

保育者養成教育における発声法

細田 淳子, 蟹江 春香

(平成21年9月30日受理)

Vocalization in Nursery Teacher's College Training

HOSODA, Junko and KANIE, Haruka

(Received on September 30, 2009)

キーワード：発声法, 保育者, 子ども

Key words : Vocalization Nursery teacher Children

はじめに

保育者は毎日子どもと向き合い、歌を歌ったり話したりして声を使っている。その他絵本の読み聞かせをしたり、紙芝居を読んだり、声を使うことは毎日の仕事の重要な部分となっている。特に歌を歌うことについては、十分な声量で音程正しく高音まできちんと出る声を基礎にして歌うことが保育現場（以下現場）からも求められている。しかしながら保育者養成校（以下養成校）ではどのように発声するべきかという、声に関する指導があまり重視されていない。

また保育者は、子どもたちに子どもの歌を伝え一緒に歌う。そのときに、子どもにどのような声で歌わせたいのかというはっきりとしたイメージを持ち、声の出し方にまで気を配る必要がある。しかしながら、この幼児の歌唱発声の指導について、多くの養成校では、ほとんど重要視されていないのが現状である。従って養成校を卒業した現場の保育者達もその多くは幼児の発声をどのように指導したらよいのかを知らず、ただ元気に歌えていればよいと考えているようである。

つまり保育者養成教育においては、保育者になる学生に対して、保育者としての歌声の出し方“大人の発声法”と、幼児に対してどのように歌唱発声を指導したらよいのかという“幼児への発声法”という2つの異なった発声を指導する必要がある。

1. 研究の目的と方法

第1に保育者になる大人の歌唱発声について、第2に幼児への歌唱発声指導法について、養成校の教育はどうあるべきかを明らかにすることを目的とする。

大人の歌唱発声についての文献や先行研究の多くは、西洋のオペラや歌曲を歌うためのクラシック発声法や、合

唱のための発声法である。本論では西洋の発声法を基にしながら、子どもの歌を歌うための発声法についてまずメカニズムを明らかにし、養成校で様々な指導を試みる。さらに歌唱発声の練習に合唱経験が役立つのではないかという仮説をもとに試みる。

子どもの発声に関する文献や先行研究は、小学生以上の児童のためのものが中心である。幼児のための発声についてのものは少ないが、それらをふまえつつ、そこで筆者（細田以下H）が幼児を指導した経験から方法を導き出し、実際には子どものいない養成校で、どのように教育したらよいのか、ビデオを使った教育を考える。

2. 発声のメカニズム

子どもも大人も同様に、声を出すためには、呼吸、声帯の振動、共鳴の3つの要素が必要である。両方の声帯がピッタリ閉じ、吐く息によってこれを押し上げ声門が開くと、空気が流出し圧力の変化が起こり、元の閉じた状態にまた戻る。このような振動を繰り返して粗密波が生じることで「音」が発せられる。それが声帯より上方にある各種空洞に鳴り響くことにより声が出るのである。

声を出すために必要な各器官の仕組みや働きについて以下に簡単にまとめる。

2-1 呼吸器官

発声の原動力である呼吸に用いられる部分は、胸郭、横隔膜、腹壁の3つである。胸郭には、内部に肺臓と循環器である心臓がある。横隔膜は、胸部と腹部の境の膜状の筋肉で、ドーム型とも呼ぶべき形をしており、周辺部は胸郭下縁に付着している。頂上は固い腱でできており、放射状に走る筋肉の収縮や弛緩により中央部は上下運動をする。歌うとき胸郭は広がっている必要がある。胸郭がひろがっていることで肺に自然と空気が入り、横隔膜が低い状態に保たれ、それが「支え」につながる。

腹壁は胸骨から下の恥骨結合へ向かって正面を縦に走る

腹直筋、横に走る腹横筋、腰の方から前上方へ斜めに走る内腹斜筋、広背筋から腹部正面下方へ向かって走る外腹斜筋の4層の筋肉で包まれている。内外の腹斜筋と腹横筋でウエストを締め上げるように腹囲を収縮させると呼気の原因となる。以上が呼吸器官としての胸郭、横隔膜、腹壁の概略である。

2-2 声帯

生理学や解剖学では声唇^{せいしん}という。喉頭の左右両側から中央へ張り出した断面は、くさび形の肉質のひだになっている。前後方向にたくさんの筋肉が走り、表面は粘膜が覆っている。前部は左右とも甲状軟骨前面の内側中央に付き、後部はそれぞれ披裂軟骨に付いている。発声しないときは、披裂軟骨が左右へ離れているために三角形の隙間ができ、呼吸の息はここを通る。この隙間が声門である。披裂軟骨が周辺の別の筋肉で引き寄せられ、中央で密着すると声帯も中央で一直線をなして密着する。この閉じられた声門の間を呼気が押しよけて通過するとき、呼吸圧と声門閉鎖筋の力が競合して、急速な開閉が繰り返し行われる。ここに声のもとである喉頭原音ができる。

2-3 共鳴腔

声門でできる喉頭原音は、単なる有声音で音量も小さい。これが声帯から上の共鳴腔（鼻腔、口腔、咽頭腔など）を通り、外界へ出てはじめて声になる。

鼻腔は共鳴腔の最前上部にある。口腔の上部は口蓋があって、前方3分の2は粘膜の下に骨があって堅いため硬口蓋といい、後ろ3分の1は筋肉と粘膜だけからできていて柔らかいため軟口蓋という。その軟口蓋が引き上げられると上咽頭と中咽頭の間が遮断される。嚥下運動のときや鼻音以外の音を発音するときなどにこの遮断が起こる。軟口蓋の後端中央に垂れ下がった部分が口蓋垂である。咽頭腔は鼻腔の後方にある鼻咽頭と口腔の後方にある中咽頭と中咽頭より下にある下咽頭からなる。

共鳴腔が一体となり形のよい大きなメガフォンを形成し、その管の形状や大きさや長さにより様々な音色や音量の変化をつける。アイウエオの母音の変化も、咽頭原音は同じなのだがこの共鳴腔の形により倍音の付き方が異なるために起こる。

3. 大人の発声について

発声を考える上で本論では保育者に必要な声の条件を次のように定める。①ことばがはっきり聞えること。②保育室全体に届く声量があること。③音程が正しく歌える声であること。④幼児との人間関係を育むべき優しさを感じられる声で豊かな表現力があること。

以上の条件を満たすため筆者らは①姿勢②呼吸③共鳴、

に分けてその練習方法を考え、養成校において短大1年生と学部の3年生に対して6年間（平成15年～平成20年）にわたり実践をしてきた。それを以下に示す。

3-1 姿勢

第1に歌は体が楽器であるため、その体をより歌いやすい状態にするための姿勢について指導していく。

毎年のものであるが4月当初の学生たちは歌を歌うときに、まっすぐ立つことが出来ない。声を出すための理想的な姿勢について考えてみると、まず両足は、肩幅ぐらいに開き踵を少し内側に向け膝をやや外に開く。すると尻部が閉まり、上半身をしっかりと支えることができる。その上で、重心を足の親指の付け根の辺りに置き、足の裏全体で体を支える意識を持つ。こうすると上半身に力が入ることがなくなるために、首や喉がリラックスして楽に声が出せるようになるのである。

学生に対してはまず、重心を足の親指の付け根あたりに置くことを指導しただけで、ある程度のまっすぐ立つ姿勢を保つことができるようになった。

さらに、歌うために必要な全身の筋肉の調和を保った緊張関係を作り出すために、尻部は肛門を閉める感じで緊張させ、背筋を伸ばす。これにより胸の位置は高く、腹部や横隔膜の張りが保たれる。

次に首から上の、つまり頭部の姿勢については、頭部はまっすぐ胴体の上にある状態にしなければならない。そのための本人の意識としては、頭頂部の髪の毛で、頭部を天からまっすぐに吊り上げられたような意識を持つよう指導した。このようにイメージをことばにして伝えることで、まっすぐ胴体の上に頭部が乗って背中と首が伸び、背骨が湾曲しないようになった。

3-2 呼吸

第2に整えられた楽器、つまり身体に息を吸い、声帯を通して外へ出すことで声が出るので、このときの息の使い方について学生に指導しなければならない。

①歌うときに適した呼吸法

呼吸の仕方には安静呼吸と腹式呼吸、胸式呼吸がある。呼吸は人間が生きるために空気中より酸素を体内にとりこむものであって、胸、腹、横隔膜を使って自動的に行われている。これを安静呼吸という。

歌うときには腹式呼吸がよいということは学生の多くが知識として知っているが、その理由を説明できる者は少ないだろう。

まずその理由を挙げていく。肺は胸郭（肋骨や背骨）に覆われているため、胸式呼吸で一定の空気を吸い込んだ場合、膨張し胸郭の内壁に密着する。吸える量には限りがあり、さらに無理をすれば胸部首筋、つまり声帯を中心とし

た発声器官に不要の力が入る結果となる。歌うときに、胸式呼吸が避けられるのはこのためである。

腹式呼吸では横隔膜の位置する部位の収縮が自由であるため、訓練によっては吸うときに横隔膜を下の方すなわち腹部に向かって押し下げることができ、それだけ空気を多量に吸い込めることになる。発声上重要なエネルギー源の蓄積ということからみても、腹式呼吸は胸式呼吸に比べてはるかに有利であると言える。

また胸式呼吸は吸気が主となる呼吸とも言える。例えば全力で走った後は呼吸が激しくなる。これはたくさん息を吸うことで体に酸素を取り入れようとしているためで、この時は胸式呼吸をしていることになる。呼吸をすることで歌うことができるのである。もちろん息を吸わなければ吐くこともできないのだが、歌っているときは時間をかけて息を吐いており、どちらかといえば吸気が主となると考えることができる。

②腹式呼吸の練習方法

学生の中には腹式呼吸をマスターしている者もいるが、多くは、なんとなくわかっているつもりだが出来ないのである。

練習はまず子音のSの持続音でスーと息を吐く。よく広げた胸や肋骨をそのままに保ちながら、下腹部だけが引込込むようにして、お腹だけから息を出すイメージを持つ。そのとき首や肩、喉に力が入らないように気を付けて、よい姿勢を崩さないようにする。息は全部出してしまうのではなく、無理なくよく広がった胸や肋骨は出来るだけその状態を保ったままで出る息だけを出す。

今度は息を吸う。へこんだお腹を元の状態に戻すようなつもりで、お腹の力をすばやく取り去る。すると自然に空気が体の中に取り入れられる。また息を吸うときに、いい香りを吸い込むときのように目をよく見開き、眉毛を上げると、積極的な表情となり声にも影響する。さらに、息を吸うときにブレスの音がするのは、喉が狭くなっている証拠であるため、ブレスの音は出さないように学生同士で聞き合うように指導すると効果的であった。

3-3 共鳴

第3にその声を効率よく響かせるために、共鳴について考えていく。これは、喉に負担をかけずに少し離れたところの人まで聞えるようにするためである。

最も広い共鳴腔を得るために必要なことは、まず口の中を開くことである。日本語の場合、口および口腔を開かなくても発音、発声出来るため、日本人の私たちは話すときよりも口をしっかり開き動かすことが重要である。そしてあくびをしたときのように喉の奥を開き、舌を平らにして、唇は柔らかく保つ。特に顎に力が入りやすいので、注意が必要だ。それからハミングのときに響く場所に響かせ

るようにして声を出す。常に頬骨を笑ったときのように持ち上げておくようにすると、息が上のほうへ回って、よく響かせることができる。

3-4 支え

第4番目の柱として息を支える横隔膜の支えについても指導していく。この支えができないと音程が定まらず、また息が長く続かないからである。腹式呼吸では息を吸うときに胸郭は広がり、横隔膜の中央部は低くなる。これにより胸郭全体の容積は大きくなり、中は低気圧となるため、外の空気は咽頭、喉頭、気管を経て、自然に肺臓に流れ込む。息を吐くと、この逆の動きが起こる。胸郭は狭まり横隔膜は緩んで上に上がるため、息を長く吐き続けることができず、繊細な呼気のコントロールをすることができない。

支えをしっかりと行う練習法としては、息を吐く際にも常に息を吸うときと同じように胸郭を広げて、横隔膜が低い状態に保持する。しかし多くの学生はこの支えをなかなか感覚的に掴めないでいる。

支えに必要な腹筋他下部の筋肉や働きが弱いとき、また胸の上部、首、肩、顎、口、舌などに余計な力が入るとき、支えがしっかりしない。すると前者ではブレスが続かず、全体的に音程が下がりやすくなり、後者では首や顎が揺れ、胸や肩などが硬くなり喉が狭くなるためヴィブラートが付き、喉の負担が大きくなる。口、顎、舌、首、肩、上胸部など、声帯に近くて直接影響がある部分に力を入れず、横隔膜と腹筋でしっかりと支えられた声を身に付けさせるには根気よく指導していく必要がある。

4. 苦手意識を克服するために

以上のような一般的な発声のための練習を行っても、固有の悩みを持っている学生は、授業後に個別に相談にくる。(6年間でのおべ34人が個別指導を受けに来た)それぞれの学生特有の悩みに対しては一人ずつ解決法を考え実践してきた。

学生たちの悩みは4つのカテゴリーに分類することが出来る。①音を正しくとることが出来ない。②高い声を出すことが出来ない。③大きな声が出ない。④歌うことに対して苦手意識があり、人前で歌うのが恥ずかしい。

その解決方法は一人一人違ったものではあったが、カテゴリー別に大まかにまとめてみる。

4-1 音程を正確に歌うために

- ①ピアノの音を聞いてもその音に声を合わせられないが、女性の声で歌うとその声の高さに合わせることができるといふ女子学生がいた。この場合は隣り合った2音で歌えるわらべうた(お寺の和尚さん、おせんべやけたかな、など)と一緒に歌い、半音ずつずらして声域

を広げるなどの工夫をした¹⁾。

②だいたいの音程で歌うことができて、保育者の音程が定まっていなくて、その声を聴いて歌う子どもたちの音程も悪くなる。次に心がけ次第で音程がきちんと取れるようになった例を示す。

例えば「ぶんぶんぶん²⁾」のように音が階段のように順々に下がっていく場合は、だんだんその幅が広くなりすぎてしまうため、正確に階段を下りていけるように気を付けさせると音程はよくなる。階段の幅がだんだん狭くなるというようなイメージを話すことで理解を得やすかった。これは「チューリップ³⁾」の冒頭のように音が上行するときも同様である。「さいた」の「ド・レ・ミ」の音程の階段がだんだん上がれなくなるため、一つ一つ確実に登っていけるように注意を促して指導している。「きのこ⁴⁾」の冒頭「き、き、きのこ」の「ラ・ラ・ラ・ソ・ファ」のように同じ音が続くときは、後の音ほど音程が下がりやすいので注意が必要になる。高い音が出てくる場合は、その高い音の後の音の音程にも気を付けなくてはならない。例えば「あめふりくまのこ⁵⁾」の終盤「ちよろちよろ」の「レ・レ・ラ・ラ」では「レ」の音に気をとられ、次の「ラ」の音が下がりがすぎることがよくある。これも注意すれば改善されるため、いつも心がけて指導している。以上のような例では気を付けることで音程はずいぶんよくなった。

ピアノで弾いた音をしっかりと自分の耳で確かめ、その音に合わせた声を出すという緻密な練習を積み重ねることが重要である。

4-2 高音を楽に美しく出すために

高い音を美しく出すことは、保育者にとってだけでなく、歌を専門的に勉強している人たちにとっても難しいことである。しかし、保育者が高音をまるで叫ぶように苦しうに歌うと、子どもたちはそれを真似してしまったり、低めの音程で覚えてしまう。そのため、高音を楽に出せるようにしたい。高い音を出すことは技術的に難しいことは確かだが、それ以上に高い音を出すことは大変で苦しいという意識が声を出す前に働いてしまい、喉に力が入ってしまうことも、高音を出すことを難しくしている要因だと言える。そのため、まず高い音を出すという意識を忘れて、上半身を脱力して緊張しない状態にする。そして、息を十分に吸い込んで横隔膜を下に支え、下腹部分を体の外側に出すような感じで息を保ち、支える。頬骨を高く上げて、頭のとっぺんから声が突き抜けていくようなイメージで歌うと高音が美しく楽に出る。また1つの練習方法として前屈して上半身を脱力し、頭を下に向けて、同様に頭のとっぺんから声が抜けていくように高音を出したときには、感覚を掴みやすいようであった。声はどうしても口から前に力で押し出そうとしてしまいがちだが、決して力まかせに出して

はいけないのである。

4-3 響きの豊かな大きな声を出すために

保育者の声量が少ないと、子どもたちに声が届かない。保育者の歌声を聴いて音程を取り、歌を覚えていく子どもたちは、保育者の歌が聴こえなければ歌を覚えることができない。そのため遠くまで聴こえる響きの豊かな声を出せることが大切である。しかしながら、いつでも大きな声がいいという訳ではなく、保育室の大きさや子供の年齢や人数によって声の大きさは調節されるべきである。

声が小さくてよく聴こえない学生のために一番簡単な方法は、口を大きく開けることである。共鳴腔を広くすることにより、声を豊かに響かせることができる。頬骨をニコッと笑うときのように引き上げ、目をパッチリと開けると鼻腔や頭にも響いてくる。

4-4 人前で歌う自信を持たせるために

保育者を目指している学生は、歌が苦手でも現場では歌わなくてはならない。学生の中には、小さな頃に周りの人から歌が下手だと指摘されたことが原因で苦手意識を強くしている者もいる。歌は体が楽器なので自分の出している音が客観的に聴けず、精神面にも大きく左右されるため、周りからの評価が大きく影響する。だからこそ、指導者のことばかけには注意が必要となる。そして苦手意識を持つ学生に対しても、それを取り除く最大限の努力をしたいと思う。まず、その学生の声聴いて小さなことでも褒めていく。褒められればそれが自信につながり、少しずつ積極的に歌うことができるようになる。

また、人前で歌うことに恥ずかしさを感じて大きな声で歌えない学生に対しては、隣で大きな声で歌ってあげることが効果的である。自分の声より大きな声で歌われれば恥ずかしさは減り、一緒に歌っているうちに声はだんだん出てくる。それを指導者が褒めることで、徐々に歌うことに対する恥ずかしさがなくなり、一人でも自信を持って歌えるようになるのである。

以上4つの具体例で述べてきたように、発声は口頭で説明して指導することも大切である。しかしそれに加え隣と一緒に歌うことも有効な方法であろう。息の吸い方や音程などは、一緒に歌うことでだいぶ掴みやすくなる。いい指導者はいい歌手である必要もあるのだと、指導しながら常々感じている。

5. 幼児の発声

幼児に歌唱指導するときには保育者はまず、楽しく歌う喜びを感じとらせることや、友達と歌い合い共感することなど、歌うということの本質的な意味を考えるだろう。また

子どもの年齢と発達にふさわしい選曲でどのように導入して歌を伝えるか、歌詞の内容やイメージをどのように伝えるか、などということも考え準備をするだろう。

しかし本論ではそれらのことには触れず、歌うときの声についてのみ述べることにする。

5-1 どのような声で歌わせたいか

基本的には、幼児にとって歌うことは自然で直接的な音楽表現であるので「歌いたい気持ち」を素直に表現できる声が望ましいと言える。そのため子どもらしく生きと生きした声で歌わせたいと考える。ではそれはどのような声であるのかといえ、次のようなことが総合されたものであろう。

- ①歌うことが楽しくて歌っている子どもらしい声。
- ②能動的に歌いたくて歌っている声。(無理に歌わされているのではないこと)
- ③音程をきちんとコントロールできる強さの声。(つまり怒鳴っていない声を指す)
- ④歌詞をしっかり覚えて自信を持って歌っている声。(自信がないと弱々しい声になる。)
- ⑤その歌のイメージをその子どもなりにつかんで歌っている声。(表現豊かな声になる)

以上のことは子どもの声を聞き、表情や体の動きをみればわかる。

5-2 現場で子どもたちはどのような声で歌っているか

同じ子ども達でもその日によって、あるいはその曲によって声は違って来るが、実際現在の現場で調査した結果子どもたちは次のような声で歌っていることがわかった。

5-1で示した筆者らが理想と考えるような子どもらしい自然な声で歌っている現場もある。しかしながら次のような声で歌っている現場もある。

- ①大きな怒鳴り声。(喉に力が入って音程のコントロールができない声を指す。)
- ②十分な指導がないため音程も歌詞も不確かなまま自信なく歌っている声。
- ③保育者のピアノの大きな音量で消されて聞えない小さな声。

また特殊な例としては、訓練された小学生の合唱団のような頭声発声で歌っている現場も存在する。

筆者(H)が国際音楽教育学会(ISME)⁶⁾で怒鳴り声の問題点について指摘してから15年が経つが、現在も日本の保育における歌唱発声の問題点は怒鳴って歌うことであろうと思う。筆者らの勤務校の学生アンケート(2008年11月)で、「幼稚園実習園の子どもたちの声はどうだったか」をたずねると「怒鳴り声だと思う」と答えた学生が182名中96名(53%)であった。しかし、2008年7月に調

査した埼玉県K市保育所保育者の82名中53名(65%)、同S市の幼稚園の保育者の40名中29名(73%)が「自分の担当している子どもたちは怒鳴って歌っている」と述べている。半数以上の保育者が、子どもの声を怒鳴り声と認識しつつ歌わせ続けていることがわかった。

5-3 怒鳴り声をなぜ避けたいか

乳児は、喃語がことばらしきものになっていく頃、歌も歌いだす。この時期の子どもの声は非常に柔らかく静かな声である。子どもが2、3歳になって、一人で遊びながら歌っている声も非常に静かで柔らかいものである。どうも日本の子どもたちは、幼稚園などに入って集団で歌うようになってから怒鳴ることを覚えるようである。

怒鳴り声を避けたい理由は次の通りである。

- ①怒鳴って歌うと音程がきちんと取れない。
- ②友だちと声を合わせる楽しさを感じることができない。
- ③怒鳴り声を出し続けていると嗄声になる。
- ④イメージを持って歌ったり、まわりの声や伴奏の音を聞きながら歌うことができない。

以上のように幼児が本来歌を歌う目的を果たすことができないので、怒鳴り声は避けたいのである。ただし井戸が指摘するように、自然発生的に一部を怒鳴って歌ったり、曲によって時には気持ちの高ぶりとともに怒鳴ったりすることまでやめさせようとするものでないことは自明である⁷⁾。

5-4 なぜ怒鳴って歌うのか

子どもたちに怒鳴らせて歌わせる第1の理由は、保育者が元気な大声を求めるからである。日本の保育では、元気がいいことだ、元気なことは大きな声だという価値観が戦前から現在まで続いてきている。

ヨーロッパの幼稚園で筆者(H)が見た5カ国18カ所の園ではその全ての園で伴奏も付けずゆったりと保育者の声にあわせて歌っていた。それと比較すると日本では子どもは元気に大きな声で、ピアノ伴奏でという形が広まっていると言える。

怒鳴って歌う理由の第2は、目立ちたいと思う子どもが力いっぱい怒鳴って歌うからである。

第3に保育室が隣の部屋や園庭からの騒音で騒がしいことや、保育者の弾くピアノの音が騒がしいため自分の声が聞こえず怒鳴ることが考えられる。

5-5 怒鳴らせないためにはどうしたらよいか

怒鳴り声で歌わせている園の保育者は「大きな声で!元気に!」と、歌う前に声をかけているという。(実習生アンケートより)「元気に」と「大きな声で」という2つの

ことばが怒鳴り声を誘発していると仮定するならば、それらの2語を使わなければ怒鳴らないで歌うようになるであろうと考え、都内M私立幼稚園年長児1クラス33名においてこの2語を使わないという方法の実践（指導実験）を保育者に依頼した。（1998年9月から12月）その結果怒鳴り声はなくなり、幼児の声の表現の改善がみられた。その声は不自然に身体に力が入らないで、気持ちよく楽しく歌える声であった。

しかし一般的に保育者は、自分のクラスの子どもの声が小さいと不安になるようである。そこで「大きな声で」と言わずに、「大きな口をあけて」とことばをかけると、子どもたちは素直に口を大きく開けるため物理的に音量は増して声は大きくなる。つまり怒鳴らせないための第1の方法は、「大きな、元気な声で」ということばの代わりに「大きな口を開けて」と言うという方法であると考えた。

第2に怒鳴り声は身体中に力を入れて発しているの、逆に力を抜いて歌えばいいと考えられる。つまり身体を揺らして歌うのである。保育者が子どもの前に立ち身体を左右に揺らしながら歌うと、子どもたちは何も言わなくとも模倣して同じように揺れて歌い始める。そのとき柔らかくなった声をすぐに褒めて、その声がいいのだということ子どもに知らせると、子どもたちは、現場で歌う声はこういう声なのだ理解するようである。遊びを伴う歌をできるだけ多くすると、怒鳴らないでよい、という後藤田の提案も同様の理由だと言える⁸⁾。

第3に、怒鳴っているときは周りの声も聞こえていないので、「ピアノの音を聞きながら歌ってね。」あるいは、「お友達の声聞きながら歌おうね」ということばかけも有効である。

なお以上の他にも歌の音域が子どもの声域に合っていないことも怒鳴る要因になっている⁹⁾。子どもの歌の中には子どもの声域を超えている曲も多いので、選曲や調性にも注意が必要になる。子どもの声にあった高さで自由に歌うためにピアノ伴奏を多用しないという後藤田の提案も示唆に富む⁸⁾。

6. 養成校における幼児の歌唱発声指導法

幼児の発声指導法を養成校で教育する時、困るのは子どもがそこにいないため子どもの生の声を聞くことができない事である。また子どもの歌声を聴いた経験のない学生が多いことも問題である。各養成校で“幼児の発声指導法”をあまり扱っていない理由は、必要性の認識や関心が低いためであるとともに、実際に非常にやりにくいからでもある。

しかし実際に子どもが目の前にいなくともビデオ等を利用してイメージを膨らませることは可能である。そこで本研究では幼児の声を録画したビデオを編集して学生に見せ

ることにした。

ビデオの内容は次の3つの子どもの歌声を編集したものとした。A. 身体全体に力を入れて喉を詰めて、いわゆる怒鳴り声で歌っている（都内私立Y幼稚園）の歌声。B. 小学生の合唱団のような訓練された頭声発声の歌声（ボイストレーナーによる発声指導を受けているN県N市の保育所の発表会）C. 素朴で子どもらしいと筆者らが考える歌声（都内M私立幼稚園の発表会）

この3種類の子どもの声とそれぞれの解説をどのような順で学生に提示したら、学生がそれぞれの耳でよく聞き、考えるかを知るために、クラスごとに違う順で提示する実験を試みた。その結果、学生の意識改革が一番図れたのが、何も解説せずにA. B. C. の順で聞かせた後に解説をし、その後で再度A. B. C. の順で見せる方法であることが分かった。

解説をせずにAのどなり声の映像を学生に見せると「わあ、かわいい！」といった反応の方が「えっ！なんという怒鳴り声！」という反応よりずっと多い。続くBのトレーニングされた歌声にはほぼ全部の学生が、「うわあーすごい！」「こんな子どもの声があるのか」と驚くようである。しかしここで、「なんとすばらしいきれいな声だろう」と感激する学生と「こんな声に指導するのは私には無理！」という学生に分かれる。「子どもらしくない、訓練させられてかわいそう」というような感想を持つ学生は少数である。

ABCの順でビデオを見せた後に、Aの子どものたちの身体には、とても力が入っていることや、喉に力が入っているため音程が取れていないことを伝える。Bの保育所では、特別指導講師による発声訓練ばかりか、音感訓練や絵本の音読練習など様々な訓練を毎日行っている様子など、実際に訪ねて見てきた話をする。そしてCの幼稚園では発表会といっても特別な練習はせず、並ぶ順も決まっていないことや、子どもの身体が自由に揺れていて力が入っていないこと、緊張せず楽しそうに笑顔で歌っていること、などを話す。その後にもう一度ビデオを見ると1回目とは学生の意識が大きく変わるようである。

喉に力を入れ全身で声を振り絞っているAのビデオを見せた時、学生たちは全員が「怒鳴り声だ」と認識するものと予想して筆者らはこの授業を行った。しかし実際は、「なんと怒鳴っているのだろう。音程など全く取れていないではないか。これは幼児の歌としては困ったものだ」という感想を持った学生は半数以下であった。半数以上の学生が「子どもたちがかわいい。」と感じ、子どもの声に注目して見る様にと促したビデオであったにもかかわらず「怒鳴っている」とは感じないで「元気でよい」と思ったという。

この事に筆者らは驚き、“幼児の発声指導法”の授業の

必要性を強く感じた。「子どもらしい発声で、喉に力を入れないで自然に声を出すと、このような声になるのだ。」と、その柔らかな声を聞かせ、学生たちに知らせる必要があることを強く感じた。そうしていかなければ怒鳴り声が広まっている現代の現場の子どもの歌声を、子どもらしい声に変えていくことはできないだろう。

7. 保育者養成校における合唱

養成校の学生の歌声を育てるためには、カリキュラム上、「表現」か「音楽」あるいは「総合演習」などの一部で行うことになるのだろうが、そのような授業の一部で行う場合、十分な時間を割くことは難しい。そこで「合唱」の授業があればその時間を十分に声を出すことに使えて有効であると考え、残念ながら筆者らの勤務する養成校に「合唱」という科目は現在のところない。

筆者（蟹江）が非常勤講師としてかかわっているH保育者養成短期大学では、1年次に合唱を中心とした授業が行われている。そこでの指導経験、及び、アマチュア合唱団での指揮者としての指導経験、さらに合唱団員として松下耕¹⁰⁾の指導を受けた経験から養成校における合唱の授業の必要性と指導法について、次に述べる。

7-1 保育者養成校において合唱を取り入れる意味

第1に合唱はみんなで声を合わせ一つの音楽を作り上げるため、そこには一人で歌う時には味わえない楽しさがある。第2に一人で歌うことが苦手な学生にとって、みんなで一緒に歌うことで歌に対する苦手意識を軽減することができる。第3に合唱で声を合わせハモる¹¹⁾ことで音程感覚が身に付き、一人で歌うときの音程をよくすることができるのである。

7-2 保育者養成校における合唱指導法

①導入期の指導法について

導入時は簡単にハーモニーを楽しめることが重要である。楽譜を見ながら歌うと、読譜に神経を集中しがちであるため、楽譜は使わずに指導者の歌声を耳で聴き、歌うことで聴くことに集中する方法をとった。このとき重要なことは、指導者が正しい音程で歌うことである。松下は次のように述べている。

「『耳』を育てるためにはまず『歌わせる』前に『聴かせる』ことをしなければなりません。目ではなく、まず耳に訴える方法をとるべきだと思います。この方法をとれば、合唱団でも楽しく気軽に、そして効果的にソルフェージュ力が身に付くことと思います。なぜなら、『楽譜を見開く』必要がないので、団員たちが『難しいことを勉強させられている』という意識を持たずに訓練に臨めるからです¹²⁾。」

合唱の授業では何十人も学生の相手をすることが多い

が、マイクを使うと声の響きの伝わり方も、そこに生まれる緊張感も薄くなってしまおうと考え、マイクは使わずに指導した。そして音楽的に歌うことを心がけた。指導者の歌が音楽的であれば、学生はそれを感じ取って歌うと考えたからである。その結果、楽譜を見ながらピアノで補助をして歌うよりはるかに全員の声の質も音程も揃えることができた。

始めは4分の4拍子の4拍ずつ、つまり1小節を指導者が歌い、模倣するという形から始める。それに慣れてきたら、次にカノンの形で、学生が指導者の歌を4拍遅れで追いかける形にする。つまり、学生は歌いながら指導者の歌を聴くことになる。これは聴くことに集中させる効果があり、音程感覚を身に付けることに繋がる。学生が歌っている部分と指導者が歌う部分は同時に鳴るので、この2つの音が美しく響く。また、同じような練習ばかりを繰り返すと学生たちが飽きてしまうので、模倣の形を逆行の形、つまり「ド・レ・ミ」に対して「ミ・レ・ド」と応えるようにするなど、工夫してみる必要もある。

この練習により、声を出すことと聴くことに慣れてきたら、短めのカノンの作品を歌ってみる。カノンは音取り練習をする時間を省くことができ、効率よくハーモニーを楽しむことができるのである。嶋田が述べているように、「学生がこのような『声』のみによる音楽表現の可能性を知り、自らその学習に取り組み始めることは、保育の実践に直結するものではなくても保育の場での音楽活動全体の基盤となる。意識的に『音』に向かい『音』の質を問える耳を作ることになる¹³⁾」であろう。

②選曲について

様々な合唱曲も歌いたいという学生の要望に答えるとき重要なことは選曲である。特に養成校の学生たちは、歌が得意な者から苦手な者、歌が好きな者から嫌いな者まで様々である。そのため、学生たちが好きなスタジオジブリやディズニー作品、ポップス曲などの合唱編曲作品など取り組みやすい曲から始めた。数ある合唱作品の中から授業で使用する曲を選ぶときに、音域や難易度、そして詩と音楽の内容が適当であるかを見極める必要がある。音域は過度に高音や低音の作品は避け、また音やリズムを取るのが難しい作品も練習に時間がかかり学生に負担がかかるので選曲するべきではない。詩はその内容に学生が共感できる作品を選んだ。

③合唱曲の指導法

まず音取りを行う。1パートごとに音を確認していくが、易しい曲ならば歌詞を付けて全員が全パートを歌う。そうすると自分のパートを歌ったときに、他のパートの音をより聴きやすくなるようである。テンポは一つ一つの音が確実に歌える速さを心がけた。音を取るのが難しい曲は、始めは歌詞を付けずに、la, la, laなどで歌うか、階名で歌

う方が学生にはわかりやすいようだ。音に慣れてきたら歌詞を付けて練習する。

次に合わせて一緒に歌う。三部合唱や四部合唱の場合、2パートずつ歌うほうがお互いを聴きやすい。このとき、ピアノ伴奏付きの作品の場合は伴奏を付けたほうがよいが、あまり音量が大きいとお互いの音が聴きにくくなるため、ピアノの音量には気を配る。またア・カペラ作品の場合はピアノで補助をする必要があるが、純正調で歌いたいと考え、なるべくピアノの使用を控えた。

楽譜通りに歌えるようになってきたら、次に表現を深めていく。学生が詩の内容を理解し表現する力を引き出すことが重要である。音程とリズムが正確で歌詞の発音ははっきりしていても、そこに気持ちが込められていないと表現にならない。歌詞を音に乗せて気持ちを表現し、それぞれの思いと声を合わせて歌う。それが聴き手に伝わったとき、本当の意味での合唱の楽しさを得ることができるのである。そのため音を付けずに、詩のみを朗読させるなどしてよく読む。そして音を付けても一つ一つの言葉がはっきりと聞こえて、その意味まで伝えられるような練習を繰り返す。また音を付けると、学生も指導者も音のほうに気を取られがちなので注意した。一人一人が曲の内容を理解して歌うとき、そこには大きな感動が生まれる。学生と指導者が共感できるような音楽表現ができることが理想である。

おわりに

本論では、2つの異なる対象に対する発声法をいかに養成校で学生に教えたらいいかを考え、問題の所在を明らかにし、筆者らの指導経験から得られた方法などを述べてきた。

現場において、子どもたちと歌を歌う表現活動の重要性は認識されているが、どのような曲を歌ったらいいか、ということに多くの関心が向けられている。しかしながらどのような声で歌うのかということも、それと同じぐらい、いやそれ以上に関心を向けないといけない事である。なぜかと言えば、保育者の声は子どもが、どのように歌うのか(声・音程・表情など全てを含めて)というモデルとして重要であり、保育者の歌声によって歌いたいという意欲も育つからである。

子どもの声は、どのような声で歌うかによって、保育の中で歌を歌うことで育つ様々なものが育たないばかりか、前述したようにデメリットが大きくなってしまいうるからである。

今後大人の発声については、本論で述べた練習法が有効であるかどうか、授業の中でさらに実践を続けていきたい。もともと声が悪いから、などと自信のない学生に対しては、練習によって変えていけるのであるから職業訓練としてしっかりと発声を身に付ける必要があることを伝え、前向き

に取り組む支援をしたい。子どもたちと楽しい音楽表現の時間を過ごすための基礎となる技術を身に付けさせて社会へ送り出したいものである。さらに個別の悩みや問題を持つ学生に対する指導はそれぞれの問題と丁寧に向き合って解決へ導きたいと考える。

幼児への指導に関しては、ただ子どもは元気に大声を出していればよいという認識をあらため、学生自身がそれぞれの保育の中で、子どもたちにどのような声で歌わせたいのかというイメージをはっきり持たせたいと考える。

今回ビデオを使つての授業を通してではあるが、怒鳴り声の例として提示した子どもの声を、「怒鳴っている」と認識せず、「元気な歌声」とであると肯定的に捉えた学生が想像以上に多かった。ここにこういった授業の必要性が強く現れていると感じる。しかしながら実際の子どもの前にいない養成校での授業において、そのことをどのように学生達に指導したらよいかという点は、まだ研究の余地が充分にあるので、今後の課題としたい。

尚、本論は2, 3, 4, 7を蟹江が、その他を細田が主に担当した。

注

- 1) 細田淳子「幼児の歌唱の基礎としてのわらべうた」日本保育学会第62回大会発表論文集246 2009
- 2) 「ぶんぶんぶん」村野四郎作詞 ボヘミア民謡
- 3) 「チューリップ」近藤宮子作詞 井上武士作曲
- 4) 「きのこ」まど・みちお作詞 くらかけ昭二作曲
- 5) 「あめふりくまのこ」鶴見正夫作詞 湯山昭作曲
- 6) Junko Hosoda「Some Problem of Singing Education in Japan」Tampa, Florida, USA, ISME 1994
- 7) 井戸和秀「幼児の歌唱におけるとなり声に関する一考察」p.44 保育学研究第36巻第1号 1998
- 8) 後藤田純生「幼児対象の歌唱指導法と歌唱教材選択の再検討—美しい声と正確な音程の獲得を目指しての研究 その1—」日本保育学会第51回大会発表論文集021 1998
- 9) 細田淳子「子どもの声域と歌唱教材」初等音楽教育 日本初等音楽教育学会誌2/58号 1994
- 10) 「松下耕」合唱指揮者、作曲家、指揮、作曲、教育の各分野から、合唱研究を多角的に行っている。
- 11) 「ハモる」よく融け合った和声になる。協和する。「広辞苑」2008
- 12) 松下耕「ア・カペラのうたいかた」教育音楽中学・高校版8月号 1996
- 13) 嶋田由美「保育者養成における音楽表現の指導を考え

る一良く聴ける耳を育てるための『声』による表現の指導実践―」第51回日本保育学会発表論集 084 1998

参考

- ・小田野正之『音楽基礎技法 小学校音楽教育講座第9巻 第3章 発声法』音楽之友社 1983
- ・林義雄『こえとことばの科学』鳳鳴堂書店 1957
- ・秋山衛他『発声のABC 声楽ライブラリー7』音楽之友社 1984
- ・酒井弘『新版発声の技法とその活用法』音楽之友社 1974
- ・猪野了衛『発声法の手引』音楽之友社 1980
- ・フースラー・マーリング『うたうこと 発声器官の肉体的特質 歌声の秘密を解くかぎ』音楽之友社 1987

Summary

Nursery teachers teach children by means of voice in kindergartens and nurseries everyday. Namely, they tell stories, read books and sing songs to children. Thus, voice comes to be one of the most important factors when nursery teachers sing with children, and communicate with them as well. Considering this, vocalization training is required to satisfy the following conditions:

1. Nursery teachers' pronunciation is clear to the children.
2. Their voices are strong enough to be heard by children even in a corner of a room.
3. They sing in tune to the children.
4. They can convey various expressions to children pleasantly.

We have developed a training method which satisfies the above four conditions, and taught students in our university, using this method, with fine results. Next, we would like to point out that it is crucially important for teachers in nursery fields to teach children how to sing gently. We often find that teachers make children sing in a shouting way, which has a disastrous effect. We have considered why children sing in that way, and practiced a method by which children can sing gently. It was shown to be very effective. In summary, we have concluded that both a vocalization method for nursery teachers themselves and a method of children's vocalization must be applied in nursery teachers' college training.