。

- ア. ヴォイストレーニングのアドバイスで、何かためになったことがあれば記述して下さい。
・よく自分を聞く。

【考察】

ヴォイストレーニングを受ける前から、歌唱時に地声と裏声の区別が分かっていたかの質問に対し、半数以上の53%の学生が区別が分かっていないことが判明した。53%の学生が無意識のうちに、地声と裏声を使い分けて歌っていたということである。地声と裏声の区別が分からなかった53%の学生に対し、ヴォイストレーニングを受けた結果、地声と裏声の区別が分かっていたかの質問には100%の学生が分かるようになったと答えており、換声点を認識させたヴォイストレーニングは、地声と裏声の区別が分かるようになった点について効果的であったことが検証できた。

ヴォイストレーニングを受けた結果、歌唱時の声の出し方についてどうなったかの質問では、84%の学生が「低・中音域は地声、高音域は裏声というように地声と裏声を使い分けてうたっている」と答え、地声だけで歌っている、裏声だけで歌っていると答えた学生がそれぞれ6%、良く分からないと答えた学生が4%となった。84%の学生が、換声点で声区転換をして歌唱するようになり、地声と裏声を使った歌唱法に一定の効果があったと言えるのではないか。また地声だけで歌っている、裏声だけで歌っていると答えたそれぞれ6%の学生は、地声だけで歌っている学生は地声のデメリットを、裏声だけで歌っている学生は裏声のデメリットをかなり克服しており、レベルの高い歌唱であったことが確認できた。

地声だけで歌っていると答えた6%の学生に対し、ヴォイストレーニングを受けた結果、改善された点を質問したところ、「地声で歌いやすくなった」、「地声の音量が増えた」、「地声で高い音が出るようになった」が確認でき、「声を出しやすくなった」、「前に出すように声を出す」等の記述の意見があり、地声の発声法が一定の効果があったと言えるのではないか。

裏声だけで歌っていると答えた6%の学生に対し、ヴォイストレーニングを受けた結果、改善された点を質問したところ、「裏声で歌いやすくなった」、「裏声で高い音が出るようになった」が確認でき、「あまり地声で歌う機会がなかったが、地声で歌うことも大切であること」の記述の意見があり、裏声の発声法と地声の発声法に一定の効果があったと言えるのではないか。

地声と裏声を使い分けてうたっている84%の学生に対し、ヴォイストレーニングを受けた結果、改善された点を質問したところ、「地声と裏声の切り替え(チェンジ)がうまくできるようになった」、「地声で歌いやすくなった」、「地声の音量が増えた」、「裏声で歌いやすくなった」、「裏声の音量が増えた」が確認でき、「地声と裏声の区別が分かることで、童謡が歌いやすく

なった]、「腹式呼吸の仕方を教えて頂き、音域が広く出せるようになった」「口を大きく開けて歌うこと」等の改善された点についての記述の意見が多数あり、歌唱呼吸、地声と裏声を使った歌唱法、口形についての効果が確認できた。

まとめ

幼児教育学科の「保育表現技術音楽Ⅱ」の授業において、本稿で論述した、歌唱呼吸の習得法、地声の発声法、裏声の発声法、地声と裏声を使った歌唱法、口形について、の内容をマンツーマンのヴォイストレーニングの形態で実施し、アンケート結果の考察から、本稿で論述した内容の学修効果が確認できた。特に「5. 地声と裏声を使った歌唱法」での、換声点を認識し換声点で声区転換をして歌唱する歌唱法については、84%の学生が歌唱効果を実感しており、女子学生の保育者養成課程における歌唱分野におけるの指導法として、意義があるものと言えるのではないかと考える。

今後の課題としては、歌唱分野は個人差があるという現状を踏まえ、限られた授業時間という中で、マンツーマンのヴォイストレーニングの時間や回数を増やし学修効果を上げていくことであろう。どうしても短時間でのマンツーマンのヴォイストレーニングとなってしまうので、今回の考察を基に、より効果的なトレーニング法を検証しなければならない。また今回の考察を、弾き歌いに応用するためのトレーニング方法も検討課題である。

謝辞

本稿の図表作成に際し、本学生活芸術科講師の松田理香氏に大変お世話になりました。あらためてここに謝意を表し御礼申し上げます。

<引用文献>

- 1) 足立広美：幼児<子ども>の歌に関する一考察 ―幼児<子ども>の歌の音域を巡って― 創価大学教育学論集、第64号、104頁、2013.
- 2) 磯部哲夫：歌唱指導法の研究～「感性を育む」その教育再生を模索して～ 専修大学松戸高等学校紀要、第十一号、109頁、2008.

<参考文献>

- 1) 足立広美：幼児<子ども>の歌に関する一考察 ―幼児<子ども>の歌の音域を巡って― 創価大学教育学論集、第64号、99-112頁、2013.
- 2) 水崎誠：幼児・児童の話声位と歌唱教材曲の音域の重心の検討、全国大学音楽教育学会研究紀要、第15号、83-92頁、2004.
- 3) 諸富満希子：「子どものうたの変化」に関する一考察 ―戦後子どものうたはどのように変化したか― 日本女子体育大学紀要、第41巻、49-56頁、2011.
- 4) 山崎由美子：幼児の歌唱教材についての一考察 ―歌唱教材の分析・検討を通して― 全国大学音楽教育学会研究紀要、第4号、38-47頁、1993.
- 5) 伊藤嘉子、鞆掛昭二、三瓶令子、吉野幸男：NEWうたってひこう すてきな保育者になるために、音楽之友社、2003.
- 6) 磯部哲夫：歌唱指導法の研究～「感性を育む」その教育再生を模索して～ 専修大学松戸高等学校紀要、第十一号、97-111頁、2008.
- 7) 磯部哲夫：歌唱指導法の研究～「感性を育む」その教育再生を模索して～ 専修大学松戸高等学校紀要、第十二号、127-141頁、2010.
- 8) 文部科学省：幼稚園教育要領〈平成29年告示〉、(株)フレーベル館、2017.
- 9) 厚生労働省：保育所保育指針〈平成29年告示〉、(株)フレーベル館、2017.
- 10) 秋山日出夫 他：合唱事典、音楽之友社、1967.