

音楽健康法としての声楽療法の一考察

A Study of the vocal music therapy as the music health method

橋本 エリ子

Eriko HASHIMOTO

音楽教育講座

(平成24年10月1日受理)

I. 緒言

日本における高齢化は、ここ10数年で急速に進み、ADL（日常生活動作）の低下による寝たきり高齢者の介護や痴呆症への対応など高齢者を取り巻く問題が多い昨今、中でも高齢者の自殺や引きこもり、精神疾患など人間の心に対する治療が強く求められている。

本稿は、この心への治療の一環として、健康な歌唱を行い、実際に音楽を楽しむことで、生きる喜びなどの生きがい再生や支援を行い、音楽健康法としての声楽療法についてのメソッドを開発すべく研究することを目的としている。音楽療法の中でも、意図的に声楽を用いた心理療法、特に声楽の特性を生かして行う治療活動やリハビリテーション活動である。

最終的には、歌うことによる音楽の楽しさや人との交流、さらには心身の癒しを体験し、自由に自己を表現していくことによって、心理面、生理面、身体機能面の改善、そして何よりも生活の質の向上に大きな効果が期待できることを検証する。

正しい発声を習得し、健康な歌唱を行うというこの声楽療法がきっかけとなり、高齢者がよりよい加齢、その人らしい老いを実現することが可能となる、いわば心を癒す治療の一環としての声楽療法の研究を進めるものである。

II. 健康法の為の正しい姿勢と柔軟体操（ウォーミングアップ）の重要性

第一に、健康法として、日常の生活において、正しい姿勢を心がけることが非常に重要と考える。

健康法の為の正しい姿勢で最も気をつけるべき事柄は、背筋をしっかりと伸ばし、下腹（斜腹筋）を引き、身体の重心、軸を感じることである。つまり、重心が左右均等にかけられていて、頭蓋骨の頂点を天井につけられるような姿勢をイメージするとわかりやすいと思う。

この姿勢を保つためには、身体をまっすぐに上下に伸ばし、頭をやや後ろに感じることで、身体の上下を貫くバランスのとれた身体づかいをすることができ、身体を有効的に使うことが出来る能力が身につくのである。

この能力が身につくならば、美しく、なめらかな声、そしてすべて音域をのびやかに歌うことができる。さらに、澁刺としてしなやかな全身運動によって、さらに情感のこもった、表現力豊かな歌唱へと繋がる。また、伸びやかな正しい姿勢によって、息継ぎや強弱のコントロールもスムーズに行うことができ、最終的に澄んだ、自然な声で心にしみる歌唱が可能となるのである。

まず、歌う為に適した呼吸のしやすい姿勢をつくるために、ウォーミングアップで身体の準備体操及び柔軟体操が大切である。この柔軟体操により、身体を動かすというすべての動作がスムーズとなり、筋力や柔軟性、そして持久力や表現力、そして感受性などが自然に高まることになる。

そして、最終的に歌唱において、自然でのびやかな声が出ることは勿論のこと、ステージでの立ち方や歩き方、座り方や歌唱のフォームなど演奏能力を向上させることに繋がるのである。さらに、ストレッチやウォーキングを日常生活に取り入れ、定期的な運動をすることで、無意識に習慣化し、身体のリズム感を高めることができる。

柔軟体操では、以下の通り、特に足の裏と足首、首と腕、及び背中ストレッチ、そして腹筋（丹田）を中心に、頭、首、背中、の屈伸運動をゆっくり、時間をかけて行うことが大切である。そして、ストレッチを行う場合、必ずゆっくりと深い呼吸「吸う」「吐く」をしながら行うことが最も重要であり、息を止めて行うことのないように注意する必要がある。

つまり、深い呼吸をしながらのストレッチは、筋肉がよく伸び、効果的と言える。そして、ストレッチでは、伸ばす筋肉やその方向を意識して、その筋肉がよく伸びることをイメージしながら、深い呼吸（息を吸い、吐く）を行うことが大切である。

① 身体の重心を感じる。

足の裏に均等に体重をかけることが大切で、立った時、天と地を貫くようなバランスのとれた身体づかいをする必要がある。つまり、身体を真っ直ぐにして、直線上の身体意識、身体の上下を貫く軸を感じ取り、身体を自由自在にコントロールするためにもセンターの位置を捉え、中心力の体勢を整えることが最も重要といえる。

まず、身体の重心の取り方は、足の裏に左右均等に体重をかけることが大切である。特に、足の裏の感覚が重要で、足の裏は身体を支える為に唯一地面と接しているため、バランス良く接地して、全身を安定させる必要がある。足の裏と足首のストレッチは、重心とバランスを整え、正しい姿勢を長時間保つのに効果的といえる。

第一番目に、身体を真っ直ぐにして、両足を腰の幅に開いて立ち、左足に重心を置き、最初に右足を甲が床につくように左足の後ろへ回し、呼吸を繰り返しながら足首と脛を伸ばし、ゆっくりと体重をかける。次に、反対の右足に重心を置き、左足の甲が床につくように右足の後ろへ回し、呼吸を繰り返しながら足首と脛を伸ばし、ゆっくりと体重をかけるストレッチを行う。上記の通り、足首の柔軟体操（ストレッチ）で重要なことは、目線は正面を見て身体を真っ直ぐにし、肩の高さは左右平行になるようにして、呼吸を繰り返しながら行うことである。尚、身体の軸が傾かないように、首と肩を真っすぐに心がけることが大切である。

第二番目に、足首及び足の裏のストレッチを行うことにより、足の裏に左右均等に体重をかける感覚が身に付く。左右の足の裏の体重のか

け方によりバランスよく立つことができるのである。

このように足の裏の感覚はとても重要であり、足の裏は体の痛みや歪みを発見する上でも最も重要な箇所であることは言うまでもなく、身体を支えるために唯一地面と接している箇所であるため、バランス良く接地して、全身を安定して支えることが大切である。

② 首が楽になると、頭のバランスが良くなる。

歌唱にとって、声帯のまわりの筋肉をほぐすことが大切で、首の筋肉が解放されて自由であることが大変重要であり、頭と脊椎の関節を解放するように、首を回転し、上下左右に傾けストレッチを行うことが大切である。

第一に、左手を右耳の後ろに息を吸いながら首の後ろまで手を回し、息を吐きながら胸の前まで手のひらを持って来る。逆に、右手を左耳の後ろに息を吸いながら首の後ろまで手を回し、息を吐きながら胸の前まで手のひらをもって来る。首の筋肉を自由に保つために、首の回転運動、右手を左耳においての屈伸、逆に左手を右耳においての屈伸、そして上下運動を行う。さらに、息を吸いながら肩をすくめるように耳に近づけて、息を吐きながら元に戻す首の運動を行い、同時に手首を楽に揺らしながら身体を自由に開放することが重要である。

第二に、腕及び手首のストレッチを行う。まず、息を吸いながら右腕を右前に出し、左腕を左後ろ下にし、吐きながら元に戻す。次に逆方向に、息を吸いながら左腕を左前に出し、右腕を右後ろ下にし、吐きながら元に戻す。

以上のように、ストレッチは伸ばすことであるが、伸ばしたい方向だけに動かそうとしても筋肉は伸びないので、必ず伸ばしたい方向と逆の方向にも伸びていくイメージを持つことが大切である。伸ばしたい方向だけでなく、相反する方向に意識を持ち、引き合う力を利用して伸ばすことが必要である。

③ 肩、脇腹、背面の筋肉のストレッチの重要性

このストレッチを行うことで、背中を開く感覚で、背中空間を感じるができるようになる。

背中空間を感じるができることは、息を深く歌う上でも、大変重要といえる。

まず、息を吐きながら前かがみの姿勢となり、息を吸いながら、あくびをしながら、肩甲骨を合わせるように身体を開く運動を行う。

次に、右腕を回しながら背中後ろへの筋肉

をほぐしていく。逆に、左肩腕回しながら背中
の後ろへの筋肉をほぐしていく。最後に、息を
吸いながら両腕を前に回し、吐く。徐々にその
回転の速度を緩めながら、大きく円を描くよう
に回転する。腕の回転は、両方同時に、また片
方ずつ交互に行うことにより、より有効的であ
る。

さらに、肩の前回し、後ろ回し、そして両肩
同時に、また交互にも行い、徐々に円を描くよ
うに大きく回すように行う。さらに、肩甲骨を
合わせたり、離したり、両肩を前後へ大きく回
すように持っていく。最後に左手を首筋に、右
手を背中へ回して、また逆に左右を入れ替えて、
繰り返し柔軟体操を行う。

④ 丹田＝腹式呼吸をコントロールする。

丹田は、下腹部の内部、正確にいうと下腹部
の中心で、へそと恥骨結合の中間点の位置にあ
る非常に大切な筋肉といえる。下腹部に意識が
できると呼吸が楽になるだけでなく、平常心で
居ることができ、腹式呼吸を自由にコントロール
できるようになる。

ストレッチの方法としては、まず膝が90度
になるように椅子を調整して、座骨を支点にし
て座った姿勢で、この椅子と接している点であ
る2点に状態を預けて、背筋を伸ばして浅めに
座る。座骨の上でバランスをとれるようにする
ために、骨盤を体重移動しながら、重心を前後
左右に回転するストレッチを行う。つまり、座
骨の上でバランスをとれば、安定するだけでな
く、動きも自在になり、呼吸が楽になるという
ことである。

Ⅲ. 健康法としての正しい呼吸法

健康法としての正しい呼吸法を身につけるた
めには、両脚を真横にして、等分に少し開き、中
心に重心を感じて脊椎をまっすぐにし、正しい
姿勢で呼吸法を保つことが最も大切なことであ
る。

まず呼吸法においては、呼吸の動きによって
活力と空間を感じることが大切である。活力とは、
生命体として人間が持っているエネルギーのこと
であるが、正しい呼吸運動を行うと活力が充実
してくる。その呼吸法のメソッドとしては、以下
に示す6つのポイントに気をつけながら練習する
ことで、正しい呼吸法を体得することができる。

① 仰向けになり、深呼吸をする。その際、両足
は膝を90度に曲げて、足幅と膝の間はこぶし
一つ分開けておく方が効果的である。ゆっくり

と深い呼吸「吸う」「吐く」を行いながら、お
腹から身体全体に息が回るイメージを持って腹
筋運動行う。

② 次に、膝が90度になるように椅子を調節し、
座骨を支点にして、この座骨に上体を預けるよ
うに座る。座った姿勢から、「スー」と息を吐
きながら両手を胸に置き、「ハー」と両手を開
きながら息を吸う運動を行う。

③ 座った姿勢から息を吐きながら、左手を右側
から左側へ向けて開きながら、左脇腹を伸ばす
運動を加えながら行う。逆に、座った姿勢から
息を吐きながら、右手を左側から右側へ向けて
開きながら、右脇腹を伸ばす。

④ 座った姿勢から、まず「スー」と息を吐きな
がら前屈して、「ハー」と息を吸いながら両手
首を足⇒骨盤⇒胸⇒頭へと広げて、身体全体を
伸ばし、また息を「スー」と上から下へと吐き
ながら、腕を下におろす。

⑤ 全身のリラックスをし、身体の中心軸に重心
を置いてまっすぐに立つ。まず、足を肩幅に開
いて「スー」と息を吐きながら前屈し、重心が
安定したら、息を吸いながら骨盤に背骨を一本
ずつたてるように起き上がり、両手を広げる。

⑥ 小鼻に右手を乗せ、集中したところで息を吸
う。目の奥の広がりを感じることで、よりリラ
ックスして息を吸うことができる。

以上のように、自然な呼吸は、身体と心が一体
となり、生命力の源となるので、身体を十分にほ
ぐしながら、繰り返し行うことが大切である。

基本は、肋骨（脇腹）を拡げ、背中の方にも言
えるイメージで鼻から吸って、口から吐くことが
重要である。息を吸うときに、背部や側面（脇腹
や背中）を意識して呼吸することがポイントであ
る。肺に充満した空気を瞬間的に停止の意識を感
覚として持ち、この瞬間が最も重要で、停止が次
の起声のための準備行為となり、息を保ち続ける
ことが重要となる。吐く時は、顎や首の無駄な力
を抜きながら摩擦音で出来る限り高い位置を意識
しながら「スー」と言いながら、吐き続ける。

「吸う」動作が終了した時点で、次に起声する
声の高さが準備されている必要がある。つまり、
「吸う」動作が完了と同時に、声の位置を決める
ことで、音程の不安定さやずり上げ、ずり下げの
などの音程の揺れを解消することが出来る。

身体からの表現が、息の流れと合致する感覚を
養う。その息の流れに声を乗せると自然に正しい
呼吸法と発声法が身につくのである。

Ⅳ. 健康法としての正しい発声法

呼吸がもたらす生命力が最も重要で、この原動力の中核である深い呼吸が、健康法へと導くと考えられるものである。

正しい発声は、正しい呼吸法から生まれ、その呼吸は、正しい姿勢から生まれる。正しく、良い発声をするためには、正しい呼吸をすることが極めて重要であると言えよう。つまり、呼吸法からすべてが始まっているので、呼吸と発声をうまくつなぐ技術を体得すれば、良い呼吸を良い発声に発展させることができるのである。

声帯が自然な形で振動し、それが響きとなって肉体から離れ、空間で響くためには、声帯が柔らかく振動し、喉に力を入れず、ためいきのようにやわらかいイメージを持つことが重要である。

また、「自分の声は、他人が聴くようにはきこえない」ということを肝に銘じて発声することが大切である。聴覚的に身体の中で響いている声ではなく、外に出ている音で、自分の音の認知ができることが大切と言える。つまり、視点をできるだけ遠くに置くことが重要で、そのことにより歌における空間の表現を自由にすることができる。

では、具体的に発声練習のメソッドを掲げる。

まず、音を作る過程が最も重要であることを理解する。繰り返しそのことを反復することが大切である。つまり、自分の声に対する思い入れを捨て、根気よく練習を重ねることが大切である。

では、身体を使った発声練習方法を紹介することにする。

- ① 良い姿勢で座ることが大切で、膝が90度になるように椅子を調節し、座骨を支点にして、この座骨に上体をあずけるように座る。座った姿勢から、軽く伸びをして、色々な方向に手を伸ばし、口を大きく開けてあくびをしながら「ホー」(Ho)と発声し、自然に自由に身体を伸ばす。
- ② 立ち上がって、脊柱全体、頭を肩の方へ傾け、声は自然に、Mの音を乗せて「モー」(Mo)と発声しながら、身体全体を回す。頭を垂れ、脊柱全体の力を抜くことが大切である。
- ③ 良い姿勢、足の裏に左右均等に体重をかけ、重心をしっかりとてバランスの良い位置を確かめる。その準備が整った所で、呼気と共に音を響かせて、座骨を使って移動させる。
その時「ルー」(Lu)や「ロー」(Lo)、「ノー」(No)と発声しながら、音の高低は自分が出し易い音程で、なるべく気持ち良く出せる音程で発声する。骨盤底に深く響かせるように、手を

緩めながら発声することで、呼吸のリズムが変わるのに気づくことができる。

つまり、呼気と吸気の間、息との反射作用、つまり吸気の反射作用を上手く利用することが重要である。

- ④ 座った姿勢で、右手を前、左手を仙骨に置き、まず後ろ仙骨に向かって背中に空気を入れ、身体を元に戻しながら「スー」(Su)、もしくは「ス・ス・ス・ス・ス」(Su・Su・Su・Su・Su)と発声を行う。
- ⑤ 立ち上がって、膝を緩めて息を吸い、その反動で地面にしっかりと立ち、片足に体重をかけたまま「ロー」(Lo)と発声する。
- ⑥ 両足に体重をかけて、吸気の際に手を戻し、呼気の際には床を押すようなしぐさをしながら「ロー」(Lo)と発声する。この時、床に対して圧力をかけると、まっすぐに身体が伸びて効果的である。
- ⑦ 良い姿勢で立ち、両手が膝の高さになるまで前屈し、背中から胸郭の裏側に息を吸い、「シー」(Si)と発声しながら身体を起こす。
- ⑧ 身体の外側、それぞれの面(右脇腹・左脇腹・前・背中)を伸ばしながら、「マー」(Ma)と発声する。この時には、微笑みを浮かべて顔を起すと効果的で、身体の共鳴に役立つ。
また、Mを感じながら呼吸することが大切で、なるべく背中を広くし、座骨に圧力をかけて、座骨の上で身体を動かすことが大切で、座骨を意識して、下半身を緩めることが重要なポイントである。
- ⑨ 両腕を脱力し、身体全体を回しながら「モー」(Mo)と発声する。この時、上半身をやわらかく緩めて保つことが大切である。
上半身は、共鳴と密接に関わっており、弛緩すると骨が振動する為、外の空間が振動し始めるのである。緊張をとり、弛緩させて、小さな響きを大切にします。
- ⑩ 首の後ろを強めに撫でながら、「モー」(Mo)と発声する。脊柱が振動すると、温かい、深みのある音色が出せるようになる。
- ⑪ 背中に広く、頸椎に向かって、「モー」(Mo)と音を響かせながら発声する。手を使って、長めに、じっくりと流す。この時喉を押さえつけないように注意することが大切である。
- ⑫ 首を伸ばす。脊椎骨を上へ、首の後ろ、俗にいう盆の窪(ぼんのくぼ)まで撫で上げる。その場所で、「ンゴー」(ngo)と発声する。喉の後ろを広く開けるイメージで、脊柱をやわらか

くして、口の中の広さを感じる事が大切である。

後ろに向かって吸うことで、喉の後ろを広く開けることができるので、後ろにひきこむように緩めることが重要である。

- ⑬ 上体を起こしながら喉頭に息を吸い込み、座骨に対抗する意識を持ちながら「コー」(ko)と発声する。後頭部を自由に動かし、回しながら動かすことで、頭が起き上がった時、喉が自由になる。つまり、後頭部の共鳴がよくなるのである。

脊椎骨、頭の頂点、そして顔全体も振動し、共鳴する。後頭部の共鳴は、喉や声帯に負担をかけない。

息の流れが背中を通して上へと進み、後頭部が振動することで色彩が生まれる。結果的に、輝かしい個性的な声を生み出すことになる。

- ⑭ 「ロー」(Lo)と発声しながら、手は下にして重心を感じる。音にとっての緊張は、下半身で生まれ、そこで支えることが大事である。音を支えることが大切である。床に抵抗したイメージで支えを感じ、このことをしっかりと体得すると正しい発声法へと繋がるのである。
- ⑮ 片足を前に出して、仙骨に重心をかけながら(壁に寄りかかっても良い)「ノー」(No)と発声する。この発声練習を繰り返し行うことで、声の支えを準備することが可能になる。

以上のように、身体を使った発声練習を、定期的に繰り返し積み重ねることにより、心と身体の調和が保たれ、精神的にも美しく、最終的に表現力が向上へと繋がるようになる。つまり、日常生活において、常に良い姿勢を心がけ、身体のすべての力を引き出すようにすることが重要である。最後に、発声において使った身体をケアすることで、翌日の練習に備えることができる。特に疲労した筋肉やよく使う筋肉を中心にストレッチすることにより、より効果的な疲労回復へと繋がるのである。

V. 高齢者における健康法としての声楽療法

日本では、高齢化が進み、2020年までには4人に1人が65歳というペースで高齢者の数が増え続けると予想されている。

そこで、高齢者に対する健康法の一つとして、音楽療法のなかでも声楽療法(ベルカント・セラピー)の必要性を感じている。

健康であるためには、記憶の刺激やリラクセスした状態の増進やストレスの解消、下肢や上肢の

強化、コミュニケーションの向上が望まれるが、声楽療法は、これらすべてを包括していると言える。

声楽は、呼吸と密接な関係にあり、声を上手に出すことは、呼吸上手で、長生きに通じている。

呼吸上手になると肩の力も抜けて、楽に生きることができるだけでなく、本領を発揮できるようになるのである。

つまり、声楽における息を吐くこと、息を吸うことは、生命力を活性化することに繋がっており、呼吸が整うと生命力が高まり、生き生きと生活でき、声の作用における長所が一層効果を高め、最終的に長生きに通じるというわけである。

反面、ストレスが溜まったり、イライラしたり、怒ったり、緊張している場合は、必ずと言ってよいほど浅い呼吸をしている。従って、心身を安定させるためにも、意識して深い呼吸をすることが、健康法と言えよう。

声に張りがあり、良く響く声の人は、澁刺としていて、元気な人が多い。理由は、声の響く身体になり、声がパワーアップするほど、エネルギーが生まれるからである。自分の声の波動は、心や脳、身体全体をゆるやかにめぐり、気の流れや血の巡りもよくなり、病気になりにくい身体となると言われている。

声が生き生きしてくると、身体の内側から若々しくなり、表情も華やぎ、豊かになるのである。優しい声は癒され、静かな声は慰められ、穏やかな声には包容力を感じ、明るい声は前向きな気持ちにさせてくれるものがある。つまり、リズムある声はうきうきした気分、楽しい声に気分も心も晴れ、力強い声には勇気ももらい、堂々とした声は頼もしく感じるなど、感情のこもった声は気分、心、そして魂に大きな影響を与えと言っても過言ではない。

同時に声には人間性や人柄、健康状態まであらわれ、また声には、人を魅了するパワーがある。声とは人のエネルギーであり、その人の魂とじかに結び付いているものである。その為にも、自分の声を信じて、磨くことが大切であると言えよう。

声楽が治療としての効果を発揮するものとして、第一に、身体的、精神的に良い刺激を与える。第二に、歌唱における社会的な統合を容易にし、第三に、歌を通してのコミュニケーションや気持ちを表現でき、第四に、ストレスの解消、そして第五に、歌唱そのものが、日常の規則性を与えることが挙げられよう。

Ⅵ. 歌うことによって得られる心理療法的効果及び声楽療法の有効性の明確化

心が癒されるとは、心の緊張と弛緩が適度にあるということであるならば、歌うことによって筋肉が緊張と弛緩をリズムカルに繰り返すとすれば心だけでなく身体も癒されると考える。つまり、音楽、特に声楽における歌を歌うことによって心が癒されることを実証するためにも、具体的に、季節に応じて、いくつかの歌を通して、心と身体の声楽療法について研究を進めていきたいと思う。

従って、高齢者や緩和ケア病棟での声楽療法を行う場合、イントロとして五感に訴えるその作品の成り立ちや解説、作曲者や作詞者の思いを伝えた上で、その季節に合った、その相手に対して回想につながる作品を選曲し、時に臨機応変に行うことが重要である。

まず、春の歌として、日本の春の情趣に満ち溢れた日本で最初の女声2部合唱曲である瀧廉太郎(1879-1903)の春爛漫の春の隅田川の美しさを歌った「花」と大正期を代表する作曲家である中田章(1886-1931)の「早春賦」、そして岡野貞一(1878-1941)の「おぼろ月夜」を取り上げることにする。

「花」は、瀧廉太郎が明治33年(1900年)11月1日に、共益商社から出版された組曲『四季』(<花><納涼><月><雪>)の1曲目の春の曲である。このように、この組曲は、春、夏、秋、冬にちなんで作曲されており、瀧廉太郎は、この作品を大きな抱負を持って作曲しており、日本で最初の芸術歌曲集が誕生したのである。この時期を同じくして「荒城の月」「箱根八里」などが作曲されている。

詩は、武島羽衣(1872-1967)によっており、秋の<月>は、瀧廉太郎自身が作詞している。その他<納涼>は東くめ、<雪>は中村秋香の詩によるものである。

詩の内容を深く理解して、言葉と旋律のリズムを大事に歌うことが大切である。

1番の詩では、「春の柔らかい日射しを受けた春爛漫の隅田川で、船人が川を上ったり下ったりして行き交っている。漕ぐ櫂のしずくが、舞う花びらのように散って、この眺めを何にたとえたらよいのだろうか」と歌っている。

2番では、「見てごらん、夜明けには露を浴びて、私に語りかけているような桜の木を。見てごらん、夕暮れには手を差し伸べて、私を呼んでいるような青々とした柳の木を」の歌詞が生きるように表

現するように工夫する。

3番では、「桜や柳が美しい織物のように色を織りなす長い土手に、日暮れと共に薄っすらとした月が昇ってくる。本当に素晴らしい、この眺めを何にたとえたら良いのだろうか」という内容の詩に合わせて、強弱の変化を生かした表現を楽しむことが重要である。

『四季』は、第1曲目の<花>は二部合唱曲、第2曲目<納涼>は独唱曲で、この2つはピアノ伴奏がつけられている。第3曲目<月>は、無伴奏の混声四部合唱曲で、第4曲目<雪>は、オルガンとピアノ伴奏による混声四部合唱曲として作曲されている。「花」を作曲した時期、『幼稚園唱歌』を20曲作曲し、ドイツに留学している。その後肺結核を患い帰国したが、若干23歳で夭折している。

「花」・・・武島羽衣作詞・瀧廉太郎作曲

1. *mf* 春のうららの隅田川
のぼりくだりの船人が
f 櫂のしずくも花と散る
mf 眺めを何に 諭うべき
2. *p* 見ずやあけぼの露浴びて
われにももの言う桜木を
f 見ずや夕ぐれ手をのべて
mf われさしまねく青柳を
3. *f* 鐘織りなす長堤に
mf 暮るればのぼる *p* おぼろ月
f げに一刻も千金の
mf 眺めを *f* 何に 諭うべき

「早春賦」は、中田喜直の父である中田章の作品で、大正2年(1913年)に「新作唱歌」第3巻に取り入れられ、広く学校で歌われるようになった。

詩は、吉丸一昌(1873-1916)によっており、1番の詩では、「春とは名ばかりで、風の冷たさが身にしみる。谷にいる鶯はさえずろうと思うけれど、まだその時ではないと声も立てずにいる。」

2番の詩では、「氷は解けて、葦の新芽が顔を出す。いよいよ春だと思ったのに、あいにく今日も昨日も雪の空である。」

3番の詩では、「春と聞かなかつたならば知らないでいたのに、春とわかると待ち焦がれるこの

気持ちを、一体どうしたら良いのだろうか。」

長い冬が去って、ようやく春の兆しを感じられるようになった早春の、可憐な鶯の思いに、恋を知り初めた乙女の焦がれを表現することが大切である。

「早春賦」・・・吉丸一昌作詞・中田章作曲

1. *mf* 春は名のみ 風の寒さや
谷の鶯 歌は思えど
f 時にあらずと 声も立てず
p 時にあらずと *pp* 声も立てず
2. *mf* 氷解け去り 葦は角ぐむ
さては時ぞと 思うあやにく
f 今日もきのうも 雪の空
p 今日もきのうも *pp* 雪の空
3. *mf* 春と聞かねば 知らでありしを
聞けば急かる 胸の思いを
f いかによとの この頃か
p いかによとの *pp* この頃か

「おぼろ月夜」は、作詞者である高野辰之(1876-1947)が、田園風景を描いた詩である。雪深い飯山は、春になると菜の花畑によって、あたり一面が銀世界から黄色の世界に変わる。

高野辰之は、小学生の頃、厳しい冬の間は通学路が雪深い為に、実家から離れて飯山の寺に下宿していた。従って、辰之にとって春の到来は本当に待ち遠しいものであったことが推察できる。その詩に、岡野貞一が厳しい冬と乗り越えて春を迎えた安らかな音楽に仕上げている。

一面の菜の花畑、山の端に夕日が落ち、あたりに夜の帳が下りはじめる。家々に灯りがつき、森も田の畔道も人の影も、鐘の音までもが、春のおぼろに包まれてゆく。春の宵を情緒豊かな作品となっているので、歌詞の内容を理解し、菜の花畑と春の穏やかな夕暮れの美しい情景を想像しながら、春の気分を味わいつつ歌うことが大切である。

「おぼろ月夜」・・・高野辰之作詞・岡野貞一作曲

1. *p* 菜の花 畠に 入りうすれ
mp 見渡す山の端 霞ふかし
mf 春風そよふく 空をみれば
p 夕月かかりて 匂い淡し
2. *p* 里わの火影も 森の色も

- mp* 田中の小路を たどる人も
mf 蛙の鳴くねも かねの音も
p さながら霞める おぼろ月夜

次に、夏の歌として成田為三作曲(1893-1945)の「浜辺の歌」と尾瀬ヶ原の追憶を歌った中田喜直作曲(1923-2000)の「夏の思い出」を取り挙げることにする。

詩は、林古溪(1875.7.15-1947.2.20)が幼少期を過ごした神奈川県の大井海岸をイメージして作詞したもので、実際には4節からなる詩であったが、「浜辺の歌」としては3節の詩として出版されている。病が癒えて、朝夕一人浜辺をさまよい、浜辺の風情の中で、かつての出来事や出会った人々の思い出をかみしめながら、生きる喜びの感動を歌った作品である。

1番の詩では、「朝の浜辺を心の向くまま歩いていると、潮風の音や雲の様子、そしてまた打ち寄せる波や浜の貝までが、過ぎた日のことを懐かしく思い出させる」と歌っている。

2番の詩では、「夕方の浜辺をあてもなく歩いていると、寄せては返す波、それに月の光や星のまたたきまでが、過ぎた日、共にあった人のことを。」

3番の詩では、「病身の男性が、療養生活のつれづれに、この浜をしばしば訪れていたが、ある日、波に戯れる可愛い幼子に注目し、突風に煽られた波に、着物の裾を濡らしながらも、尚も遊びに興じる様を飽くことなく眺めている様が描かれている。

成田為三自身は、「この曲は正しく歌われていません。みんなテンポが遅いのですよ。もっとサラリと歌うとよいのです。」と述べている。

「浜辺の歌」・・・林古溪作詞・成田為三作曲

(朝)

1. *p* あした浜辺を さまよへば
昔のことぞ *p* 忍ばるる
風の音よ 雲のさまよ
寄する波も 貝の色も

(夕方)

2. *p* ゆうべ浜辺を もとおれば
昔の人ぞ *p* 忍ばるる
寄する波よ 返す波よ
月の色も 星の影も

3. *p* はやちたちまち 波を吹き
あかも
 赤裳のすそぞ *p* ぬれもせじ
 病みし我は すべて癒えて
はまべ まさご
 浜辺の真砂 まなごいまは

次に「夏の思い出」であるが、中田喜直本人の言葉によると「この曲は、美しい自然に話しかけるような気持ちで歌い、詩や旋律の流れをたのしむようにしてほしい。また、同じ旋律のところも、伴奏の響きの違いを味わってほしい。」と述べている。

詩は、江間章子（19113-2005）に寄るもので、NHK から作詞を委嘱された時には、尾瀬はまだ植物学者や地学学者が訪れる静かな湿原で、まだ行ったことがなかったそうである。そこで、江間が育った岩手県岩手郡西根町の田舎に咲く水芭蕉をイメージしながら、高原の清澄な水、さわやかな空気など、尾瀬湿原の美しさを想像して詠んだと言われている。

後年、昭和 59 年には、福島県南会津郡桧枝岐村のミニ尾瀬公園に、江間直筆の詩を刻んだ歌碑が建てられている。

「夏の思い出」・・・江間章子作詞・中田喜直作曲

1. *mp* 夏がくれば 思い出す
 はるかな尾瀬 遠い空
p 霧の中に うかびくる
の こみち
 やさしい影 野の小径
mp 水芭蕉の花が *pp* 咲いている
mf 夢見て咲いている 水のほとり
p しゃくなげいろ
 石楠花色に たそがれる
mf はるかな尾瀬 *p* 遠い空
2. *mp* 夏がくれば 思い出す
 はるかな尾瀬 野の旅よ
p 花のなかに そよそよと
 ゆれゆれる 浮き島よ
mp 水芭蕉の花が *pp* 匂っている
mf 夢見て匂っている 水のほとり
p まなこつぶれば なつかしい
mf はるかな尾瀬 *p* 遠い空

さらに、秋の歌として、岡野貞一作曲「故郷」と「紅葉」、そして山田耕筰作曲の「赤とんぼ」

を選曲する。

まず、「故郷」の歌詞は、明治 42 年、高野辰之（1876-1947）が 33 歳の時に作詞されている。この詩に、岡野貞一（1878-1941）によって故郷の山河、両親や友への追憶をやさしく歌うように美しい旋律が作曲されたのである。

明治の少年は、大望を抱き、笈を背負って故郷を出立した。親を敬い、友を大切に、立身出世に励むことを求めている。33 歳の高野辰之も同じく、出世して故郷に錦を飾ることが運命づけられていて、この作品の中にその決意表明が込められた歌である。

「故郷」・・・高野辰之作詞・岡野貞一作曲

1. *mf* うさぎお
 兎追いし かの山 やま
こぶなつ
 小鮒釣りし かの川 かわ
p ゆめ
 夢は今もめぐりて
mf わす
 忘れがたき ふるさと
 故郷
2. *mf* い か い
 如何に在ます ちちはは
 父母
つつが
 恙なしや 友がき
p 雨に風につけても
mf 思い出ずる 故郷
3. *mf* こころざし
 志を果たして
 いつの日にか帰らん
p 山は青き 故郷
mf 水は清き 故郷

次に、岡野貞一作曲「紅葉」の詩は、「故郷」と同じく高野辰之の詩に寄るものである。この詩の舞台となったのは、碓氷峠にある信越本線熊ノ平駅周辺の金繡風景と言われている。高野辰之が故郷である長野県永田村（現在の豊田村）に帰郷する際、秋の夕日に照らされた山々の絶景を楽しんだのであろう。この場所で詩想を得て詠まれた作品であり、1 番の歌詞では、秋の夕日に映えて、山々を華麗に彩る紅葉、そして 2 番の歌詞では、谷の流れに散って錦織のように色とりどりに谷間を染める紅葉の情景を絵画的に詠んだ詩に寄っている。この紅葉の詩に岡野貞一は、艶やかで美しい作品に仕上げている。

「紅葉」・・・高野辰之作詞・岡野貞一作曲

1. *mp* 秋の夕日に 照る やまもみじ
 山紅葉
 濃いも薄いも かず
 数ある中に

mf 松をいろどる ^{かえで つた} 楓や蔦は
山のふもとの *mp* ^{すそもよう} 裾模様

2. *mp* ^{たに} 溪の流れに 散り浮く紅葉
波にゆられて 離れて寄って
mf 赤や黄色の 色さまざまに
水の上にも *mp* 織る錦

次に、山田耕筰の「赤とんぼ」であるが、この作品に対しての作詞者である三木露風（1889-1964）が、1953年に埼玉県立熊谷高等学校で本人が講演で、作詞した思いを次に紹介することにする。

「この私の作は実感でありまして、私のことであります。私が極めて幼い頃に、私の母が子守娘を頼んでおきました。その子守娘のことを「姐や」と申すのであります。静かに姐やが私を負うて、飛んでいる赤とんぼを見ます。赤とんぼは、つうい、つういと飛んでおりました。私の故郷の裏の山の畑に桑の木がありまして、その桑の木に実をならします。そこへ行きまして、姐やがその実をとって小籠に入れたりしました。思い出でありますので、もうそのことは幻のようになったというのであります。」

三木露風は、数えの7歳で母と別れ、幼稚園に通っていた。離婚の事情は、母カタの夫節次郎の放蕩にあったようである。母が去った後、露風を可愛がってくれた姐やが、十五で嫁入りしてしまい、母と別れ、今また姐やとも別れることになった実体験から生まれたものである。

晩年、三木露風は、病床の母カタに添い寝して看病することで、少年時代の思いを遂げ、昭和37年に亡くなった母カタの墓標には、露風の直筆により「赤とんぼの母此処に眠る」と刻まれている。

10歳で父を亡くし、18歳で母を失った山田耕筰にとって、「赤とんぼ」に込められている三木露風の思いが、手に取るように自分のことのように思えたのであろうか、この詩をみてすぐに曲奏が浮かび作曲したということである。

「赤とんぼ」・・・三木露風作詞・山田耕筰作曲

1. *p* 夕焼 *mf* 小焼の
mf 赤とんぼ
p 負われて *mf* 見たのは
p いつの日か

2. *p* 山の *mf* 畑の
mf 桑の ^み 實を
p 小籠に *mf* つんだは
p まぼろしか

3. *p* 十五で *mf* ^{ねえ} 姐やは
mf 嫁にゆき
p お里の *mf* たよりも
p たえはてた

4. *p* 夕やけ *mf* 小やけの
mf 赤とんぼ
p とまって *mf* いるよ
p ^{さお} 竿の先

最後に、冬の歌として、山田耕筰（1886-1965）の「ペイチカ」、そして中田喜直（1923-2000）の「雪の降る街を」を選曲する。

「ペイチカ」・・・北原白秋作詞・山田耕筰作曲

1. *p* 雪の *pp* ふる夜はたのしい
mf ペイチカ *f* ペイチカ
mf 燃えろよ *p* お話
pp しましょ *ppp* むかしむかしよ
pp 燃えろよ *ppp* ペイチカ

2. *p* 雪の *pp* ふる夜はたのしい
mf ペイチカ *f* ペイチカ
mf 燃えろよ *p* おもては
pp 寒い *ppp* 栗や栗やと
pp 呼びます *ppp* ペイチカ

3. *p* 雪の *pp* ふる夜はたのしい
mf ペイチカ *f* ペイチカ
mf 燃えろよ *p* じき春
pp 来ます *ppp* いまに楊も ^{やなぎ}
pp 萌えましょ *ppp* ペイチカ

4. *p* 雪の *pp* ふる夜はたのしい
mf ペイチカ *f* ペイチカ
mf 燃えろよ *p* 誰だか
pp 来ます *ppp* お客さまでしょ
pp うれしい *ppp* ペイチカ

5. *p* 雪の *pp* ふる夜はたのしい
mf ペイチカ *f* ペイチカ
mf 燃えろよ *p* お話
pp しましょ *ppp* 火の粉 ぱち ぱち
pp はねろよ *ppp* ペイチカ

次の作品「雪の降る街を」は、内村直也原作の連続放送劇『えり子とともに』の劇中挿入歌として、昭和26(1951)年12月に発表されたものである。丁度、その番組の音楽担当者であった中田喜直により作曲され、即席でこの作品が生み出されたということである。

『えり子とともに』の台本は内村直也で、この物語が東京山の手に住む大学教授とその娘えり子との日常生活を通し、選後の荒廃した時代に、「幸福とは何か」を探し求めたドラマであり、その挿入歌として、「雪の降る街を」が、イ短調で静かに暗く始まるが、「遠い国から」からイ長調に転調して明るく光り輝き、未来と希望を予感させ、一筋の光が差し込んで終えるという、戦後日本に一筋の光を与えた名歌となっている。

「雪の降る街を」・・・内村直也作詞・中田喜直作曲

1. *p* 雪の降る街を 雪の降る街を
mp 思い出だけが通り過ぎていく
pp 雪の降る街を
mp 遠い *mf* 国から落ちてくる
この思い出を *pp* この思い出を
mp いつの日にかつつまん
p 温かき幸せの *mf* ほほえみ
2. *p* 雪の降る街を 雪の降る街を
mp 足音だけが追いかけてゆく
pp 雪の降る街を
mp ひとり *mf* 心に満ちてくる
この哀しみを *pp* この哀しみを
mp いつの日にかほぐさん
p 緑なす春の日の *mf* そよ風
3. *p* 雪の降る街を 雪の降る街を
mp 息吹とともにこみあげてくる
pp 雪の降る街を
mp だれも *mf* わからぬわが心
このむなしさを *pp* このむなしさを

- mp* いつの日にかいのらん
p 新しき光降る *mf* 鐘の音

以上のように、日本において昔から歌い継がれてきた日本の歌を歌うことで、心が癒されるだけでなく、健康になることが予想できる作品を選曲し、歌い継いでいきたいと考えている。

その為にも、親しみやすい抒情的な旋律の美しさと豊かさのある作品を選び、詩人のより絶妙な音感の豊かさを感じることに専念できるように選曲している。

つまり、詩想の赴くままに、華やかさ、優雅さ、軽快さといった情感が醸し出されて、詩人の優れた音韻感覚が、限られた言葉に豊かな音調やリズムをつくり、新鮮な生命を与えている。従って、詩の朗読を繰り返し行うことで、より美しく豊かな声で、詩の意味を表現でき、より健康的な歌唱ができればよい。

詩を深く理解し、詩人の詩想的に捉え、解釈して歌うことが出来るように専門的な歌詞や音楽分析を加え、さらに作曲家が楽譜に記入している表現上の指示を十分に理解できるように敢えて強弱記号を記載し、比較的楽に歌えるよう配慮したテキストを作成することにした。

従って、言葉を重んじ、歌詞に生命を注ぐよう心がけることが大切で、歌うことにより詩と音楽の結びつきを感じて欲しいと願っている。

VII. 健康法としての音楽処方

音楽に携わるものにとって、音楽芸術における「良い声」というのは、喜びや希望、苦しみ、悲しみ、時には憎しみなど多彩な表現を可能にし、人間の営みすべてを表現することができるものであると思う。従って、美しい声を聴くと、心が楽しくなり、時に和み、感動すると言って過言ではない。

つまり、人は音楽によってその心を豊かにし、励まされることがある。今回の研究においては、実際にその有効性を検証していく上で、どのような作品をどのような時期に選曲することで、より効果的であるかを考察していきたいと思う。

素晴らしい歌には、言葉があり、詩があり、表現する内容があるので、その内容を相手に伝えることが大切である。

健康維持として、そして心のケアとしての音楽を考えた場合、日本の季節に合う作品をその月ごとに紹介し、共にセッションすることで効果が期待されると考える。また、集団で歌唱する場合で

も活用できる比較的音域を無理することのない、歌詞カードあるだけで全員が歌唱できるテキストが望ましいと考える。そして、集団で声を合わせて歌う斉唱は、お互いの身体が共鳴体となって響きあうので、斉唱と異なる感覚で、お互いの空気振動を支えあって、より気楽に楽しめる。

具体的に、季節の移り変わりや自然の賛歌に合わせた心に届くプログラムを紹介することにする。

【春】

早春賦	吉丸一昌作詞・中田章作曲
花	武島羽衣作詞・瀧廉太郎作曲
荒城の月	土井晩翠作詞・瀧廉太郎作曲
花の街	江間章子作詞・團伊玖磨作曲
さくら	日本古謡
おぼろ月夜	高野辰之作詞・岡野貞一作曲
春の小川	高野辰之作詞・岡野貞一作曲
春がきた	高野辰之作詞・岡野貞一作曲
靴が鳴る	清水かつら作詞・弘田龍太郎作曲
からたちの花	北原白秋作詩・山田耕筰作曲
どこかで春が	百田宗治作詞・草川信作曲
春よこい	相馬御風作詞・弘田龍太郎作曲
かなりや	西条八十作詞・成田為三作曲
背くらべ	海野 厚作詞・中山晋平作曲

【夏】

浜辺の歌	林 古溪作詞・成田為三作曲
この道	北原白秋作詞・山田耕筰作曲
椰子の実	島崎藤村作詞・大中寅二作曲
宵待草	竹久夢二作詞・多忠亮作曲
浜千鳥	鹿島鳴秋作詞・弘田龍太郎作曲
夏の思い出	江間章子作詞・中田喜直作曲
みかんの花咲く丘	加藤省吾作詞・海沼実作曲
夏は来ぬ	佐佐木信綱作詞・小山作之助作曲
海	文部省唱歌
われは海の子	宮原晃一郎作詞・文部省唱歌

【秋】

赤とんぼ	三木露風作詞・山田耕筰作曲
ちいさい秋みつけた	サトウハチロー作詞・中田喜直作曲
故郷	高野辰之作詞・岡野貞一作曲
紅葉	高野辰之作詞・岡野貞一作曲
里の秋	斉藤信夫作詞・海沼実作曲
七つの子	野口雨情作詞・本居長世作曲

赤い靴	野口雨情作詞・本居長世作曲
あの町この町	野口雨情作詞・中山晋平作曲
夕焼け小焼け	中村雨紅作詞・草川信作曲
村祭り	文部省唱歌・南能衛作曲
虫の声	文部省唱歌
浜嫁人形	落谷虹児作詞・杉山はせを作曲
惜別の歌	島崎藤村作詞・藤江英輔作曲
さくら貝の歌	土屋花情作詞・八洲秀章作曲

【冬】

ベチカ	北原白秋作詞・山田耕筰作曲
砂山	北原白秋作詞・山田耕筰作曲
中国地方の子守唄	岡山県民謡・山田耕筰編曲
雪の降る街を	内村直也作詞・中田喜直作曲
出船	勝田香月作詞・杉山長谷夫作曲
叱られて	清水かつら作詞・弘田龍太郎作曲
たきび	巽聖歌作詞・渡辺茂作曲
お正月	東くめ作詞・瀧廉太郎作曲
スキーの歌	林柳波作詞・橋本國彦作曲
北上夜曲	菊地規作詞・安藤陸夫作曲
雪	文部省唱歌
冬景色	文部省唱歌

以上のように、声楽、歌うことは、呼吸、声帯、共鳴から成り立っているので、心で感じて歌うことが何よりも重要であり、そのことによりリラックスすることができ、結果的に血液が循環し、身体全体が豊かになっていくように感じる事ができよう。

VIII. 結論

今回の研究で健康な身体を作るためには、日々良い習慣を身につけることが特に大切であることが判った。そして、健康法の為の正しい姿勢と柔軟体操（ウォーミングアップ）の重要性と共に特に自然な良い呼吸を行うことが必要である。

健康の為には、正しい姿勢と正しい呼吸を心がけることが何よりも重要であり、声の芯が身体の重心に乗り、かつ声帯を楽に、かつ自由にすることが大切である。清々しい澄んだ声、実のある声、丸く響く声、温かい声とは、身体の重心に良く乗った良い声と言えよう。

つまり、呼吸と共鳴とのバランスを保ちながら、息を旋律に乗せると自然にフレーズの音楽の流れが構築できる。正しい発声法で磨かれた洗練された声により、より美しく、より感動的な歌唱ができるようになるのである。従って、語るように歌い、歌うように語るという歌唱法を体得するよう

に心がけることが必要である。その為にも身体という楽器をリラックスした状態に保つことを常に意識して、訓練することが大切である。

音楽が人の心身を癒す働きをもっているということは言うまでもなく、治療として音楽を用いることは、現在、医療施設や様々な場所で行われている。人が病むとき、老いるとき、そして死に直面したときに、音楽が病人の癒しの為に、心を満たすものとしても、大きな働きを持つものであることは確かである。

音楽は不思議な形で人の心に働きかけ、生きるエネルギーを与える力を持っていると言える。従って、音楽の中でも、声楽、歌うという能動的な音楽活動が、人の心の癒しになるために活用されていくこと、そして何よりも健康であるために活用されていくように、今後も声楽療法の研究を重ねていきたいと思う。

【主要参考文献】

1. エステル・サルダ・リコ『音楽家のための身体コンディショニング』山田成監修・八重樫克彦、八重樫由貴子訳 音楽之友社 (2007.11)
2. ジェレミー・チャンス『ひとりのできるアレクサンダー・テクニーク』片桐ユズル訳、誠信書房 (2009.6)
3. ジャック・ジヨスト『音楽療法と精神音楽技法』永田丕訳 春秋社 (2001.12)
4. ドナルド・ミッシェル、ジョーゼフ・ピンソン『音楽療法の原理と実践』清野美佐緒・瀬尾史穂訳 音楽之友社 (2008.3)
5. バーバラ・コナブル『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』片桐ユズル・小野ひとみ訳 誠信書房 (2009.3)
6. バーバラ・コナブル『音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと』小野ひとみ訳 誠信書房 (2008.1)
7. バーバラ・コナブル、ウィリアム・コナブル『アレクサンダー・テクニークの学び方』片桐ユズル、小山千栄訳、誠信書房 (2005.6)
8. フレデリック・フースラー、イヴォンヌ・ロッド＝マーリング『うたうこと 発声器官の肉体的特質』須永義雄・大熊文子訳 音楽之友社 (2000.4)
9. ブリュンユルフ・スティーゲ『文化中心音楽療法』阪上正巳監訳 音楽之友社 (2008.5)
10. ペドロ・デ・アルカンタラ『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク』小野ひとみ監訳、今田匡彦訳、春秋社 (2009.4)
11. メリッサ・マルデ、メリージーン・アレン、クルト＝アレクダンダー・ツェラー『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』小野ひとみ監訳、若松恵子・森薫訳 春秋社 (2010.4)
12. 北本福美『老いのころと向き合う音楽療法』音楽之友社 (2011.3)
13. 国立音楽大学音楽研究所音楽療法研究部門編著『音楽療法の現在』人間と歴史社 (2007.5)
14. 谷口高士編著『音は心の中で音楽になる』北王路書房 (2009.7)
15. 津山祐子『音楽療法』ナカニシヤ出版 (2008.8)
16. 貫行子『新訂 高齢者の音楽療法』音楽之友社 (2009.4)
17. 日野原重明 他『新しい音楽療法』篠田知璋監修 音楽之友社 (2010.3)
18. 日野原重明監修『標準 音楽療法入門 [上] 理論編』春秋社 (2006.2)
19. 日野原重明監修『標準 音楽療法入門 [下] 実践編』春秋社 (2009.3)
20. 村井紀和『音楽療法の手引』牧野出版 (2004.4)
21. 村井紀和編著『音楽療法の実際』牧野出版 (2003.3)
22. 村井靖児『音楽療法の基礎』音楽之友社 (2011.1)
23. 師井和子『心に届く高齢者の音楽療法』ドレミ楽譜出版社 (2010.4)