

コーネリウス・L・リードのベル・カント唱法の 音楽科教育導入に関する考察

三次 摂子*・藤田 文子**

(2010年9月15日受理)

Consideration Concerning Music Department Education Introduction of BEL CANTO Singing Technique
Setsuko MITSUGI and Ayako FUJITA

キーワード: 音楽科教育, コーネリウス・L・リード, 自然で無理のない歌い方

学習指導要領では、歌唱活動を通して指導する事項として「自然で無理のない歌い方」ということをあげている。平成10年度の改訂前の「頭声的な発声」から平成10年度の改訂で「自然で無理のない声」に変更された事項で、さらに今回の変更となった。改訂から10年余りが過ぎ、「頭声的な発声」から「自然で無理のない声」への移行についての教育現場での認識は果たしてどうなっているのだろうか。

発声法についての考え方はそれぞれの教師の経験的なものが主流をなすことが多く、それによる発声障害等の弊害も増加の傾向にある。そこで本稿ではコーネリウス・L・リードによる伝統的なベル・カント唱法に立ち返った発声原理に目を向け、その著作である『ベル・カント唱法 その原理と実践』を要約する。その上で「自然で無理のない歌い方」のとらえ方や音楽科教育の導入について考察する。

はじめに

小学校学習指導要領¹⁾では、歌唱活動を通して指導する事項として「自然で無理のない歌い方」ということをあげている。平成10年度の改訂前の「頭声的な発声」から平成10年度の改訂で「自然で無理のない声」に変更された事項で、さらに今回の変更となった。改訂から10年余りが過ぎ、

*茨城大学大学院教育学研究科

**茨城大学教育学部音楽教育研究室

「頭声的な発声」から「自然で無理のない声」への移行についての教育現場での認識は果たしてどうなっているのだろうか。

今日までにさまざまな研究や実践が行われてきたが、結局のところ、望ましいとされる声とは具体的にどのような声なのか、そのためにはどのような指導法が有効なのかということについては、それを教える教師の裁量にゆだねられており児童の習得の状況には格差が生み出されているのが現状である。

そこでここでは、コーネリウス・L・リード²⁾による『ベル・カント唱法 その原理と実践』（渡部東吾訳、音楽之友社、1987）を参考に伝統的な歌唱の基礎原理に立ち返り、現在行われている歌唱指導との比較検討を行う。そして学校音楽科教育において「自然で無理のない声」あるいは「自然で無理のない歌い方」をどのように捉え、指導していくべきであるか考察していきたい。

1 コーネリウス・L・リードによる『ベル・カント唱法 その原理と実践』について

以下に、上掲書について関連項目の内容を示すこととする。

1.1 ベル・カント唱法の理想 (pp. 27~43.)

ベル・カント唱法は17~18世紀に確立された、自然の法則と完全に合致した原理を基盤とする発声システムであり、それによって生徒一人一人がそれぞれの才能に応じた上達をすることができた。その理想とするところは美しい歌唱であり、発声のメカニズムが正しく機能している、つまり発声メカニズムの作用が制御されていて美的原理と自然の法則との間に完全な調和が成り立っている場合に可能となる。声が十分に自由で、声が広い音域にわたって真に共鳴しており、最強音から最弱音まで完全にコントロールでき、楽にしなやかに演奏できることを目指している。

発声のメカニズムが持っている可能性を最大限に役立たせて正しく使われた声はすべて美しく音楽的に響き、声のしなやかさと音域の広さはバランスの整った声区関係の中に共鳴を生じ条件が満たされている結果である。

また「響く」声は強弱の変化が声域全体にわたってスムーズに平均して行われており、それに対して「うるさい」声はボリュームのほとんどが声域の上中部に限られ、母音の音色を変化させたり雰囲気や気分を醸し出したりする事ができない、過度の酷使と強制によるものである。

現在は声を<使う>ことが<酷使する>ことになっており、50才で声を悪くしてしまう声楽家も少なくない。これはベル・カントの基礎原理が一般に知られ、応用もされていた時代にはあり得ないことである。“発声配置”“鼻腔共鳴”“ブレス・コントロール”“呼気上歌唱”といった事実に基づかない曖昧な概念や、正しい歌唱に伴う<徴候>を正しい歌唱をもたらす<原因>と誤った認識による薄弱であやふやで紛らわしいものを頼りとする指導など、極端に矛盾しあった多用なメソッド間違ったテクニックや指導法が横行しているため、耐久力のある有効な発声技術を習得することが困難となっている。

1.2 ベル・カントの基礎原理 (pp. 44~51.)

声楽家になるための準備教育として、楽譜を正確に視唱する勉強とどのような音程でも完全にと

れるようになる訓練と平行して、完成された音と純粋な母音の音質の理想を意識の中に浸透させることが重視されていた。

“純粋な”母音を作ることで発声器官を順調な調節の状態に置くことができ、望ましい調和を持つ音響的な反応が起こり、音質に美しさと純粋さが増してくるのである。“母音の純化”こそ声の音響状態を思い通りにコントロールする方法である。

このことは音響分析器、音量を測定するための鉱石検波器、標準記録計などを用いた音響技術者による声音の研究においても証明されている。それによると音質はハーモニクス（倍音）の配置関係に全面的に左右され、基音に含まれる倍音の数、振動数、強さ、つまり基音とその各倍音とのエネルギーの配分状態によって決まる。倍音のコントロールは母音に濃淡をつけたり音色を変化させたり声区融合を調整したりする方法によって行なうことができるのだが、音響学の法則に一致する音質の構成を昔のベル・カントの教師達は経験的に知っていた。

ベル・カント唱法における基本的な発声テクニックの訓練はゆっくりと継続的に行われた。その中で生徒は各母音にふさわしい音色や濃淡を注意深く選択することに集中し、それが習慣化パターン化して脳裏に描く像（メンタル・ピクチャー）に対する筋肉の反応は条件反射的な作用となっていたのだという。教師は生徒の自然な成長だけを奨励し、次の発達に必要な能力以上のものを決して強要したりはしなかった。

1.2 実践方法

1.2.1 メンタル・コンセプト (pp. 52~73.)

音質についての正しいコンセプト（概念）とは美しい音は声のメカニズムが正しく機能した結果であり、濁った音質の音は筋肉の間違った調整つまり不完全なテクニックに原因があると認識することである。「母音を明瞭に発音すること」は“歌声が純粋である”と同意である。

声のメカニズムを直接コントロールするということは不随意的な反射作用にある筋肉組織をもコントロールするということが物理的に不可能である。そこでベル・カントでは歌唱の中に出てくる問題は心理的問題であるとし、声のメカニズムはメンタル・コンセプトを持つことによって間接的にコントロールするという訓練方法をとっている。“母音の音質”となって現れる生徒達の音質に対するコンセプトを教師が心理的にコントロールすることであらゆる欠陥を直し、テクニックを変換させることがねらいである。そしてこれは、声帯の不随意筋を直接コントロールするのと同じことなのであるという。トージ³⁾は母音の音質の改良こそが声帯そのもののために健全で有益な身体的調節を作り上げるといっているが、これは生徒がメンタル・コンセプトを明瞭に持つことによる間接的、あるいは心理的アプローチの有効性を示している。

例えば喉声の改善にあたって、現在では「喉を開いて」「喉の緊張をとって」「喉を楽にして」などの助言が行われることが多いがこれには何の意味もない。ベル・カントでは注意を音質に向け、つまりメンタル・コンセプトに立ち返り、筋肉の方に意識をまわさないことにより改良の兆しを得られる。他に意識的に行える方法として舌の位置をいろいろ変更させ口の構えをほぐす、いろいろな強さの音を使い胸声とファルセットのバランスを望ましいものにする、上胸部での呼吸をさけるなどがあげられる。

本当に美しい音は、発声上の諸々の困難を容易に処理していける力を持っている。そしてあらゆる

る芸術的な表現に応じ、その表現にも適している。つまり適正な音質を選択すること、母音の音質に緊張や歪みが比較的生じないものに決めたり、好ましくない音質を除去する工夫をしたりすることのできる力、つまり音に対するメンタル・ピクチャーを描き、声のコントロールについての発想過程（メンタル・コンセプト）を鮮明に植え付けていくことが重要なのである。それが<正しい練習方法>を見いだす知識となるのである。

メンタル・コンセプトにより純粋な母音の音質を目指した声の訓練によって、筋肉の適正な調整を増進していき、それが発声器官の効果的で健全な状態につながると、共鳴の状態も誘発され共鳴器のコントロールできるようになる。体の問題である身体的機能の法則と心が関与している美的原理（個人的な好みを超えた客観的なもの）を調和させていく能力こそ、歌うことを習得する術である。

1.2.2 声区 (pp. 74~120.)

1.2.2.1 2声区の理論

現在は頭声、中声、胸声の3声区論が一般的だが、ベル・カントでは声区とファルセット区（ホ音以上）の2声区の理論で、それぞれの声区は“ブレイク”によって分けられる。そして、それぞれの声区を十分に発達させ確立した後、両声区を正しいバランスで融合していく。つまり、2つの声区の結合部分でその音質の違いを聴き取られないように一方から他方へ転換していけるようにするのである。

マッケンジーの定義⁴⁾によると声区は<ヴォーチェ・ディ・ペット>（胸からの声）、<ヴォーチェ・ディ・テスタ>（頭からの声）、<メッツォ・ファルソ>（中位のファルセット）の3声区ということになる。<メッツォ・ファルソ>とは<ディ・ペット>と<ディ・テスタ>の両方の性格を兼ね備えた声であるとし、これはカッチーニ⁵⁾のいうところの<ヴォーチェ・ディ・フィンテ>（偽りの音質の声）という声と一致する。すなわち、この声が両方の声区の音質と強さが一体化して二つを隔てていたギャップを結びつける唯一の手段なのだという。アイザック・ナタン⁶⁾もそれがファルセットをヴォーチェ・ディ・ペットに運び込めるようにする唯一の媒介物、つまり運搬具であるとみなしている。ヴォーチェ・ディ・フィンテはファルセット声区の声に“鋭い”音質を持たせ、ある発達段階に達したときに現れるもので、ヴォーチェ・ディ・ゴラ（喉からの声）ともいわれフランス人達はその音質を称してヴォア・ミクストゥ（混合した声）と呼んでいたそうである。この声を使用すると、それが一貫して成長していくに従って“ブレイク”周辺の不安定さやファルセット声区の下の方の音域に無理を強いるという危険性が除去されるという。

また、3声区の理論の見地からヴォーチェ・ディ・フィンテは2つの声区の間位置するとして、この声を<中声>として第3の声域を構成するものとする提案が多方面からなされたが、全ての声種にとって中間に位置するとは限らないこと、ファルセットから派生してきたという発達過程が見逃されてしまう恐れがあるということから、独立した声区として扱うと不都合が生じることになるため、そうはならなかったということである。

1.2.2.2 声区の融合

十分に発達し見事にバランスの整った声区融合により歌声は力強さ、音域の広さ、しなやかさ

を得ることができる。しかしそれは、ベル・カントのなかでもっとも困難なものである。

声をピアノからフォルテに向かって膨らませていく<メッサ・ディ・ヴォーチェ>を最も有効な訓練法として用い、「弱い方の声区の末端」を鍛えてヴォーチェ・ディ・テスタ（頭からの声）とヴォーチェ・ディ・ペット（胸からの声）の一体化をはかるのである。マンチーニ⁷⁾によれば声区融合とは、二つ（胸声とファルセットまたは頭声）のレジスターの作用が滑らかに結びつくように処理されることであるという。

声区融合のバランスに起こりうる組み合わせとしては

- 1, 各声区が十分に発達し滑らかに結合し完全な対等関係にある状態（発声技術の理想）
- 2, 聴いてギャップを持ちながら共につかわれている状態
- 3, ファルセットのみで胸声が除外されている好ましくない状態
- 4, 胸声のみでファルセットが除外されている好ましくない状態
- 5, 各声部が発達、純化されてなく最初から結びついているもっとも好ましくない状態

の5つのタイプがあげられる。1, 2については望ましい状態である。3についてはもちが良く耳には心地よくゆったりしてきこえるが、中声域や低声域では無理をしないと増幅も減少もできない、高音が出なくなる、ヴィブラートが揺れ声になり、短い呼吸をくり返すので音質も張りつめてしまうということから好ましくない状態である。4, 5は好ましくない状態である。

実際に二つの声区を融合していく手順としてはまず、両方の声区を分離しそれぞれの独自の音質をより豊かなものにしていく（純化）。そして、胸声区はより逞しく、ファルセット区は胸声に匹敵する声量レベルとなるよう鍛えていく。女声に関していえばファルセットに胸声を十分に組み入れることで声が美しく、力強く育つ。男声に関していえば、ファルセットは習慣上使われないが声の協働部分にすることで胸声に良い影響を及ぼし、自由さと柔軟性、共鳴などを得ることができるのである。ここまでが声区を結合しひとつにコーディネートされたまとまりとして活動させる準備である。

両声区の結合にあたっては両方の声区で歌える区間（ブレイク、接合点）で音質と強さが釣り合わせ、音質の特徴を互いに浸透させ通じ合わせる。つまり胸声区の上部4, 5音の二つの声区どちらでも歌える区間において胸声区の上部（逞しい）ファルセットの下部（柔らかく脆い）との極端な音質の違いを融合していくのである。これがベル・カントのいうところの両声区の相互関係と相互の依存状態ということになる。そうすると、両方の声区を活用する能力を習得し、強弱の変化を完璧にコントロールできるような柔軟性、しなやかさを得ることができる。そのときに胸声をホ音よりも上に押し上げようとしてはならず、ホ音より上はファルセット区あるいはヴォーチェ・ディ・フィンテを使うこととする。

また、マンチーニによればこれについての訓練手順は一般化できるものではなく各個人に普遍的に適用することはできないという。全ての声は機能的には同じ規則のもとにあるが欠陥はそれぞれ広範に広がっているためだからである。つまり生徒の数だけメソッドは必要なのである。

1.2.3 ヴィブラート、トレモロ、揺れ声

ここでは声の中のどのような動きが適正かが現在、混乱しているということでヴィブラート、トレモロ、揺れ声について比較し相違点を述べている。

まず、ヴィブラートは健康的で自然で優れた機能性を持ち、音に活力を与えるものである。これによって滑るようにレガートなフレーズを歌えるようになる。ただしこれはメカニズムが正しく機能している場合に限って起こる規則正しい動きであり、間接的なアプローチでしかコントロールできない。3世紀の教会音楽でも5種類のヴィブラートがいろいろな使われ方をされており、芸術的な表現手段として認められていたのである。

ヴィブラートだけに見られる特徴としては周期に規則性がある（毎秒約6回半、トレモロは8回以上、揺れ声は約4回）とし、わずかなピッチの変動がしなやかな発声の直接の原因となる波動となり歌唱を容易にする。

トレモロは動きが速く揺れ幅が十分ではなく不快な動きで、喉声の結果である。筋肉の干渉、圧迫によるもので音の波動に合わせて舌や顎が一緒に動いているのが特徴である。

トレモロは声のメカニズムが間違っているために起こるのでその治療としては両声区を分離させる段階から立て直し、母音の純化を怠らない、メンタル・イメージに対して機敏に有効に反応するようになるためにできるだけ首、舌、顎の筋肉をゆるめることがあげられる。

揺れ声は周囲にむらがあるピッチの変動が特徴である。ピッチの変動がゆっくりしていて大きく、声を“酷使”したために起こる。本来の声区を無視して無理に胸声を押し上げていったのが原因で グランド・オペラの歌手の大半が揺れ声の犠牲者であるが、トレモロを患っている人よりは良い状態である。

揺れ声の胸声は音量を無理に上げているのが原因で

- ① エネルギーを押さえて全ての“圧力”を取り除く“押しやる”→“支える”，上中音域を発声するときあまりエネルギーを使わないようにする，
- ② 男声のファルセットと女声の胸声のテクニックを正しく際立たせること，
ファルセットの“作用”を下へのばし胸声とコーディネートさせる，

ことにより胸声の音質と力と響きを豊かにし、胸声だけを使うために起こる負担を軽くすることができる。

芸術的な歌唱とはくそうするしかない>方法によってではなく、くそうしたい>方法で自己表現するためにどれだけの自由が与えられているかによるものである。ベル・カントのテクニックの基礎原理をマスターすることでヴィブラートの力を保証し、メロディの線を思いのままに美しく描くことができるようになる。

1.2.4 呼吸

呼吸については日常の自然な呼吸であるく横隔膜呼吸>またはく腹部呼吸>が推奨されるが、それはあくまで声区融合や母音の純化に対してく原因>となるのではなく従属的で共働する一要素にすぎないと考える。

現代では呼吸法は発声上たいへん重要視されており、その会得のために多大な努力を払っている歌手が多いのに対し、このベル・カント唱法では呼吸法あるいはブレス・コントロールはほとんど重視されていなかったのである。

呼気の割合を調節することは身体的に不可能であり⁸⁾、胸や肩を持ち上げずに体を静かに保って呼吸をすれば、胸や肩、首の筋肉が緊張することはなく声は自然に鮮明に前に流れ出ていき、はじ

めに吸った息の量が持っているエネルギーのほんの一部しか使わないですむのである。

歌われる音はその高さや強さの度合いに応じて特定のエネルギーを必要としており、横隔膜に蓄えられた分の空気が供給源となる。息の圧力はピッチや強弱が要求するエネルギー源になるためにあり、息をためておこうと無理をすると音に必要な支えやエネルギーを無効にしてしまう。

呼吸作用は筋肉の収縮作用によって起こり、吐き出すときには呼気の筋肉が緊張し吸入するときには吸気の筋肉が緊張する。どちらかが活動している時は一方は受動的になっており、どちらかが緊張しているとき声門（両方の声帯の隙間）は広がる。緊張が入れ替わるとき、声門は一時的に閉まり交替が完了した時点で再び開く。これらは反射作用によるものである。

歌唱中にいずれかの筋肉が緊張すると発声器官の作用を妨害することになる。つまり、歌唱中に呼気の筋肉が緊張して声門を開くという作用を食い止めなければ、声門に隙間が開き息がどんどん流れ出して浪費してしまう。逆に吸気の筋肉を緊張させつづけても同じ結果が生じてしまう。

そこで、ふたつの相対する筋肉の緊張にバランスをとらせ声門を閉じたままにさせる、つまり吸気と呼気の緊張が交替する瞬間の状態を保ち続けられるようにするのである。息が流れ出ている間の呼吸器官は<呼気>の活動に入っているので、吸気の筋肉をしっかりと支えることで両方のバランスがとれるのである。身体的には歌唱中、横隔膜を<くぼませない>状態にし<吸気>の緊張を保ち続けることで、呼気の筋肉と吸気の筋肉の緊張のバランスがとれ発声は軽快な音質を帯びるようになる。

発声のメカニズムの善し悪しはコントロールされていない、自然に出る息の量によって決まる。つまり発声のメカニズムが効率よく機能していれば、歌手は息を消散させたり浪費したりしないですむので吸い込んだ息がごくわずかししか使われない。そのためにフレーズを歌い終えても息がいくら余り、新しいフレーズを歌い始める前にはき出してしまわなければならないということになる。

すなわち、うまく声の出ている生徒に吐き出す空気量の割合をコントロールさせながらその息の不足感をなくそうとする方法などは誤りであり、呼吸の方法は発声技術の能力の決定にはほとんど影響しないということ、それに治療能力はなく過大評価してはいけないのである。

1.3 ベル・カント唱法の衰退

ベル・カント唱法が衰退せざるを得なかった理由は、命名法に起因する混乱、“ヴィルトゥオーゾ”教師の出現、声の訓練分野への科学的研究者達の進出、の3つである。

命名法に起因する混乱については、発声器官のメカニズムを適切に説明するにふさわしい、相互に通じ合えるような用語が不足したり、幾通りにも解釈できる用語を導入したりしているという言語上の欠陥の問題である。声区の表現の仕方において二つの異なった観点が発生し、その価値のくい違いから本来の厳格な声区の中で純粋に母音を歌うということから、曖昧で漠然とした“振動の感覚”へと強調点がうつってしまったことがベル・カントの骨格の崩壊の原因となった。

次に、ヴィルトゥオーゾ教師による訓練法については“舌の感覚と構え”“口蓋の感覚”“頭声”“鼻の感覚”“頭部諸空洞の共鳴の感覚”などが指導事項として重要視されるが、それは声の調整が習得したのではなく天与のものである教師達が、発声のメカニズムの調節に含まれる“フィーリング”と感覚を結びつけて考えたものであり本来の指導手順から逸脱したものである。

生来ずば抜けて優れた声を持ち、メカニズム的に自然に恵まれた条件下にあるような演奏家であ

った人が教師になると、自分が生徒として経験した指導手順をくり返すことになる。それはあくまで個人的な主観からくる感覚によるものをもとにしているにすぎないわけであるから、それを一般的な生徒に適用することはできないのである。

それは生徒にとって実際的なアプローチにはならないし、発声のメカニズム（両方の声区の相互の関係や相互の依存状態）を教えることはできないためかえって混乱を招く原因になってしまった。

“声を当てる場所”“頭の中に音を感じる”“音を前方に出す”など随伴的な作用である“振動の感覚”ばかりが強調されて指導されるため、それがあたかも正しい発声のメカニズムを<確立する>ための手段と考えられるようになってしまった。声の共鳴が得られているときの“振動の感覚”は発声の正しいメカニズムの機能の<結果>にすぎないということから離れてしまったのである。

次に、科学的発声訓練法については発声基礎の原理を決定し、習得期間を短縮して確立させるために解剖学的、音響学的現象の研究がさかんに行われたが、それによる“ブレス・コントロール”“発声位置”“鼻腔共鳴”等は錯覚であり、発声器官の機能や音響的な特質に関する科学的な知識は分析的なデータにすぎず、それによって得られた結果の普遍性や論理性、客観性とされるものには疑わしいものも多く、歌唱の正しい手段に結びつく<実際的な>助言になるような創造的な力はない。

1.4 考察

以下は、これまでの内容についての筆者の考察である。

歌手やそれを志す生徒にとって歌唱の正しい手段に結びつく<実際的な>助言がベル・カントの伝統的な指導では行われていたが、現在はそれから逸脱している指導法や歌唱に関する理論が混在しているということがリードによって明らかにされた。

ベル・カント唱法における発声原理、及び指導手順の最優先事項は「母音の純化」と「正しい声区融合」であり、一人一人の生徒の身体上、精神上的の特性や事情を考慮し長い年数をかけて指導していた。心理的な面に働きかけることで、随意的に作用することのできない発声のメカニズムを正しく機能させることを可能としていたのである。

人間の体はもっとも複雑な発音体といわれるが、それは演奏者と発音体が同一の意識下に存在することが一つの大きな要因である。そのため演奏者は、演奏者としての意識と発音体であるという楽器としての機能とは本来分けて考えるべきなのである。ところが“振動の感覚”が強調され、それが発声メカニズムの確立のための手段として指導されることで演奏者としての意識が優位的に体を支配し、楽器としての本来のメカニズムが機能することを妨害してしまう結果となる。

演奏者としての意識は、発声のメカニズムが正しく機能していない段階で強調されすぎてはいけないのである。楽器として体が機能することをまず優先し、指導手順は考えられるべきである。

そう考えると、18世紀のベル・カント唱法ではたいへん明快に発声メカニズム確立のための指導手順が示されており、それは科学の発達した現代においてさえ正当性の高いものであるということがわかる。現在、当たり前のように重要視されている呼吸法や腹筋を鍛えそれを意識して声の支えとすることなどは、ベル・カント唱法では全く意識されていないことなのである。そのようなことを強調することが楽器としての体の機能の妨害となりやすいと筆者は考える。

よく使われる曖昧で体感の個人差の甚だしい指導言、発声メカニズムの確立のための手段とその

作用による結果の混同による適切でない指導法を選別し、よりよい指導法のあり方について考えるとき、このリードによるベル・カント唱法は筆者に新しい視点を与えてくれるものなのである。

2 音楽科教育への導入について

2.1 現代における発声障害

リードが述べているような指導法の混乱による発声障害の著しい増加は現代の日本にもあてはまることで、声楽家のみならず児童の嗄声や声を酷使しなければならない職業、アナウンサー、舞台俳優、教師、スポーツインストラクターなどに従事する成人にも発声障害に悩まされる人が増えていることが大いに問題化されている。

そのことは山口の「声帯の健康の立場から考えた小学校音楽科の『歌唱』について—米山文明『一日5分のトレーニングで声と歌にもっと自信がつく本』を手がかりに—」⁹⁾や「発声に関する研究—音楽科教育の立場から発声教育の必要性に鑑みて—」¹⁰⁾にも述べられている。山口は発声障害を除去する手だてとしてヴァムザー¹¹⁾や長谷川¹²⁾、米山¹³⁾の推奨する発声についての考えをあわせて分析し、声の出ているときのリラックスした理想的な状態についての共通点を見だし、その有効性を考察している。逆にリラックスしていない、無理な身体の状態で発声しようとしている、あるいは無意識のうちにそのように発声する習慣ができてしまっていることが、今日の発声障害の増加の一因であると、筆者も感じている。

2.2 「自然で無理のない歌い方」とリードの歌唱に関する考えとの関わり

歌唱指導をする際に、「おなかでしっかり支えて」「息をたっぷり吸って」「息は節約しながら出して」などという言葉を目にすることが多い。これらのことは、全てリードのいうところのベル・カントの発声原理にはあてはまらない。

例えば、「おなかでしっかり支えて」ということに関してリードは『声楽用語辞典—コーネリウス・リードによる解剖と分析』の中で次のように述べている¹⁴⁾。

「腹部によるコントロールの支持者は、エネルギーを保存させ、音声の“支え”を供給するために、腹部及び胸郭による圧力は音の高さ及び強さが上がるごとに次第に増大させられるべきであると主張します。更に、腹部の緊張は横隔膜を下げ、肋骨の枠組みを拡大させ、脇腹を広げ、声帯を接近させることを助ける、と信じられています。総じて、これらの活動は空気の圧縮を制御し、それによって音声の安定を確実にし、息の流れの割合を支配すると考えられています。……(中略)……息の消費を制御するのは喉頭の機能であるとの提案、すなわち、声帯を緊張させ喉頭を安定させている喉頭の筋肉組織の調整における有効性に従って息の消費は決定される、というものです。……(中略)……機能上の過程の核心にあるものは、不随意筋の動きです。もしもメカニズムを釣り合いのとれた状態に持っていこうとするならば、これらの筋肉群は自然の法則とある程度一致して動くように刺激されなければなりません。意志によって支配できる筋肉群(例えば、腹部による操縦に関わるもの)は、滅多に意志によって動かされるべきではありません;何故ならば、そうすることによって発声のメカニズムが干渉を受けないでいられるという保証はないからです。……(後略)」

つまりリードは、発声のメカニズムの確立を優先するためには意識的に筋肉をつかうことは避けるべきであるといっている。確かに、「おなかで支えて歌わなければならない」という意識が強すぎて、身体が無駄に緊張し良い結果が得られないという場合もみられる。歌唱時には「リラックスして、不必要な筋肉をその運動に参加させないことである」と長谷川もいっている¹⁵⁾。それに対して山口は、「腹筋などの効果を全て無視するのではなく、意識しないでも使えているのが自然ではないかと考えている」¹⁶⁾と補足している。筆者はこれを、腹筋を全く使わないという考えに大部分の人間が抵抗を感じるゆえの補足と認識しているが、歌唱における腹筋の働きを何より重要視する風潮が今日の教育現場において普遍的であるとすれば、当然のことである。いずれにしても発声のメカニズムが正しく調整され、息も十分に流れだし、横隔膜が機能するという結果につながるためには、身体のリラックスが必要であるということである。「自然で無理のない歌い方」をするには、身体も「自然で無理のない」状態に置くことが必要なことの第一にあげられるべきであると筆者は考える。

2.3 音楽科教育への導入について

リードによる発声原理や実践法は、専門性が高く、音楽科教育、特に小学校音楽科にそのまま導入することは困難である。しかし、音楽科の専門教育を受けたことのある教師であれば、十分対処できる内容である。指導に携わる教師は「自然で無理のない歌い方」に対する正しい考えを持ち、できる限り望ましい形で範唱すべきであろう。範唱は、言葉によって説明するより最も誤解の少なくてすむ指導法の一つなのである。リードの推奨する原理に基づいて教師がのびのびと「自然で無理のない声」で範唱することができたなら、どんなにすばらしいことであろう。

従来の身体及び声帯に負担をかけやすい、あるいは負担をかけなければ歌はうたえない、というような歌唱のあり方にとらわれている教師は、そのような歌唱のしかたをそのまま児童に指導することになり、児童はそれが唯一正しい道と信じ、「自然で無理のない歌い方」とはおよそかけ離れた歌い方を習得する結果になりかねないし、今日の教育現場で十分に起こる可能性のある結果である。

リードによる発声原理には、前項にあげたことに限らず、「自然で無理のない歌い方」についてのヒントがたくさん示されている。特に、それは歌唱を指導するときに必要なスタートラインを示すものであると筆者は考える。リードの発声原理にいつでも立ち返り、発声法について見直していくスタンスは全ての教師に必要なことなのではないだろうか。

おわりに

本論ではまず、「自然で無理のない歌い方」をとらえる上で重要な指針を示すと思われるコーネリウス・L・リードの『ベル・カント唱法 その原理と実践』(1887)を吟味した。その際、現在問題となっている発声障害の増加が従来の発声指導法に原因のあるところが大きく、それを改善していくための発声について考え方のヒントが上掲書には多く記されているということがわかった。今後はそれらのことをもとに、音楽科教育への導入についてより具体的に考えをすすめて、実践法を考案していきたい。

注

- 1) 『小学校学習指導要領』(文部科学省, 2008)
- 2) Cornelius L. Reid(1911-) アメリカの歌唱教師, 著述家, 講演者であり, 40 年以上にわたり, 北アメリカで最も影響を持ち, 注目されてきた発声指導者の一人である。科学的な訓練手順以前のイタリアのメソッドと、生理学や心理学の近代的な概念により、独自の機能的な発声訓練を展開し、多くの弟子が、メトロポリタンやニューヨーク・シティ・オペラで活躍している。その著書には *The Free Voice: A Guide to Natural Singing*(1950), *Voice: Psyche and Soma*(1972), *A Dictionary of Vocal Terminology: A Analysis*(1983)がある。
- 3) ピエル・フランチェスコ・トージ Pier Francesco Tosi (1653 頃-1732)は、イタリアの音楽著述家, 歌手, 作曲家, 外交官, 歌唱教師である。1663 年にロンドンでコンサートを毎週催し, 1705 年からはウィーンの宮廷作曲家として雇われ, 1719 年にはドレスデンの宮廷音楽家にもなったようである。晩年は、モデナとファエンツァに住んだ。彼は当時の最も賞賛されたカストラートの一人であり、著書の *Opinioni de cantor antichi, e moderni o sieno osservazioni sopra il canto figurato*は、17 世紀末から 18 世紀初めの 20 年のバロック演奏法について省察する上での重要な資料でもある。
- 4) Morell Mackenzie, *The Hygiene of the Vocal Organs*(London, Macmillan & Co, 1886)
- 5) Giulio Caccini, *Le nuove musiche*, tr. John Playford and Oliver Strunk, in *Source Readings in Music History*(New York, W.W. Norton & Co., 1950)
- 6) Issac Nathan, *Musurgia Vocalis*(London, G. and W. B. Whitaker, 1823)
- 7) Giovanni Battista Mancini, *Practical Reflections on Figured Singing*. (1774). Translated into English by Edward Foreman. Champaign, IL(Pro Musica Press, 1967)
- 8) デヴィッド・C・テイラー, チャールズ・ベル卿らによって証明されている。
- 9) 山口(藤田)文子「声帯の健康の立場から考えた小学校音楽科の『歌唱』について—米山文明『一日5分のトレーニングで声と歌にもっと自信がつく本』を手がかりに—」『茨城大学教育学部紀要』(教育科学) 56 号, 2006, pp. 131-139.
- 10) 山口(藤田)文子「発声に関する研究—音楽科教育の立場から発声教育の必要性に鑑みて—」『茨城大学教育学部紀要』(教育科学) 57 号, 2008, pp. 67-72.
- 11) ヴァムザー; 長谷川(2007) に述べられているラヨシュ・サモシの弟子。声帯障害の除去に有効であるとするメソッドを考案している。ラヨシュ・サモシについてはウェブサイト <http://www.liberocanto.org> を参照のこと。
- 12) 長谷川敏「Libero Canto—ラヨシュ・サモシの歌唱法と教授法」『茨城大学教育学部紀要』(人文・社会科学・芸術) 56 号, 2007, pp. 33-45.
- 13) 米山文明『一日5分のトレーニングで声と歌にもっと自信がつく本』三笠書房, 2002.
- 14) コーネリウス・L・リード『声楽用語辞典—コーネリウス・リードによる解剖と分析』(移川澄也訳・監修, キックオフ, 2005), pp. 4-5.
- 15) 長谷川, 前掲論文, p. 29.
- 16) 山口, 前掲論文 9), p. 136.