

児童発声の研究(Ⅱ)

—姿勢と呼吸法の指導—

A Study of Children's Uttering Voice (Ⅱ)

—How to Teach Them Posture and Breath Control—

岩 崎 洋 一

Yoichi Iwasaki

(1985年9月9日受理)

I 緒 言

子どもを取りまく状況は、近年、情報量の増大に伴い、音楽の分野においてもポピュラー、歌謡曲、クラシック等、現象面において享受する対象が多様化している。それは質もさることながら、量への対応を迫られる結果となり、詰め込みによる音楽の未消化、感動への不参加な状況が生じてきた。

しかし、このところ、教える側も、教わる側も、文化遺産の伝達伝授に傾斜するのではなく、子ども一人ひとりの成就感、充足感を満たす、創造性を基調とした教育のあり方が鋭く問われてきている。

これらの状況の中にあって、子どもたちの最もプリミティブな音楽活動としての「歌うこと」は、明治5年の学制発布以来、幾多の変遷を経て、現在もなお学校音楽教育の重要な位置を占めている。

この「歌うこと」は、子どもたちにとって自己の表出であり、仲間と音を共有し、自己実現と協調性を育んでいくものであった。しかし、そこには表現力の育成、すなわち、発声の問題が解決されない限り、子どもたちは少なからず音楽を享受し、発散することはできないのである。

この発声問題はこれまでも多くの主義、主張があり⁽¹⁾、その考え方と実践とにおいて、論議はつきないのが現状である。

そこで、少しでも子どもの発声問題を客観的に整理し、子どもたちが具体的に受けとめられ、理解できる指導方法、又は、指導用語を模索し、生み出す試みを行わなければならない。その一つとして、前回、子どもたちの発声指導を、社会教育で

行われている東京の6団体の少年少女合唱団の活動を通して、発声全般にわたり考察を試みた⁽²⁾、今回は、発声指導の姿勢と呼吸法に視点を絞り、次の観点で考察、整理を行うものである。

- ① 明治期より現在までの、姿勢と呼吸法に関する指導の考え方と指導方法の変遷。
- ② 実際の指導で使われる指導用語。
- ③ 姿勢、呼吸法の具体的な指導方法。

II 姿勢、呼吸法の考え方と指導方法の変遷

歌唱時の姿勢は、どのようなフォームが良いとされてきたのか、立った時と座った時とは、その考え方を変えなければならないのか。又、呼吸法の指導では、腹式呼吸を中心としての呼吸法が、現在、学校教育の場で定められているが⁽³⁾、はたして、明治期から現在まで、その考え方は変わっていないのであろうか。そして、その時々⁽⁴⁾の指導法はどのようになされていたのであろうか、それらを中心に探してみたい。

1 姿 勢

この姿勢については、現在、あまり細かな注意がなされていないようであるが、正しい呼吸と、喉頭の状態を柔らかく保ち、豊かな共鳴腔を確保するための第一歩である。そして、美しい姿勢とは、一般的に次のような姿が考えられる。

- ① どっしりと踏みしめた足。
- ② その上に、すくっと真直ぐに立っている上体。
- ③ 広がった胸。
- ④ ゆったりと力を抜いた両肩。

それでは、歌唱に有益な姿勢とはどのようなものなのかを、歴史的に、その考え方と指導方法を

概観してみよう。

姿勢の指導は、呼吸法の指導に比べ、文献の記述も少ない。「愛米児孫唱歌声法」によれば、「身体ノ容体ヲ直クスベシ、然レドモ硬クスベカラズ、下顎ヲ少シク上グルベシ、肩ヲ背ニ寄せ、両手ヲ前面或ハ背後ニテ軽ク組ムベシ⁽⁴⁾」と記されており、元橋義教によれば、立って歌う時の姿勢を立唱として、次のように指導の要点を述べている。

- 両踵ハ近接シテ一線ニアラシムベシ
- 両足ハ矩形ヨリモ少シク狭ク外方ニ開クヲ要ス
- 膝ハ直伸スベシ
- 体ハ前方ニ方正ナルベシ
- 胸ハ別ニ強制ナク開張スベシ
- 両肘ハ優ニ下方ニ垂ルベシ
- 両肩ハ水平ナラザルベカラズ
- 頭ハ正直ニシテ少シモ偏傾セシムベカラズ
- 両眼ハ前方ヲ直視スベシ⁽⁵⁾

この他、両手を腰部に置いたり、腰の後にまわして組ませる指導⁽⁶⁾や、両手を頭上に組んだり、後頭部、又は、後襟の所に両手をもって来る指導がみられる⁽⁷⁾。又、肩を上げることなく胸を広く保つ方法として、棒を背にあてて両腕の肘に通して持つ、といった具体的な指導もみられる⁽⁸⁾。

このように、方法は違っても、横隔膜や下肋骨部が意志によって自由に動かせるよう、体の柔軟性と上半身の解放を目的としたものがほとんどであり、両手は楽にして両脇に下げ、腕と手は軽く足の両側に触れるように置く、といった指導が多く見られる⁽⁹⁾。

また、重心のもっていく場所として、現在は、体重を少し前に掛けることが一般的であるが、これまでは「体を少し後方へ引き気味にして胸を少しだす⁽¹⁰⁾」といった指導が見られたり、現在

においても、重心は前ではなく、体の真中の土踏まずにもってくる方が、前方に体重を掛けるよりも、体の前面からの緊張がなくて良い、という考えもある⁽¹¹⁾。

このように、個々の異なる肉体をもった子どもたちに指導する際は、それぞれの状態に応じた、様々な指導法が考えられなければならないのである。

また、姿勢の指導の中で、肩を後に引く方法が多く見られるが、これも肩を上げずに胸を拡張するための方便であろうが、あまり強調し過ぎると、力が入ってしまうことになりかねない。

その他、足の開き具合も、「両足間を一步位に開いて直立する⁽¹²⁾」や、「踵をつけ、両足が90度の角をつくり、膝が接触するように立つのが良い⁽¹³⁾」といった、種々の考え方がある。これも腰を定め、安定した呼吸ができる土台となる足を、しっかり根づかせるための方法なのである。

その他に、姿勢の指導においては頭の位置も重要であり、顎を突き出して頭を反らせてしまったり、反対に顎を引きすぎて喉頭の筋肉を緊張させたり、圧迫したりしないようにしなければならない。これについて、福井直秋は次のように言っている。「楽な姿で真直に立ち、頭は眼と水平な所の物を真直に見得ることの出来る様な真直ぐな位置とし、顎は前へ出さず余り無理にならぬ様に後に引き、肩は後へ引き下の方へ稍斜にして揚げないようにし、喉、顎、口の筋肉は柔くして硬くならない様にし、舌は口中に平に置くべきである⁽¹⁴⁾」。この考えは現在でも変ることなく、体の柔軟さと、発声の自由さを保証しているのである。

それでは次に、学校教育で公に定められた学習指導要領や指導書で、姿勢の指導がどのように位置づけられてきたか見てみよう。(表1)

表1 文部省が提示した姿勢に関する考え方と指導方法

年 代	学習指導要領 指 導 書	考 え 方 ・ 指 導 方 法
昭 和	17 初等科音楽一 教 師 用	頭を正しく正面に向け、顎を出さないようにするが、咽喉を圧迫する程にひくのはよろしくない。胸や肩に無理な力を入れず、胸はやや張り気味に、腹部を前に出さないようにする。咽喉をつめて頸に背筋を張り、浜面をつくることは特によろしくない。本を持って歌う際に、頭を下げないように注意する。また、歌う際に頭を振るやうなことは絶対に避くべきである。
	22 学習指導要領	姿勢を正しくし、身体の自然な運動を自由にする。

昭和	26	学習指導要領	安定した自然な姿勢。全身を垂直に保ち、両肩を自然に落とし、全身のどこにも無理な力を入れず、身体の重みを両足の上に均等にかけ、あまり緊張しない伸び伸びとした姿勢である。
	28	指導書	全身を自然に垂直に保ち、頭を下げたりあごをつき出したり、うしろへねかすようにすることはよくない。両腕は自然のまま下げ、胸は心持ち前に出す方がよい。身体のどこにも無理な力を入れず、身体の重みを両足に平均にかけて、あまり緊張しすぎない、のびのびした姿勢でなければならない。
	33	学習指導要領	よい姿勢で歌う
	35	指導書	よい姿勢は正しい呼吸法や美しい発声の基本である。歌唱における姿勢は、安定した自然な姿勢で、音作成に関係するいろいろな器官を、自在に活動させられる姿勢がよい。具体的にいえば、○両足を少し開き、平均にからだの重みをかける。○両手は自然にたれて、適当に胸を張る。○からだのどこにも力を入れない楽な気持で。○頭の位置に注意し、あごがつき出たり、引きすぎたりして、いんこう部をこわばらせない。
	43	学習指導要領	記載なし
	44	指導書	記載なし
	52	学習指導要領	記載なし
	53	指導書	姿勢はのびのびとして自然に保つようにする。

このように見てくると、現在、学校教育現場で最もよりどころとなっている学習指導要領や指導書は、以前に比べ記述が少なくなっている。このことは、姿勢の指導はあまり細かな指導をしすぎることなく、安定した立ち方で、どのような表現にも対処できる発声を可能にする、伸び伸びとした姿勢ということができよう。

文献からみた姿勢の指導は、大きく次の視点に立って記述されている。

- ① 足元をしっかりして体を支える。
- ② 胸を広げる。
- ③ 肩を上げない。
- ④ 頭の位置を体の中心へ。

これらの記述が多いということは、これらの観点が、子どもたちを指導する際の重要な指導内容になるということである。

その他、座った姿勢の指導方法は多く見られず、立った姿勢の延長であるとした考えで、一致している。

2 呼吸法

しっかりと大地に根をはった足、その上に乗っ

た腰と腹、胸、頭、その姿勢から、より良い音楽表現のための発声や共鳴、言葉のさばきを可能にさせるのが、呼吸法である。

この呼吸法には、大きく腹式呼吸と胸式呼吸の考え方があり、これまでの指導においても、この二つの呼吸法についての論議が大いになされてきたと思われる。又、腹式呼吸は男子、胸式呼吸は女子といった考え方や、息を吸う際に鼻から吸った方が良いのか、又は、口からが良いのか、などの論点もあり、健康管理にも良い結果をもたらすと考えられてきた呼吸法について、その考えや指導方法を追ってみよう。

明治期における唱歌の位置づけは、明治14年の小学校教則綱領の第二十四条によれば、「児童ノ胸膈ヲ開暢シテ其健康ヲ補益シ心情ヲ感動シテ其美德ヲ涵養センコトヲ要ス」と定められており、明治24年の小学校教則大綱第十条⁽¹⁵⁾の内容である。歌唱能力の陶冶、美感の養成、徳性の涵養、の目的と合わせて、健康に寄与するための唱歌でもあったことがわかる。

この他、音楽科教育の実施のため、伊沢修二が大綱をまとめて文部省へ提出した「音楽取調成績

申報書」の刊本によれば、「呼吸ヲ適度ニ使用シテ胸膈ヲ開暢シ以テ肝臓ヲ強健ナラシムルノ効益アル……師範学校及ビ学習院生徒ノ如キモ、唱歌ヲ修ムル以来、其日タル尚残シトイエドモ、其中往々血色ヲ進メ健康ヲ致セン者アリ⁽¹⁶⁾」と報告されている。

このように、歌唱の際に大きく深く呼吸をすることを含めた呼吸法は、健康維持、増進の目的を含めて定められ、指導されていた⁽¹⁷⁾。

そのため、呼吸練習についての心得として、空気の澄みきった朝に発声練習をした方がよいとした意見⁽¹⁸⁾や、教室の窓は必ず開け放して新鮮な空気を入れて練習しなければならない⁽¹⁹⁾、といった記述を多く見る。

これらについて、山本正夫は、呼吸練習の注意事項として次のように述べている。

- 教室内が最も清浄であらねばならぬ。
- 児童が草履をはいて居るときなどは踵を上下しないこと。
- 教室内の空気に注意し、散水をなして、充分の用意が入用である。
- 寒冷の度の強い時は行はざること⁽²⁰⁾。

また、福井直秋は、「一定の室温を要するもので摂氏16度乃至19度をもって適当とされる⁽²¹⁾。」と、具体的に寒暖の厳しい時の呼吸法の練習に注意を促している。この他、「小学児童等の呼吸法に於ては鼻汁をかませる事から入らねばならぬ⁽²²⁾。」とした記述も見られ、その時代を反映している。

こうした衛生面を考えたうえでの呼吸法の指導は、実際どのように行われていたのであろうか。

これについて明治期前半の文献によれば、「吸気ノ時ハ横隔膜降りテ胸郭ヲ大ニスル、呼気ノ時ハ比膜内面ニ退キ縮ミテ昇ル、声ノ大関係ハ比筋肉ヲ適当ニ用フル⁽²³⁾」と横隔膜を使った腹式が述べられ、その訓練には「手指ヲ以テ胃窩ヲ圧シ、同時ニ徐々トシテ肝臓ヨリ空気ヲ吹出スベシ⁽²⁴⁾」と、具体的に示している。

その後の文献にも、ほとんどが腹式呼吸を中心とした指導が述べられており、大人の呼吸法を児童に応用したことがうかがえる。その考えは、当時の教育現場の状況として、「呼吸器の運用不充分なり、唱歌を行ふ際は、呼吸器の運用を敏活自在ならしめ、胸膈を開張して、充分に空気を吸入し、而して後に発声せしめ⁽²⁵⁾」とあることから、支えのある力強い息を望んでいたことがわかる。

その後、明治後期には呼吸法の形として、

- ① 横隔膜を下降させる横隔膜呼吸。
- ② 肋骨を左右の側方に拡張する胸式呼吸。
- ③ 肩胛骨と鎖骨とを引き上げる肩式呼吸。

の3つの考えが述べられるとともに、呼吸は横隔膜呼吸と胸式呼吸を結合したものが良いとする考えが見られるようになってきた⁽²⁶⁾。

しかし、大正に入り、児童の音声陶冶も高まりを見せるにつれて、児童独自の呼吸法を模索するようになり、児童に合致する呼吸法としての胸式呼吸を支持する者が増えてきた。

たとえば、安達一作は、胸式呼吸が児童の自然な呼吸であるため、「自然をやぶって人為を加工することに躊躇する⁽²⁷⁾。」と述べており、山本寿は、肋骨等の未発達な児童に「腹式を主として行って呼吸器の發育を無視したならば一生胸の発達、つまり呼吸器の発達は不十分である」として、7歳から20歳迄までは胸式呼吸を主にすべきだと主張した⁽²⁸⁾。

また、草川宣雄は、少しの筋力でもって肋骨は動かすことができるので、12歳前の児童で肋骨の発達が不十分な児童には、胸式による呼吸が一番よいとしている⁽²⁹⁾。しかし草川の場合、胸式呼吸を主張しながら、胸式呼吸をする際の注意事項として、「鎖骨や肩胛骨を引き上げて呼吸する様な、悪い風を避けなければならぬ⁽³⁰⁾。」と述べるなど、実際には横隔膜呼吸と肋骨呼吸を合わせた呼吸法を示唆しているように思われる⁽³¹⁾。

この他、福井直秋も基本的には胸式を中心とした呼吸法を主張したが、胸式は軽い音を要する時に用い、力強い重みのある音の時には、腹式呼吸を用いて使い分けることが大切であるとして、胸腹式を併せ用いることを述べている⁽³²⁾。

この明治後半から大正期にかけて、呼吸法の練習として次の4種類の方法が見られるようになってきた。

- ① 緩吸緩呼
- ② 緩吸急呼
- ③ 急吸緩呼
- ④ 急吸急呼

この練習方法は、横隔膜や腹横筋の動きを活発にさせるために、現在でも行われているものであるが、当時、これらの練習について様々な意見が述べられている。「ジーバー氏著唱歌法」によれば、「空気をあまり烈しく突き出したり、肺をあまりひどく拡張させたりする事は最も危険な呼吸機病の原因となる⁽³³⁾。」と記載されており、山本寿によれば、「呼吸は緩かに静かにするのが宣しい。さうすれば叫び声は自然となくなっていく。

従らに教授法書の形骸を模倣して急吸急呼や、緩吸急呼等の唯無意味になすが如きは誠に不正な方法である⁽³⁴⁾。」と言っている。

また、幾尾純に致っては、「恐らく児童自らとてこれによって聊かの効果も認める事は出来なかつたであろうと思ふ。私共とても何等効果を認めて居たやうには思はれない⁽³⁵⁾」と述べ、単なる形だけの練習に警鐘をならしている。

その他、この時代の呼吸法は、自然な呼吸が良いとして、無理に横隔膜呼吸を指導しない方が良いとする考えもあり⁽³⁶⁾、昭和に入り、水口廣の「児童にはヤカマシク言はないでも、日常自然の呼吸法にとらしめればそれでよい⁽³⁷⁾」とする意見以後、肉体の自由さを保証した、腹式呼吸を中心とした胸式呼吸を併用する呼吸法が、定着していった。

ここで、呼吸の指導の際に、息は、鼻と口と、どちらで吸った方が良いとしてきたのであろうか。

概観してみると、鼻から、口から、それに両方同時に、という3通りに分けることができる。それぞれの代表的な主張を取り出してみよう。

①鼻から

「鼻腔、喉腔を通過するが故に、適当なる温度に外気も暖められ、幾多のほこりも鼻毛にて濾される⁽³⁸⁾。」

②口から

「鼻から吸うた呼吸で直ちに口形を整えて歌

ふといふことは実際容易なことでない。何故ならば、鼻から息を吸うた際に、生理的に軟口蓋が低下してくるから、それを口腔から声として出すのは、軟口蓋を引き上げなければならぬからである⁽³⁹⁾。」

③鼻口両方から

「唱歌の上では、何うしても鼻口二つで吸入せねばならぬ。即ち鼻で足りない所を口で補ふやうにせねばならぬ⁽⁴⁰⁾。」

これら3通りの方法で、鼻からが良いとした意見では、健康面、衛生面からの見地に立っており支持する者も多く、喉や口腔の形を変えないで吸える良さがある。また、口からの場合、発声時に軟口蓋を上げ、共鳴を豊かにする準備としては納得するところである。そして、鼻と口の両方から吸う場合は、実際の歌唱時を想定した練習方法で実利的である。

要するに、息は楽に吸うことが大切であり、様々な音楽表現へ対処できるよう、それぞれの状況に応じて使い分けが必要である。

この他、気になることのひとつとして、男子と女子の自然な呼吸が、男子は腹式で女子は胸式といった内容が見られることである⁽⁴¹⁾。しかし、この違いを、呼吸指導において男女別々に述べたものではなく、統一して横隔膜呼吸と肋骨呼吸を合せた呼吸法が述べられている。

それでは、文部省が位置づけた呼吸法を見てみよう。(表2)

表2 文部省が提示した呼吸法に関する考え方と指導方法

年 代	学習指導要領 指 導 書	考 え 方 ・ 指 導 方 法
昭	16 ウタノホン上 教 師 用	腹の下部はやや引き気味にして保ち、腹の上部及び肋骨の部分が自由に広げたり、又、収縮しにりすることの出来るように呼吸をする。呼吸の際、肩を上下したり、胸に力を入れたりすることは避けなければならない。
	18 初等科音楽四 教 師 用	十分に横隔膜呼吸を利用して呼吸の練習をする。しかし、呼吸器の弱い児童、比較的身体の弱い児童は、呼吸に無理をしないように注意すべき。
	22 学習指導要領	歌うことは呼吸することであるという考えから、正しい呼吸を重視する。
和	26 学習指導要領	歌うときのよい呼吸は、常に腹部でささえられる呼吸である。したがって息を吸うときはなるべく腹の底まで深く吸い込み、息をはくときも腹部で呼吸をささえなければならない。ただ、児童の場合、身体の発達がじゅうぶんでないから、いわゆる腹式呼吸のみによることは無理であって、上述のような注意で、胸、腹全体で呼吸することになる。ただ胸のみの呼吸はよくない。

昭 和	28	指 導 書	横隔膜呼吸が歌唱の呼吸法として理想的なものであっても、それをそのまま児童に要求することについては一考を要する。すなわち、身体のじゅうぶんでない児童が、腹、胸全体で呼吸することは、ある程度やむを得ないことである。歌う時の呼吸は常に腹部でささえる呼吸である。息をはくときも腹部で呼吸をささえるような気持で行うのがよい。○吸気はできるだけはやく、呼気は静かにゆったりとする。○吸気の時肩を持ち上げないこと。○吸い込んだ空気を保持するには、声唇のけいれん的な閉鎖によらないで、腹筋の緊張によってささえるようにする。○あまり多量の空気を一時に吸い込まないこと。○一般に口からの吸気は、のどを乾燥させ、声をかれさせるからよくないとされているが、速い曲などで鼻と口から吸気しなければならぬ場合もある。この場合、のどにすすするような音を立てないように。○短日月で無理に行ってはいけない。
	33	学習指導要領	呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つき、フレーズのくぎり方および歌い終りを正しく歌う。
	35	指 導 書	横隔膜を基礎として、胸部下部のろっ骨を拡大する呼吸（横隔膜側腹呼吸）がよい呼吸法である。○口と鼻からできるだけ速く、音のしないように吸気する。○吸気するとき、肩をもちあげないようにする。○一時に多く吸気するのはよくない。これは吸気に圧力が加わって、かえって悪い。○呼気の保持は腹でささえる。吸い終わったら、そのままの気持と正しいフォームで、軽くささえている。○呼気はむらのないように少しずつ静かに吐く。静かに吐くことは、叫び声を押え、呼気が共鳴に有効に用いられる。○呼気が終わっても吸気の場合のフォームをそのまま保つようにする。
	43	学習指導要領	呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つき、歌い終わりを美しく歌う。
	44	指 導 書	正しい呼吸法の習得が必要。
	52	学習指導要領	呼吸の仕方に気をつけて。
	53	指 導 書	呼吸の仕方については、適度な吸気で、効果的に共鳴させて歌えるよう呼吸の仕方を工夫することが大切である。特に吸気の際には、肩を上げたり、胸を圧迫したりすると地声になり易いので避けなければならない。呼吸は腹式呼吸を主体とし、胸式呼吸を併用する形をとる。この形で声帯をやわらかく保たせる。

このように、文部省の提示したこれらの考え方は、児童のより良い発声に導くための呼吸法を模索し、教育に携わる側にとって、具体的な指導方法を実践展開するための手がかりとなっていたのである。

Ⅲ 姿勢、呼吸の指導の際に使われる具体的な用語

これまで、姿勢と呼吸法に関する指導の考え方を歴史的に追ってみたが、ここでは、実際の指導面で使われる、児童・生徒によく理解されやすい

イメージ語や、体感に基づく指導用語の抽出を試みるものである。これは、姿勢や呼吸法に関する理論を生のまま子どもたちに与えても、これまでの経験の中から、あるいは体感の中から実感として子どもたちが捉えないかぎり、真の指導が成立しないと考えるからである。

そこで、児童・生徒の感覚に、直接切り込める指導用語がないものかと思い、子どもたちの身近にある言葉から、抜き出してみることにした。

1 姿勢の指導に関するイメージ語及び体感に基づく用語

- 身長計にのって、1mmでも背を伸ばそうとしている感じ。
- ネックレスやネクタイのところを、上に吊り上げる感じで。
- 気持を上ピンと張って。
- うなじを伸ばす。
- 大木が根をはって、どっしりとしている感じ。
- 頭のてっぺんから鐘のように吊り下がる感じ。
- 髪の毛が上にひっぱられる感じで。
- ウェイターが、さっそうと料理をお盆にのせて運んでいる感じ。
- 肩の力を抜き、両腕は肩からブランコのようにぶら下がっている感じで。
- 両手でバケツに水を入れて立っている感じ。
- 肛門を閉める感じで。
- 腰を高く。
- 下痢をこらえている感じ。
- 膝と腰をバネのようにして、上体は柔らかく。
- まさに一歩足を踏み出そうとしている状態で。
- 積み木のように、腰の上に胴体を据え、その上に楽に頭をのせる。
- 下顎は、ほほの皮にぶら下がっている感じで。

2 呼吸法の指導に関するイメージ語及び体感に基づく用語

① 吸気

- クシャミをする時の感じ。
- 背中や横腹で息を吸う感じ。
- 足の先まで吸い込んで。
- お尻に吸い込むような気持で。
- そばやそうめんをすすり上げるときの感じ。
- 一瞬驚いた時の息をのむ感じで。
- 花の香りをかぐような感じで。
- あくびをした感じで、上顎から、喉の後ろ側に沿って息が進むつもりで。
- 喉は太い管になったつもりで。
- お腹を太鼓の皮のように張って。
- 目から息を吸う感じで。
- 足の裏から息を吸い上げる感じ。
- 背骨で息を吸うつもりで。
- 自分のまわりの空気を全部吸うようなつもりで。
- まず息を出し、なくなったら自然に空気が入ってくる、という感じで。

② 止気

- カメラのシャッターを押す時の息の感じで。
- まだ少し息を吸っている感じをもって。
- 息のかたまりをお腹の回りに感じるように。
- 重いリュックサックを背負った感じで。
- ウエストの回り全部を、おし広げるような感じで。
- 肋骨を、傘を少し開いた感じに広げる。
- 体全体が風船になったように。
- 背中を上下左右に広げる感じを保ったまま。
- お腹の皮の内側がピンと張っている感じで。

③ 呼気

- ろうそくの火を消すように。
- 腹の皮と背中の中が、くっつくような感じで。
- 雑巾をかたく絞る時の感じで、お腹の回りをしめる。
- スコップで土を掘り出す時のウエストの感じ。
- 足の付け根と口の間に太いチューブが通っていて、付け根の息が喉ではなく、直接唇に吹き出してくる感じで。
- 踵から息を出す感じで。
- 吸い込みながら息を出す感じで。
- 胸を広げるような感じで、お腹だけで出す。
- お腹の前後をしめるだけでなく、左右からもしめる。
- へそを中心に、お腹がしばむように。
- 相手の話に「フーン」と相づちを打つ時の感じで柔らかく。

これらのイメージ語や、肌で感じる言葉は、教える側にとって、児童・生徒を指導する際の実質的な指導用語になる。そして、児童・生徒にとっても、自分のイメージと体感に合致した言葉に出合うことにより、自己実践に結びつけられる身近なヒントとなっていくのではないだろうか。

IV 姿勢、呼吸法の具体的な指導方法

姿勢や呼吸法に関する指導の考え方や、その要領については、既に、多くの文献により紹介がなされ、学習指導要領や学習指導書等に詳しく述べられている。ここでは、それらの具体的、実践的な指導方法を考えてみたい。

1 姿勢の指導

- 全身が硬くならないよう、柔軟体操やジャンプをさせ、ジャンプをする時は腰を中心に「こんやく」のように、体全体をゆるす。この時、顎も楽にして膝から頭まで鞭がしな

るような感じで流動的に動くようにする。

- 足の位置は、両足を少し開いて、体の重みをつま先に感じさせる。重心の掛け方の要領を会得させるため、踵を少し上げて、つま先立ちの運動をさせる。
 - 上体を正しく支えるための膝は、こわばらずに、しなやかさが必要である。そのために、軽く上下左右にバネのように動かしてみる。感じとして○脚よりもX脚の感覚をもたせる。
 - 臀筋を緊張させ、下腹部を内側から上へ吊り上げ、腹圧を上へ向かわせる感じをつかませるため、肛門を閉める感じをさせる。
 - 背中をしゃっきりと伸ばす練習は、柱や壁に、下から踵、ふくらはぎ、尻、背中、後頭部がまんべんなく着くようにして、立った感じを覚えさせる。
 - その際、下顎は力を抜き、顎のちょうつがい外れて、ブラブラと垂れ下がっている感じをつかませる。
 - 肩を上げず、胸を適度に広げるために、障紙やふすまを両手で左右に開く動作をさせ、力強さの中に、しなやかさや柔らかさがなくなるようにさせる。
 - 全身の姿は、綱引きをしている時のように、背中も伸び、膝も腰も弾力に豊んだ、心地よく緊張している様子をイメージさせる。
- このように、姿勢の指導では、筋肉を緊張させる部分と弛緩させる部分が体得できるような方法を取らなければならないが、全身から漂うイメージは、リラックスする中で気持ちよく緊張している姿である。

2 呼吸の指導

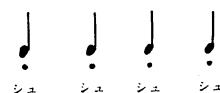
呼吸の指導も、お腹や胸の状態、あるいは顔の表情や顎の状態が外から観察できるために、児童・生徒の体に触れて、直接、具体的な指導をすることが可能である。

- お腹に息が入る感覚をもたせるため、背中を前に曲げ、体を半分に折って息を吸わせる。

これは胸が圧迫されているため、横腹がよくふくらむ形となり理解しやすい。この時、手を横腹から後ろの方に置いて、ふくらむ感じをつかませ、息は横腹から後へ入れさせる。

- 横腹や背中に入った息を少しずつ歯擦音で「シー」とゆっくり出し、横腹が引っ込んでいくのを確認させる。
- 床に仰向けに寝て、脱力をし、呼吸の際、お腹だけが自然に上下する感覚を大切にさせる。
- 呼吸練習は、吸うことから始めないで、一旦息を出してから、自然に空気が入ってくることから始める。
- 腹斜筋や腹横筋を目覚めさせ意識させるために、上半身を腰を中心に左右にひねってみたり、足と肩から上は前を向いて腰を左右にひねったりさせる。
- 息を吸った時、胸ではなく、横腹や背中がふくらむようにさせる。
- あくびをした時の感じで、肩が上がらないようにし、喉に力が入らないように吸わせる。
- どうしても、肩が上がる場合、肩式呼吸でいっぱい吸い込んだ後、息を止めて、次に肩をおとし、吸気がお腹に突き当たる感じをつかませる。
- 息はできるだけ下の方で吸わせる。
- 吸う時に喉の音を立てないように気をつけさせる。
- 息を吸う時、「わざと吸わない」で、ゆったりと吸う。
- 必要以上に息を吸わず、腹八分目にしておく。
- 息を出す時に、喉ではなく、下腹から出す感覚を大切にさせる。
- 息が出る時の胸や喉は、単なる息の通り道だという意識を持たせるため、口を大きく開けて、急に「ハッ」という感じで、お腹全体、前後左右から息を出したり、吸う練習をさせる。
- 例えば、ろうそくの火を一息で消したり、擬音をもちいて、譜1や譜2のように、勢いよくウエストを締めさせる。

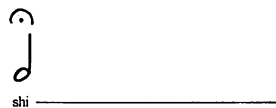
譜1



譜2



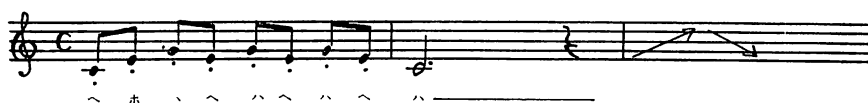
譜3



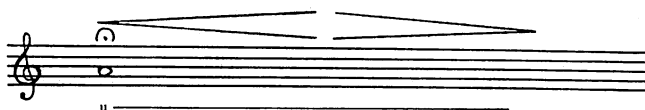
譜4



譜5



譜6



- お腹で息をコントロールし、譜3のように、長く息を出させることも大切。
- 喉を楽に開けた状態のままの呼吸が大切なので、³あくび³の時の喉の状態³で息を出させる。
- 腹式を中心とした呼吸が会得されたかどうかは、スタッカートをやらせてみれば良くわかる。
- そのための練習として、譜4や譜5の音形を通して、横隔膜やお腹の回りの筋肉を自覚し、自分の意志で動かすことができるようにさせる。shiは無声音、Haは有声音。
- また、レガート唱法ができるよう、譜6のようにロングトーンで息を調節することを覚えさせる。この時の言葉は、喉に力がいりにくい³u³が有効である。

- マルカートやアクセントの時には、息を速く出す感じにする。
 - 息の支えは、ピアノを持ち上げるように、重たいものを持ち上げる要領で指導する。次に、吸呼の悪い例をあげてみよう。
 - 1フレーズごとに上胸部で息を吸い、出す時は肩や胸をおとしてしまう。
 - 腹筋や腹壁に力を入れすぎコチコチになっている。
 - 多量の空気を、胸一杯に吸いすぎる。
 - 息を吸った時、胸がふくらみ、お腹が引込む。
 - 息を吸う時、喉が狭くなって³ハー³、という音が聞こえる。
 - 息を少ししか吸わず、プレスが浅くなる。
- 以上、呼吸法の具体的指導を探ってみたが、こ

これらの一つずつが、美しい共鳴につながる実質的な呼吸法でなければならず、児童・生徒一人ひとりの個性に合致した指導法を求めていかなければならない。

V 結 び

今回は、一般的な発声指導の解説ではなく、歴史的に概観することにより、これまでの姿勢と呼吸法に関する指導法の変遷を見てきた。

その結果、特に大正期における理論や実践の中に、大人の呼吸法と違って、子ども独自の呼吸法があるのだとする主張を見るにつけ、子どもたちに対する教える側の思いが伝わってくるようである。そして、このことにより、腹式呼吸が主流を占めていた呼吸の考え方が再考され、児童の呼吸は胸式が良いとする意見が出てきたのである。

しかし、この考えも極端な主義、主張ではなく、漸次自然な呼吸を歌唱に生かす、腹式を中心とした胸式呼吸を併用する考えに落ち着いていったのである。

この他、指導の実際面で使用する用語や、子どもたちへ、よりわかりやすく姿勢や腰、お腹の感覚を覚え込ませる効果的な指導法を模索した結果、教える側が言語伝達だけでなく、直接、模範を示すことにより、子どもたち自身が技術を獲得できるものでなければならぬことを感じたのである。

そういう意味からも、子どもの側に立った、姿勢と呼吸法の指導方法を試みたものであるが、実際に子どもたちを対象として呼吸の指導を取りあげて実践させたとしても、お腹に息を吸い込むことを意識させることで精一杯であろう。やはり、姿勢や呼吸法の指導は、発声法全体とからまりあってこそ、生きづくのである。

今後、発声法全般にわたって少しでもより良い指導を見いだすため、呼吸法や咽喉の状態、共鳴、更には、言語構成といった、音声学や音声生理学、音響学などの有機的な関連のうえにたった理論化が、これまで以上に望まれるところである。

注

- (1) 児童発声の歴史研究としては、小川美知子「児童発声の歴史」音楽教育研究 №96 音楽之友社、及び 拙稿「児童発声の変遷」季刊音楽教育研究 №28 №29 №33 音楽之友社がある。
- (2) 岩崎洋一「児童発声の研究（Ⅰ）—発声指導—」福岡教育大学紀要 第32号では、①ひばり児童合唱団、②東京少年少女合唱隊、③東京放送児童合唱団、④西六郷少年少女合唱団、⑤杉並児童合唱団、⑥東京荒川少年少女合唱隊、のそれぞれの発声指導内容を、⑦準備運動、⑧姿勢、⑨呼吸、⑩発声、⑪共鳴、⑫発音、⑬唱法、の項目別に分析、考察を行った。
- (3) 文部省の昭和52年改訂における『小学校指導書音楽編』によれば、「呼吸は腹式呼吸を主体とし、胸式呼吸を併用する形をとる」と解説されている。p.78 文部省
- (4) L.O. Emerson 著 滝村小太郎訳「愛米兒孫唱歌声法」の草稿 p.14 明治16年
- (5) 元橋義教『小学校唱歌教授法』p.101 教育書房 明治31年
- (6) この指導方法は、田村虎蔵『唱歌科教授法』p.107 同文館 明治41年、菊池盛太郎『唱歌科教授の新潮』p.32 開発社 大正3年、などに見られる。
- (7) 柴田知常『声音と其の訓練』p.75 新響社 昭和2年
- (8) 注(7)のp.75、又は、千ヶ崎敬喜『私の唱歌教育』p.198 文教書院 昭和8年、などに見られる。
- (9) この様な指導を、草川宣雄は、「男児は拇指をズボンの縫目に、女児は袴若しくはスカートの縫目に触れる様にし、手の甲は外方に向ける」と具体的に述べている、『最新児童発声法』p.62 京文社 昭和7年
- (10) この考えは、東京音楽学校翻訳『ジーバー氏著唱歌法』p.19 東京音楽学校校友会 明治44年、福井直秋『唱歌の歌ひ方と教へ方』p.39 共益商社 大正13年、などに見られる。
- (11) 渡辺陸雄『発声と合唱の指導』p.18 音楽之友社 昭和58年
- (12) 注(7)のp.75
- (13) 注(9)のp.50
- (14) 注(10)の『唱歌の歌ひ方と教へ方』p.55
- (15) 次のように定められている。「唱歌ハ耳及発声器ヲ練習シテ容易キ歌曲ヲ唱フコトヲ得シメ兼ネテ

音楽ノ美ヲ弁知セシメ徳性を涵養スルヲ以テ要旨トス」

- (16) 『音楽取調成績申報要略』p.149 大日本図書 明治24年
- (17) 注(4)の「愛米児孫唱歌声法」によれば、「労咳ヲ阻住防守スル為メニ、用ヒラルベキ」としている。p.19, 又、紫田知常の注(7)によれば、「Deep breath は保健上非常に有効なものであって、肺結核の最良の薬である」と述べている。p.75
- (18) このような意見は、草川宣雄によれば「春秋に於ては朝の八時頃、夏は七時頃、冬は九時頃以後の空気を吸う様にしたらよからう」と言っている。「音楽教授法(二)」(東京音楽学校学友会「音楽」共益商社 大正2年10月号p.16), 紫田知常の注(7)p.76, などに見られる。
- (19) このような留意事項は、富澤直礼『新編小学教授法』p.172普及舎 明治33年, 立柄教俊『实用教授法』p.264 目黒書店 明治34年, 鈴木敏雄『小学唱歌教授法精義』p.64, などに見られる。
- (20) 山本正夫『唱歌教授法通論』p.81 十字屋楽器 明治43年
- (21) 福井直秋の注(10)のp.54
- (22) 菊池盛太郎の注(6)の『唱歌科教授の新潮』p.32
- (23) 注(4)のp.14
- (24) 注(4)のp.17
- (25) 山田源一郎「唱歌教授法の欠点」(「教育時論」第417号 p.20 明治29年)
- (26) この考えは、田村虎蔵『唱歌科教授法』p.103 同文館 明治41年, 岡野貞一「唱歌における呼吸法について」(「音楽」明治44年10月号 p.16), などに見られる。
- (27) 安達一作「呼吸法教授要論(一)」(「音楽」大正5年8月号 p.21)
- (28) 山本寿『小学校に於ける唱歌教授の理論及実際』p.66~67 目黒書店 大正7年
- (29) 草川宣雄『唱歌法と発声法』p.18 京文社 大正12年
- (30) 注(29)のp.19
- (31) 草川宣雄の主張も少しずつ変化してきて、注(9)の『最新児童発声法』では、胸式を主張しながら、横隔膜呼吸と肋骨呼吸の組合せの呼吸法について述べている。
- (32) 福井直秋の注(10)の『唱歌の歌ひ方と教へ方』p.43~45
- (33) 注(10)のp.22
- (34) 山本寿「唱歌の衛生及び生理的要件」(「音楽」大正4年12月号 p.25)
- (35) 幾尾純『私の唱歌教授』p.63 東洋図書 大正13年
- (36) 鷲尾猛譯によれば、「生徒が極て自然な呼吸法を行って居るのを禁じて、肋骨的呼吸法を強ふるのみならず時として殆絶対に横隔膜の呼吸を強ふる者がある」と批判して、「凡ての事は事実そのままが最简单なのである」と述べている。「声、生理的練習法」(「音楽界」大正5年1月号 p.24 東京音楽社)
- (37) 水口廣『児童発声指導の実際』p.44 共益商社 昭和7年
- (38) 田村虎蔵の注(26)の『唱歌科教授法』p.106
- (39) 越尾隆『唱歌基本練習の理論と実際』p.6 共益商社 昭和9年
- (40) 岡野貞一「唱歌における呼吸法について」(「音楽」明治44年10月号 p.17)
- (41) この男女の呼吸の違いを述べたものとして、注(27)のp.21, 鈴木敏雄『小学唱歌教授法精義』p.61 廣文堂書店 大正12年, などがある。

参 考 資 料

- (1) 「小学校音楽教育講座 第9巻 音楽基礎技法」音楽之友社 昭和58年
- (2) 渡瀬昌治「教師のための合唱指導と実践」音楽之友社 昭和58年
- (3) 渡辺陸雄「発声と合唱の指導」音楽之友社 昭和58年