

音楽教育における声楽教授法の研究X —合唱指導法を中心として—

A Study of Vocal Pedagogy in the Music Education X : Centering on Choral Method of Teaching

橋 本 エリ子

Eriko HASHIMOTO

音楽教育ユニット

(令和元年9月30日受付, 令和元年12月12日受理)

I. 緒言

平成29年告示された中学校学習指導要領では、「主体的・協働的に表現の学習に取り組み、音楽活動の楽しさを体験することを通して、音楽文化に親しむとともに、音楽によって生活を明るく豊かなものにしていく態度を養う」(第1学年)、「……音楽によって生活を明るく豊かなものにし、音楽に親しんでいく態度を養う」(第2学年)(第3学年)とあるように、「学びに向かう力、人間性等」の涵養に関する目標を掲げている。

音楽科の学習に、また身の回りにある音や音楽に、生徒が主体的に関わっていくことのできる態度の育成を目指している。さらに、合唱における「協同」に留まらず、表現の学習において、生徒一人一人の自らの考えを他者と交流したり、互いの気づきを共有し、感じ取ったことに共感したりしながら個々の学びを深め、音楽表現を生み出したり音楽を評価してよさや美しさを味わって聴いたりできるようにすることを重視している。

合唱は、児童・生徒の“心の教育”に極めて重要であり、合唱の「歌の力」を通して、心身共に豊かに「生きる力」を育てる情操教育が特に必要である。

歌うことで目が輝き、心も輝き、歌を通してお互いを認め合い、繋がることのできる。さらに、歌うことで表情が明るくなり、心がリラックスし、演奏が上手にできた場合には、達成感と充実

感を味わうことができよう。

つまり、合唱の良い点はひとつの目標に向かって、クラス全員がまとまることのできる点、クラス全員で歌う“喜び”を感じることができると、自分たちの力で創意工夫し、クラス全員が協力して表現する“喜び”を感じることができるとあると思う。そして、合唱によりそれぞれの個性を伸ばし、互いを思いやり、相手をリスペクトする精神を育むことができる。

また、文化祭や合唱コンクールなどの学校行事を通して望ましい人間関係を形成し、集団の連帯感を深めることができる。そして、全員が協力して合唱を行うことにより、より良い学校生活を築こうとする心が芽生え、自主的かつ実践的な態度を育成することが可能となる。

現在の小・中・高等学校の音楽授業では、合唱の選曲の幅も広がり、色々な作品に求められる理想の音色や音楽づくりを学ぶ機会に恵まれるようになってきている。従って、指導する側は、より的確な指導力を身に付けることが必要である。

本論文では、日本の学校教育における音楽授業、特に歌唱指導における、教育現場の実態に即した合唱指導法の研究を行うことにする。

II. 歌唱への導入のウォーミングアップと呼吸法

学校教育における歌唱指導では、時間の制限もあり、やむを得ず身体ウォーミングアップをすることなく歌唱に入ることもあるかと思う。

しかし、歌唱は身体が楽器であることから、たとえ5分間であっても、必ず身体を楽器にする為の準備運動を行うことが必要となる。

まず、簡単な身体のストレッチを行うことで、呼吸をスムーズに行うことができるようになる。

【3つのウォーミングアップ】

- ① 声帯の周りの筋肉をほぐすために、まず首の力を抜いて、大きな円を描くように頭を右回転・左回転させる。
- ② 上半身を倒し、頭を下げ、ひじや手を大きく振って、上半身を脱力する。特に背中周りの筋肉をほぐす。
- ③ 背伸びをした状態から、力を抜いて、一気にしゃがむように、身体全体、全身の筋肉をほぐす。

次に、歌う前に行う練習として、すぐに声を出すことをせず、必ず呼吸法を学ぶ時間を作ることが重要である。すぐに声を出そうとすると、無意識に呼吸を感じることなく喉から声を出してしまうことになる。

すぐに声を出すと必然的に身体の支えがないことから、音程が不安定になり、高音域までスムーズに歌うことが難しくなる。

従って、下記の5つの事項を毎日5分間反復練習することで、基本的な「呼吸法」と「支え」について、確実に体得することができよう。

【5つの呼吸法の練習】

- ① 椅子に腰かけ、脱力して上半身を折り曲げる。
- ② 前屈した状態で、ゆっくり鼻から息を吸い込んで止める。(背中に息を吸い込むことで、お腹が広がり、横隔膜が押し下げられる。この際、お腹から腰まで空気が入るようにすることが大切である。)
- ③ お腹と横隔膜の状態を保ったまま、空気が逃げないように上体を起こす。
- ④ ③の状態を15秒間保つ。
- ⑤ 口を尖らせて細い筒を通すように、ゆっくりと静かに15秒間吐き続ける。

上記の練習を反復することにより、空気の入る場所を確認し、かつ身体全体を使ってブレスをすることができるようになる。

このように、「支え」は、息を吸った時に広げられたお腹と押し下げられた横隔膜を動かないよ

うに固定することで作り出される。

そして、呼吸法で最も重要なことは、背中に息が入ると同時に、腰まで緩やかに空気が入ることである。

この反復練習により、声量も増すようになる。要は、「呼吸」と「支え」のバランスを体得することである。

良い呼吸 = 良い発声

良い呼吸ができるということは、正しい発声、つまり豊かな響きのある声を出すことに繋がる。

従って、良い呼吸ができていないということは、「支え」の意識が足りないということであり、結果的に、喉に力が入り、最終的に声帯を痛めてしまうことになる。

たとえ短時間であっても、必ず身体のストレッチを行い、身体を歌う楽器にする準備体操を習慣づけ、より高い目標である“美しい響き”の合唱を目指すことが重要である。

Ⅲ. 発声練習方法

発声練習を行う上で、以下の重要な基本的3要素を念頭に置いて、練習を行うことが大切である。

- ① 顎、特に“舌根の力”を抜くように意識する。
(顎の周辺の無駄な力が抜けるためには、身体の「支え」を感じる事が重要である。)
- ② 上顎をさらに上に持ち上げるイメージを持ちながら、口や喉の奥は、“縦に長く開ける”気持ちで広げる。(横に広げると響きが失われる)
- ③ 響きを上顎(両頬骨)の鼻腔(鼻の後ろの空間)の周辺に当てながら、前から外へ出す。(nga)

このように正しい発声は、①姿勢②響き③発音から生み出される。

従って、歌を歌うときの姿勢は、顎を引き、視線はやや上向きに、背中は、腹筋と背筋を使って、まっすぐにする。次に、肩の力を抜き、足を少し開いて、両足に体重を均等にかけることが大切である。

響きのある歌声は、息を上顎(マスクラ)に入れ、息を流し続けることが必要である。母音唱法で、完璧に上顎(マスクラ)に入っていることが重要であり、上顎(マスクラ)に入っていない場合は、息が止まっている。つまり、息のコント

ロールが重要なのである。母音を全て繋げることができたならば、言葉もすべて繋がるし、それに伴って、フレーズも長く捉えることができよう。

美しい発音は、上顎（マスケラ）に息が入っていることが重要で、支えと唇の先端を上手く活用することで、とても明瞭な美しい発音ができるようになる。

つまり、上顎（マスケラ）に母音が入っていないと、母音が暗いため、発音も暗くなり、語感のニュアンスを表現することができない。

歌う時に力んで歌う癖をもつ場合は、喉も疲弊し、最終的に声帯ポリープや声帯結節などの音声障害になり、生来の美声をだめにする場合も多い。

従って、常に自然な発声を心がけ、根気強く呼吸法を学び、体得することが必要である。

また、母音練習を行う上で、母音が変わっても口の中の空間は絶対に変えてはいけぬ。口の中の空間を変えず、舌を柔軟に用いることで、母音（イ・エ・ア・オ・ウ）の発音を行う。

母音練習では、例えば同じ音で i, e, a, o, u の母音でクレシェンド・ディミヌエンドをつけて発声練習を行う。その場合、常に息が流れていることを意識することが最も重要である。また、口先ではなく、頭の後ろから声を出すイメージで発音する。

歌う最初の音のイメージは、音の高低に関わらず、常に額から音を出すイメージで、下顎に力を入れないように心がける。

上行するに従って、喉を開け、イメージは下に降りていく。特に、高音になるに従ってリラックスして、身体を柔らかくすると力まずに美しい響きで歌うことができる。

そして、フェルマータの高音は、支え（腹筋）を意識しながら、身体を下に降ろすイメージで歌うと安定感が増す。高音になるに従って、喉を開けて、下に降ろす感覚をもつことが重要である。

また、下行するに従って、上顎開け、上に昇って行くようにイメージすることにより、支えを上手に使うことができよう。

つまり、歌う前にすべての空間を開けておく。

- ① 上の歯の奥歯を奥に引っ張る感覚を持つ。
- ② 耳の後ろを奥に引っ張る感覚をイメージする。
- ③ 顎の力を抜くように心がける。
- ④ 口蓋の小アーチ状の開口部を開くように意識する。
- ⑤ 鼻の横の筋肉を上へ引き上げる。

- ⑥ 軟口蓋を上へ持ち上げる。

IV. 選曲の重要性

児童・生徒の実態に即した選曲・編曲を行うことが望ましい。しかし、児童・生徒にとって、簡単過ぎる選曲では、達成感を持ちにくくなる。逆に、また難し過ぎてもやる気をなくしてしまう。

従って、児童・生徒の率直な意見も取り入れながら、達成感を持てる作品を選曲することが望ましい。

また、感動を呼び、説得力のあるそれぞれのクラスに適した作品を選曲することで、歌唱へのモチベーションを高めることになるであろう。

さらに、変声期の児童・生徒にも無理のない選曲とパート分けを考慮して指導を行うことも重要である。

変声期は、女子、男子共に、思春期の第二次性徴の一環として起こるものである。個人差もあるが、女子は小学校の高学年の小学5・6年生ぐらいいに変声期になる。変声期になると、喉、喉頭も大きくなり、喉頭の軟骨の横幅が広がり、上下方向にも広がり、喉頭が全体的に大きくなる。つまり、喉頭のフレームが大きくなる。

変声期が続く期間は個人差があり、数か月から半年間ぐらいいで、声帯も落ち着いてくる。また、男子の場合は、前後方向にも広がり、喉頭隆起（のど仏）が大きくなる。

声の変化としては、声帯が合わせづらくなるため、声帯がカサカサするとか、かすれ声などが起こる。小学校の高学年で、変声期になることが多いので、中学校に入るころには、大人の声帯に近くなり、およそ中学2年生ぐらいいで、声帯が落ち着いてくる。

変声時期は、喉が充血しやすくなるので、この時期の注意点としては、喉になるべく負担をかけるようにすることが大切である。声帯は、男性の低い声では1秒間に約80回振動し、女性の高い声では1秒間に約1,500回振動する。つまり、高い声の方が、声帯振動が多いので、負担がより多くかかる。

変声時期に、地声で大声を出し過ぎると喉が腫れて、声帯結節になりやすくなるので注意が必要である。声の症状としては、声がかすれ、空気が漏れるような感じの声になったり、硬い感じの声になったりする。

また、変声時期に無理に歌わせてしまうと、腫れが起きやすくなる。特に高い声で歌わせるの

は、喉にかかる負担が大きくなるので、注意が必要である。また、変声時期は喉が充血しやすく毛細血管が切れやすくなっているため、このような時期に声帯を振動させて無理をさせると内出血を起こし、それがポリープの原因になることもある。

従って、歌唱指導の際には、それまでソプラノパートで歌っていた場合は、アルトパートに移すなどの対応をするべきである。

変声期には声帯がぐんと伸びるので、腹式呼吸で発声することを指導する。腹式呼吸で発声すると、声帯への負担は少なくなる。

声の健康という観点から、声帯への負担が少ないのは、ベルカント唱法 (Bel Canto) (美しい歌唱) の呼吸法と発声である。自然で美しい発声の3要素である「呼吸」「声帯振動」「声道形態」のバランスを調整し、声の健康を保ちながら、良い声を出すことを目指すことが大切である。

V. 楽曲の分析と歌唱指導法

合唱を楽しんで歌える①「カリブ夢の旅」、次に、入学式などで歌う時に適した②「大切なもの」、最後に、心と表現力を育てる作品として③「マイバラード」、④「春に」、⑤「信じる」⑥「大地讃頌」を選曲し、楽曲分析と歌唱指導法について研究を進めることにする。

まず、練習する前に行うことは、作品に対しての知識を把握することが大切である。

作詞者や作曲者の生涯、作詞者と作曲家の繋がり、その詩の生まれた背景、また作曲された時の心情など、作品の創られた背景などの理解を深めることが重要である。

①「カリブ夢の旅」(平野祐香里作詞・橋本祥路作曲)

この作品は、キャプテンキッドの別名で知られるスコットランド生まれの私掠船、海賊船の船長ウィリアム・キッド (William Kidd:1645-1701) の伝説をモチーフに、カリブ海への冒険の夢を馳せる伸びやかな作品となっている。

この作品を作曲した橋本祥路は、中学校の合唱曲を多数作曲しており、他の作品として『遠い日の歌』(1982年)、『時の旅人』(1990年)があり、また『翼をください』『あの素晴らしい愛をもう一度』『怪獣のバラード』など、多くの作品を中学校の合唱曲用に編曲していることでも知られている。

彼は、平野祐香里さんの歌詞の内容に合わせて、速度の変化を、ゆったりとした前半のテンポ (♩ = 84 ~ 92) から、後半のアップ・テンポ (♩ = 108) に変化させており、この速度の対比が鮮やかな作品といえよう。

この作品を指導する際のポイントは、テンポと強弱の変化をダイナミックにつけることである。特に、強弱を生かした表現の工夫が期待され、強弱の意味を感じ取る学習に特に適していると言える。

この作品を仕上げる際には、曲の前半部分の穏やかなテンポに乗って順次進行する旋律と後半部分の速いテンポで、跳躍音やシンコペーションのリズムの対比を明確に表現することが重要な鍵となる。

1番の歌詞の始まりである“カリブの島の夢”は、強弱記号もメゾ・ピアノ (少し弱く) (*mp*) から始まるが、カリブの“k”の発音は明瞭に発音し、音程が上行するに従ってクレシェンド (だんだん強く) (*cresc.*) しながら、頂点の“夢”の言葉へと繋ぐことが大切である。

Ka *cresc.*

カリブにねむるゆめ

また、ヤ行 (や・い・ゆ・え・よ) の発音は、少し「イ」の発音を混ぜ、「イヤ」「イイ」「イユ」「イエ」「イヨ」と発音することが、言葉が生きるため、“夢”の言葉も、「いゆめ」(*iYume*) と発音するように心がけたい。

そして、“夢たち”をフォルテ (強く) (*f*) で緊張感を持って歌うことにより、次の“目を覚ませ時がきた”では、音量をぐっとピアノ (弱く) (*p*) に弱め、かつ子音をささやくように発音することでより表情が生き生きと表現される。その後、“永遠の眠りの中”という言葉と共に感情が高まり、クレシェンド (だんだん強く) (*cresc.*) しながら、メゾ・フォルテ (少し強く) (*mf*) の音量で“きらめくエメラルド”を生き生きと煌びやかに表現する。エメラルドの“ド”は、一旦ピアノ (弱く) (*p*) に落としてから、徐々にクレシェンド (だんだん強く) (*crescendo*) することが求められている。

cresc.

mf

p cresc.

えいえんのねむりのなかきらめくエメラルド

「僕は行く 何よりも僕の夢見つけたい」という歌詞に込められた強い希望をフォルテ (強く) (*f*) で表現する。その後、“ときめく冒険の旅”をメゾ・ピアノ (少し弱く) (*mp*) で歌い、“夢の海”をフォルテ (強く) (*f*) で高らかに歌う

が、1番括弧のデクレシェンド（だんだん弱く）（*decresc.*）により1番を締めくくり、2番の歌詞へと繋ぐことになる。この時に、全員でデクレシェンド（だんだん弱く）（*decresc.*）しながら、音をきれいに揃えて切ることにより、フレーズが極めて美しくなる。

mp *f* *decresc.*

ときめくぼうけんのたび ゆめの海へ

2番の始まりでは、1番と同じくメッツ・ピアノ（少し弱く）（*mp*）から始まり、“目を覚ませ”という言葉では、音量をピアノ（弱く）（*p*）に弱め、かつ子音を明瞭に発音することで、生き生きと表現することが望まれる。

また、“夕日浴び燃える海に”という言葉と共に、情景を鮮やかに表現すべくクレシェンド（だんだん強く）（*cresc.*）しながら、メッツ・フォルテ（少し強く）（*mf*）の音量で“輝くエメラルド”をキラキラと輝かしく表現する。

そして、「僕は行く 何よりも僕の夢見つけたい」という歌詞に込められた強い希望をフォルテ（強く）（*f*）で表現する。

その後、“果てしない冒険の旅”をメッツ・ピアノ（少し弱く）（*mp*）で歌い、“夢の海”をフォルテ（強く）（*f*）で高らかに歌い、そのままアツチェランド（だんだん速く）（*accel.*）しながら、次のテンポに突入する。

従って、1番と2番の「夢の海へ」の「へ」の表現方法が、1番では、デクレシェンド（だんだん弱く）（*decresc.*）、2番では、アツチェランド（だんだん速く）（*accel.*）と変化している点を如何に表現するかによって、仕上がりがかなり変わってくることになる。

cresc. *f* *accel. cresc. ff*

はてしないぼうけんのたび ゆめの海へ

次に、 $\downarrow = 108$ に速度が変化し、ピアノ伴奏におけるテンポとリズムを感じながら、“キャプテンキッド”へと歌い続ける。キャプテンキッドの“プ”の発音は、「キャpテン」と“p”を無声子音で発音することにより、語感と発音の美しさが増すことになる。また、ここからの歌詞は、「君の夢を」のフレーズは、子音を立てて、言葉の一つ一つを弾むように、明瞭に発音することで、生き生きとした表情が表出できる。

き・み・の・ゆ・め・を

Ki Mi No iYu Me wo

次の「僕は行くさー」「待っているよ」「青い空」
Boku Sa- Ma-tte Yo A sola
の「僕」「さー」「待っ」「青い」「空」の言葉の

“オ”や“ア”の母音は、口の奥の口蓋を良く上に向けて発音することで各パートのバランスも良くなり、言葉の語感と響きがとても明るくなる。

特に、最後の言葉「青い空」の表現が重要な鍵となる。つまり、「空」の音を9拍伸ばすことになるので、客席に青空が広がるように、全員揃って十分に息継ぎをし、「ア」の口の奥の口蓋を（あくびをするように）上に持ち上げて、このフレーズを一息で歌うことで、「青い空」に迫力と輝きが増すことになる。

以上のように、曲想を感じ取り、速度や強弱の変化を生かしながら、歌詞の内容である「海や夢の美しさ、希望に満ち溢れる力強さ」を強弱、速度、リズムの変化によって、生き生きと表現することが大切である。

1番 $\downarrow = 84 \sim 92$

mp *cresc.* *p*
カリブに眠る夢たち 目を覚ませ 時が来た

cresc. *mf* *cresc.*
永遠の眠りの中 きらめくエメラルド

f
僕は行く 何よりも 君の夢 見つけたい

mp *cresc.* *f* *decresc.*

ときめく冒険の旅 夢の海へ

2番 $\downarrow = 84 \sim 92$

mp *cresc.* *p*
カリブの島の夢たち 目を覚ませ 時が来た

cresc. *mf* *cresc.*
夕日浴び燃える海に 輝くエメラルド

f
僕は行く 何よりも 僕の夢 見つけたい

mp *cresc.* *f* *accele.....*

果てない冒険の旅 夢の海へ

$\downarrow = 108$ ぐらい

ff
キャプテンキッド
君の夢を
つかまえに 僕は行くさ
待っているよ
果てしなく 青い空

ff
キャプテンキッド
聞こえるのか

僕の声 君に届け
キャプテンキッド
君のもとへ

船出する 青い空

最後に、「キャプテンキッド」の2回目の繰り返しは、より大きく、大胆に表現し、強いエネルギーを持って高らかに歌うことが望まれる。そして、「僕の声、君に届け」を、一人一人が心の中で、しっかりと念じて歌うと表現力豊かな歌唱へと導くことができよう。

②大切なもの（山崎朋子作詞・作曲）

この作品を作詞・作曲者である山崎朋子さんの作詞・作曲した時の心境を下記通り綴っている。「歌詞からメロディーまで2時間かからず一気に書き上げました。……（中略）……人生もそうですが、「無駄」と言われる時間が心の成長や癒やしにとっても必要なのではないかと……と。

「何が大切なのか」しばし考えてみました。やっぱりお金で買えないもの？なくしたら二度と手に入らないもの？そしてこの歌詞が生まれました。

また、人間の五感の中で、嗅覚（におい）や聴覚（音）の記憶は、体に長期的に残るらしいのです。そこで、空気から感じられる季節感のようなものも歌詞に取り入れました。……（中略）……あなたにとって大切なものは何だろう？自分に、友達に、先生に問いかけながら歌詞をかみしめて歌いましょう。」^{注2}

また、作者は、帰宅途中の公園で、勤務先である中学校の卒業生が、高校では、なかなか友達ができずに落ち込んでいる姿に出会った。「がんばれ」と彼を元気づけた言葉が、この楽曲の2番の歌詞になったという。^{注3}

1 番

mp

空にひかる星を 君とかぞえた夜
あの日も 今日のような風[㊦]吹いていた

mf

あれから いくつもの季節をこえて 時を過ごし
それでも あの想いを ずっと忘れることはない

f

大切なものに 気づかないほくがいた
今 胸の中にある あたたかい この気持ち

2 番

mp

くじけそうな時は 涙をこらえて
あの日 歌っていた歌を思い出す

mf

がんばれ 負けないで そんな声[㊦]聞こえてくる

ほんとに 強い気持ち やさしさを教えてくれた
f

いつか会えたなら あり[㊦]とうって言いたい
遠く離れている君に がんばる ほく[㊦]いると
f

※大切なものに 気づかないほく[㊦]いた

ひとりきりじゃないこと 君[㊦]教えてくれた
p

大切なものを……

「大切なもの」は、斉唱の表現による8小節、男声パートが女声パートを追いかけるように重なる8小節、男声が主旋律を担当しながらアルトパート共に和音として表現する8小節の三つの部分から構成されている。また、三つの部分の“*mp*”「そらにひかるほしを」（第1～8小節目）と“*mf*”「あれからいくつもの」（第9～16小節目）と“*f*”「たいせつなものに」（第17～24小節目）と終結部の“*f*”「たいせつなものに」は、強弱の設定が、（*mp* → *mf*, *cresc.* → *f*）と段階的になっており、終結部における強弱の設定も、（*f* → *p*, *rit. decresc.* → *pp*）という変化を生かして表現を工夫することが大切である。さらに、歌詞の内容や曲想、主旋律の声部を確かめて、声部の関わり合いの面白さと全体の響きの美しさを表現することが指導のポイントに掲げられる。

③マイ バラード（松井孝夫作詞・作曲）

「マイ バラード」は、中学校の合唱コンクールで歌われる機会が多く、混声三部合唱版、女声三部合唱版、そして同声二部合唱版の楽譜がある。混声三部合唱版と同声二部合唱版は、イ長調で、女声三部合唱版は、変ロ長調で作曲されている。

この作品は、松井孝夫のデビュー作であり、1987年に出版している。バラードは、感傷的な雰囲気を持つという意味である。

作詞・作曲者である松井孝夫の作詞・作曲した時の心境を以下の通り綴っている。

「マイ バラード」は、今からもう20年以上も前につくった作品なのですが、当時私は地域ボランティアとして、身体の不自由な人たちとともに器楽合奏を楽しんでいました。あるとき、音楽会に参加することになり、そこでなにか歌おうじゃないかということになりました。そのときにつ

くった歌がこの曲だったのです。歌のコンセプトとしては、『誰もがみな同じ人間として、みんなで心をつなげて歌えば、気持ちは通じ合えるし、悲しいことだってつらいことだって乗り越えていけるさ』というようなイメージで歌詞をふくらませていきました。・・・(中略)・演奏上のポイントをいくつかあげますと、歌い出しの16小節間は仲間に呼びかけるように歌ってください。なによりも一つ一つの言葉を大切に表現してください。そして、「心燃える歌が・・・」の3連符の部分は、力強く、前向きな気持ちとリズムで歌ってください。」^{注1}

作曲家のメッセージとして、以下の通り綴っている。^{注2}

「この歌をつくろうと思ったきっかけは、私が当時、地域のボランティア活動をして、身体の不自由な人たちと一しょに音楽活動をしていたことによる。障害をもつ人ももたない人も、みんな一人の人間として、心をつなげて歌うことができたらどんなに素敵なことか・・・という思いを抱き、歌のイメージをふくらませてできあがった曲である。皆さんの心の奥底にある愛のメッセージを、聴いてくれる方々に届けるつもりで歌ってほしい。」

「マイ バラード」(松井孝夫作詞・作曲)

♩ = 88 ぐらい

1 番

Unis. mf (語りかけるように)

みんなで歌おう 心をつなげて
悲しいときも つらい時も
みんなで歌おう 大きな声を出して
はずかしがらず 歌おう

f (リズムに乗って)

心燃える歌が 歌が きっと君のもとへ
(広がりをもって)
きらめけ世界中に 僕の歌をのせて
きらめけ世界中に 届け愛のメッセージ

2 番

Unis. mf (語りかけるように)

みんなで語ろう 心をなごませて
楽しい時も うれしい時も
みんなで語ろう 素直に心開いて
どんな小さな 悩みごとも

f (リズムに乗って)

心痛む思い たとえ君の苦しめても
(広がりをもって)
仲間がここにいるよ いつも君を見てる

ぼくらは助け合って 生きてゆこういつまでも
f (リズムに乗って)

心燃える歌が 歌が きっと君のもとへ
(広がりをもって)

きらめけ世界中に 僕の歌をのせて

きらめけ世界中に 届け愛のメッセージ

Lento (意志を持って)

届け愛のメッセージ

「マイ バラード」は、斉唱の表現による8小節、混声二部合唱の表現による6小節は、混声三部合唱の表現による14小節に構成されており、最初の16小節は“語りかけるように”、次の4小節は“リズムに乗って”、さらに次の8小節は“広がりをもって”と作曲者のメッセージが書き込まれているので、その言葉を大切に、作曲者の意図に合う表現を工夫することが重要である。

また、バラード調の“友情”をテーマにした歌詞は、中学生の心情に合っており、親しみやすい楽曲となっているので、この歌詞の言葉を明確に表現できるように心がけることが大切である。

さらに、旋律も起承転結の流れを踏んでおり、転の部分に当たる二分音符を三等分する歌い方は、この曲を印象深く特徴づけているので、これらを生かして曲に相応しい音楽表現を工夫することが指導のポイントに挙げられる。

④春に(谷川俊太郎作詞・木下牧子作曲)

この作品「春」は、「地平線のかなたへ」の第1曲である。若者特有の身内から湧き上がる衝動と揺れ動く心を描いた歌詞とそれに一体化した旋律がとても魅力的で、共感を呼ぶ合唱曲であり、合唱コンクールや発表会の演奏曲として最適と言えよう。

また、歌い出しの印象的なメロディーと歌詞が全体を引き締めている為、さまざまな音の重なり方を意識しながら歌うことが大切である。

特に、作曲者の思いや意図をグループ活動の場面で仲間と知恵を出し合いながら、じっくりと考え、合唱を作り上げていく活動(アクティブ・ラーニング型)に適した作品であり、歌詞の内容や曲想、言葉の特性を生かした音楽表現をするためにも楽譜をしっかりと読み込むことが望まれる。

作曲家である木下牧子は、以下の通り綴っている。

「谷川俊太郎さんの暖かくて品のある名詩に恵ま

れて、悩むことなく自然に流れ出るようにできた曲です。無理のない音域や所要時間も関係したのですが、これほど多くの皆さんに歌っていただけになるとは思いませんでした。うれしい誤算です。最初は、混声三部版で発表しましたが、いまや混声四部、女声（同声）三部、男声四部版もそろっています。」^{注5}

春に（谷川俊太郎作詞・木下牧子作曲）

1 番

この気もちはなんだろう
目に見えないエネルギーの流れ[㊦]
大地からあしのうらを伝わって
ぼくの腹へ胸へそうしてのどへ
声にならないさげびとなってこみあげる
この気もちはなんだろう

枝の先のふくらんだ新芽[㊦]心をつつく
よるこびだ しかしかなしみでもある
いらだちだ しかもやすらぎ[㊦]がある
あこがれだ そしていかり[㊦]かくれている
心のダムにせきとめられ
よどみ渦まきせめぎあい
いまあふれようとする

2 番

この気もちはなんだろう
あの空のあの青に手をひたしたい
まだ会ったことのないすべての人と
会ってみたい話してみたい
あしたとあさってが一度くるといい
ぼくはもどかしい

地平線のかなたへと歩きつづけたい
そのくせこの草の上でじっとしていたい
★太声でだれかを呼びたい
そのくせひとりで黙っていたい★
この気もちはなんだろう

（尚、★～★は、作曲の際、省略されている）

この「春に」を演奏する際には、まずこの詩が「誰に呼びかけているものであろうか」と詩の解釈を深めるための導入として、この詩の内容についてそれぞれが話し合いを行うことが重要である。

「春に」の詩の中には、「自分自身でもわかっていない」「不確かな心のうずき」「なんとはなしの気分として感じられてくる心の動きや衝動」「目

に見えないエネルギーの流れ」「ちよっぴり膨らんだ新芽のような声にならない心の叫びとなってこみあげる」、そうしたものが自分自身の心の中に、何とはなしに感じ取られる。しかし、「これは、こうだ」という論拠、その正体ははっきりとはしないので、「この気持ちはなんだろう」と書き、「ぼくは、もどかしい」と書いている。

この詩は、大人への世界へ第一歩を踏み出し始めた成長段階にある思春期の子ども達の心理感情を表現している詩であると言える。また、思春期は社会的自立への大事な準備の時期でもある。つまり、喜びと同時に悲しみ、いらだちと同時にやすらぎ、憧れと同時に怒り、そうした相反する色々な感情が混ざり合っている。その中で、一歩一歩と成長発達している思春期の子ども達の内面世界や心理感情を詩的表現で表している。将来への明るい展望や期待がある一方、将来への不安感や焦燥感もある。そうした「よどみ、渦まき、せめぎあう世界」である複雑な内面世界を表現している詩である。

子ども達は自分の中にもう一人の自分がいると感じる時期である。つまり、親たちは大人の都合によって子ども扱いにしたり、大人扱いにしたりする為、自我が拡張し、自分自身に目を向けはじめ、親離れがはじまり、これまでとは違った価値観が身につくようになる。

この詩を読む子ども達は、自分自身と気持ちを重ね、現在の自分自身の心のありようと重ねて感じると考えられる。現在の自分自身の心と比べながら、「自分にも同じ気持ちがある」と同感しながら読んでいく子ども達がいると予想される。

最終的には、「春に」は「この気もちはなんだろう」と疑問形で書かれているものの、話者の内言であると思われる。しかし、「この気もちはなんだろう」と4回繰り返されていることから、この詩が重要な詩句であり、この繰り返しがより一層の詩的表現を構成する要素を与えていると言えよう。

春になり、大地や空や自分を取り囲んでいる自然から生き生きとした生命力を感じて、強い生命力、活力に満たされている。つまり、主題は、様々な気持ちが心の中で激しく動いたことと、その時の心の様子を描いている。

従って、この詩は自己への問いかけや自分の心情を中心に書いているものを「独り言型」と言える。色々な感情が混ざり合っている状態で、周りから刺激を受けて、心が良い状態と悪い状態と混ざり合っている。前向きな気持ちと感じると共

に、できない事を求める気持ちが混ざり合っている。積極的な欲求と消極的な要求が描かれているが、全体的には、前向きな印象を受ける。

この詩の語り手の気持ちになって、表現していくことが大切である。子ども達は、語り手の気持ちと一体になって、一体となろうとして表現していくことになる。語り手に同化して、表現していく指導を心掛けていくことが大切である。

この詩は、語り手の心理感情状態を吐露している。語り手の「なんとはなしにうずきあがってくる心の中の揺れ動き」と「複雑な気持ち」、その内面世界を言葉化して表現している。

つまり、この詩は語り手の「内言」で、「内心語」であり、「独白」であり、「告白」であり、「独り言」と言えよう。

この詩を表現するときは、「不確かな、ほんやりした思春期の心の中のうずき」、「エネルギーの流れの心の中のうずき」、それを言葉化し、なんとはなしにこういう気持ちがある。従って、「このきもちはなんだろう」は、自問するという言い方となる。

このように、歌詞の持つそれぞれの状況や気持ちを考え、それを素直に表現することが大切である。そして、まとまりごとに山場や気持ちの変化を話し合いながら、表現を工夫することでより深い合唱が構築できよう。

⑤信じる（谷川俊太郎作詞・松下 耕作曲）

谷川俊太郎作詞による「信じる」は、自分や自分の周りの世界をそのまま受け入れてこの世を生きていくことにほかならないと訴えかけている作品である。

この「信じる」の歌詞は、まず「自分を信じること」から「他人を信じること」、そして「世界を信じること」へと曲が進むごとにスケールが大きくなっていることが分かる。つまり、大きな世界観を表現することができるよう、伸びやかに歌うことが必要である。

この作品を作曲した作曲家のメッセージを以下のように綴られている。^{注6}

「最初にこの詩を読んだときは、感動して涙が出た。思うようなメロディーが付かず、悩んだことを思い出す、作曲にあたり念頭においたのは、シンプルで銜いのないものにしようということ。この曲は、変二長調だが、深みがあり、温かく、私が愛する調性である。第二部の冒頭「地雷」という言葉と共に演奏される A7onG というコードは、不安を表すものである。音のもつ意味を探ってみ

てほしい。」

「信じる」は、速度変化による「過去」「現在」「未来」の表現がなされていることに気付くことができよう。基本は、「レガート唱法」（息の長い旋律線を描く）による息の流れが大事である。

曲の冒頭は、「日常」を表現し、中間部は「戦地」を描いている。つまり、人間が誰しも繰り返してしまう過ちから目を背けず、そこを見つめ続けようとする谷川俊太郎の願いとそこを見逃さなかった松下耕の素晴らしい意図が窺える。

曲の後半「葉末の露がきらめく朝に」からは、「新しい私」と「未来」を歌っていることが窺える。

つまり、遙かな未来を夢みるのが叶うのである。この歌詞の内容や作詞者の思いを理解し、全体の構成を理解して表現することが重要である。

馴染みやすい穏やかな旋律による前奏に始まり、穏やかな曲調に合わせて、伸びやかに歌うことが重要である。次に、「信じることは理由にならない」の1回目の繰り返しは、音量を上げて、2回目の繰り返しである「信じることに理由はいらない」の部分は、音量を抑え優しく歌うと効果的である。

さらに、「地雷をふんで 足をなくした」の部分からは、ややテンポが上がり、曲調も緊迫してくる。音量もテンポに合わせてクレッシェンド (*cresc.*) することにより、言葉の発音を明瞭にすることでより掛け合いの部分が聴かせどころとなる。拍の流れやリズム、ピアノ伴奏とのタイミングをより感じながら歌うことが大切である。

「目をそらさずに」は、直前の息継ぎをたっぷりとして、声量豊かに表現し、しっかりと声を伸ばすことが望まれる。また、「黙って涙を流したあなた」は、迫力を出すように声量を大きくし、「そんなあなたを信じる」の部分も、クレッシェンド (*cresc.*) して、「信じる」をたっぷりと歌うことが重要である。

「信じることで よみがえるいのち」は、声量を抑えて、優しく歌うとより効果的である。

前奏と同じフレーズのピアノの間奏が入った後、「葉末の露がきらめく朝に」は、ソプラノパートの8分音符による明瞭な主旋律とこの「信じる」の世界観を表す男声パートの4分音符によるゆったりとした旋律が、朗々と歌唱されることが望まれる。

最後の「信じることは生きるみなもと」は、“*ff*” に向かってクレッシェンドしながら声量豊かに表現し、「わたしは信じる」では、「る」を8

拍伸ばし、実質フェルマータ付きの14拍を伸ばして迫力ある締めくり、見せ場を創り上げることが最も重要と言えよう。

この作品は、混声三部合唱、女声三部合唱等の合唱形式の楽譜が出版されている。

「信じる」(谷川俊太郎作詞・松下 耕作曲)

pochissimo riten. a tempo [日常]

mp poco cresc. poco decresc.

笑うときには大口あけて

おこるときには本気でおこる

mp cresc.

自分にうそがつけない私

mf cresc.

そんな私を私は信じる

f molto legato decresc. mf poco rall.

信じることに 理由はいらぬ

Più mosso ♩ = ca.100 [戦地]

mp

地雷をふんで足をなくした

mf.....riten.

子どもの写真目をそらさず

Liricamente ♩ = ca.90

f

黙って涙を流したあなた

mf marcato cresc. ff

そんなあなたを私は信じる

Parlando 「物語るように」

mp rit.

信じることでよみがえるいのち

Tempo primo ♩ = ca.86 (間奏)

Con moto (poco più mosso) ♩ = ca.90

mf [新しい自分]

葉末の露がきらめく朝に

何をみつめる子鹿のひとみ

f

すべてのものが日々新しい

そんな世界を私は信じる

Poco stringendo f [未来を夢みる]

信じることは生きるみなもと

ff

La la la la la la la

p rall. Lento

わたしは信じる

⑥大地讃頌 (カンタータ「土の歌」から)

(大木淳夫作詞・佐藤 眞作曲)

この「大地讃頌」は、厚みのあるハーモニーと多声的な重なり、ハーモニーの変化、力強いサウンドなど、合唱の喜びが凝縮された作品である。混声四部合唱の豊かな響きを味わいながら、各声部の特徴を生かしつつ、曲の構成を考え、歌詞の意味を理解して、大地への感謝の気持ちをやさしく、また力強く表現することが望まれる。

最初の“母”の「H」の子音は、広い大地の地平線のように、できるだけレガートで、堂々とたっぷり歌うことが大切である。また、深く温かい音色で歌うことが望まれる。その為にも、声を揃える準備として、前奏の3拍目に「あ」の口の形で、全員でたっぷりと息を吸うことが重要である。

「大地」は、この作品の鍵となる言葉であるので、心を込めて歌うように心がけることが大切である。

さらに、男声の「われら」という言葉は、はっきりと動くことが重要で、ソプラノパートとアルトパートの音色が重なって、心地よいハーモニーの厚みを感じることができるようになるまで、練習をかさねることが必要である。

次の「喜びは～ある」の言葉は、さらにもう一回り喉の奥を良く開ける準備をしたのち、「ある」と言い換えることが大切である。

「人の子ら」も、バス、テノール、アルト、ソプラノが重なって、美しいハーモニーが増すように繰り返し練習を重ねることが必要である。

そして、「土」という言葉は、広々としたイメージでたっぷりと歌い、「感謝せよ」とははっきりとした意志を伝えることが大切である。

P

母なる大地のふとこころに

mp

われら人の子の喜びはある

mp

大地を愛せよ

mf

大地に生きる人の子ら

その立つ土に感謝せよ

「平和な大地を」をピアノ (*p*) で緊張感を保って歌い始め、「平和」と「大地」を極めて美しく歌唱する。また、「大地とほめよ」「たたえよ土を」は、緊張感を少しずつ緩めながら、「土を」に向かって歌うことが大切である。

さらに、「たたえよ つちを」「たたえよ ほめよ」では、解放された重厚なハーモニーで表現する。

そして、最後の「ははなる大地」では、音量をぐっとピアノ (*p*) にすることで、最後のクライマックスまで、一気に「たたえよ ほめよ」「たたえよ 土を」をホール全体に響きわたる声で歌うことが重要である。曲全体を通して、「大地」「土」が、極めて大切な言葉となっている。

大地讃頌 (大木惇夫作詞・佐藤 眞作曲)

p

平和な大地を
静かな大地を

cresc.

大地をほめよ たたえよ土を

ff maestoso

恩寵のゆたかな大地

われら人の子の

大地をほめよ

たたえよ 土を

pp cresc.

母なる大地を

f cresc.

たたえよ ほめよ

ff

たたえよ 土を

母なる大地を ああ

fff

たたえよ大地を ああ

VI. 合唱指導法

合唱指導においては、正確な音域と音量で、音高を与えることが大切である。そのためにも、まず全員でメロディーをユニゾンで歌うことが重要である。

次に、各パートをハミングで歌い、それぞれのパートの音色を感じる。その後、ピアノなしで練習を行うことにより楽譜全体を深く理解することが大切である。

その後、歌詞を朗読し、詩のイメージを膨らませ、その詩から受ける印象を各グループで話し合い、作品に関する知識を共有することで、全体像を把握し、イメージを決定することができよう。

また、ピアノなしで音取りを行い、休符、リズム、歌詞など、さらに難しい箇所を取り出して、すべてを別々に繰り返し練習することでより正確

な音程と豊かなハーモニーを体得することが可能となる。

従って、合唱指導において、以下の4点に注意して指導を行うことが重要である。

- ① 声の響き：特に下顎の力を抜くように心がけ、軟口蓋、上顎の開いた口の形を体得する。
- ② 作詞者の言葉：詩を朗読し、詩全体が伝えている作詞者の強いメッセージを心で感じ、豊かに表現する。そして、児童・生徒にどのような響きでどのように伝えたいかを考えさせると、新しい自分の歌声や表情を発見することに繋がる。
- ③ 音楽に込められた作曲家の想い：作曲家の想いを楽譜から読み込む（速度・強弱・アクセント・スラー・伴奏部の動き・曲の構成など）
- ④ 自分自身が詩や曲に感動した音楽で表現する。

以上のように、特に④番目の児童・生徒自身がこの作品をどのように表現したいか、また感動した詩や曲を気持ち伝わるようにどのように表現を工夫するかを考えさせることが最も重要であると言えよう。

このことは、児童・生徒の主體的に学ぶ態度を養い、よりよく問題を解決する能力を育てるためにも必要なことである。

VII. 歌唱の表現指導法

日本語の発音に関して、特に注意することが大切である。発声練習と同じく、息の上に言葉に乗せるように、息の上で歌うように心がけることが大切である。つまり、息の流れ=音楽の流れとなる。

その為にも、常に言葉を飲み込まないように、語尾の母音を強調するように発音すると良い。また、フォルテ (*f*) で歌い過ぎない、高音は支えをしっかりととしてピアノ (*p*) で歌う。また、押し出すフォルテ (*f*) ではなく、広がりのあるピアノ (*p*) で歌うことが大切である。広がりのあるピアノ (*p*) の声の響きは、コンサートホールでも最後の列まで響き渡ることになる。

さらに、上行形では、自然とテンポが上がりクレシェンドになるが、上行した頂点・到達点では、むしろピアノ (*p*) になるように意識することがたいせつである。高い音は、喉を開け、肩か

ら背中をリラックスさせる。低い音ほど、上の空間に音が漂っており、息が流れるように意識する。つまり、音の高低に関わらず、額から声を出すイメージで、常に息の流れを感じて、音の辿りつく方向に集中することが重要なポイントである。

従って、まず鼻腔、軟口蓋、頭蓋骨を開けるように意識した後に、息を入れる。また、歌う前に開けて、歌う直前に呼吸をすることが重要である。そして、身体を外側へ開くよう意識し続けるのである。呼吸と支えが不十分な場合は、フレーズで必ず押ししてしまう。フレーズからフレーズにできるだけレガートに音楽的処理をするためには、普段の練習においても身体の使い方を良く研究する。

さらに、音楽的なフレーズの処理の仕方は、フレーズの終わりは、常に絶対に押しはいけないということである。また、ブレスのコントロール、母音の音色の統一、ピッチ（音高）の統一、そして曲全体のバランスの統一は、極めて重要である。

歌詞を朗読することにより、歌詞の音楽的表現を曲のイメージを掴み、曲想を判断することが大切となる。正しい言葉と良い声、良い響き、美しい歌への憧れ、良いアンサンブルには、正しい音程、ハーモニー、音色、パートの音楽的統一、フレーズやモチーフを揃える、音量のバランス、音楽的な処理が極めて必要である。

指導者は、各パートを歌うことができるようになっておくことも重要である。また、可能であれば一つのパート（ソプラノ）を演奏しながら、他のパート（アルト）を歌うことができるなど、各パートの正確な音と響きを感じる事が大切である。さらに、楽譜を縦に読み、和音を歌うことで、和音の響きの美しさを体感することが重要である。

尚、練習を効率的に行うためには、難しい箇所は、その箇所を繰り返し練習するためにも、部分練習を積み重ねることも大切である。例えば、難しいリズムの場合は、練習方法を変えて、軽く、半分ささやくようにリズム読みをするなど工夫して練習を積み重ねることもできよう。また、一つの音程で朗読するように歌い、その後旋律に合わせゆっくり歌うという具合に、練習方法を工夫することで、より改良が期待される。

そして、言葉のニュアンスや言葉の持つ魅力を表現し、伝えることが大切である。常に、感情や気持ちを噴出させる意識が必要である。

歌作りには、以下の4つの点について注意もって練習を重ねることが効果的である。

- ① 曲のイメージをもって歌う。
- ② 言葉の生かし方（語感を生かした歌い方）
- ③ フレーズの歌い方
- ④ 歌い方のアドバイス
- ⑤ いろいろな歌い方の工夫をする。

例えば、“*pp*”は、弱くてもエネルギーを感じて歌う。“*cresc.*”は、だんだん近づいてくる感じで歌う。“*decresc.*”は、だんだん遠ざかっていく感じで歌う。“*con moto*”は、心が前へ進んでいくように歌う。“*rit.*”は、速度を落としていくような感じで歌う。“アクセント”は、腹筋を使って息を素早く出し、その音を強調して歌う。という具合に、指導言を工夫することが望まれる。

また、発表会の際のアドバイスとしては、まず歌い出しは合唱の命であるということである。さらに、曲の山を聴いている人にアピールし、一人一人の声を丁寧に大きくし、終わり方を印象的にすることがたいせつである。それぞれクラス独自のアイデアをアピールし、思い出に残る合唱を（青春の夢）を行うことである。最後に、最も大切なことは、決心・集中・意志など精神の強さが重要である。

各クラスの響きをつくるアドバイスとして、クラスの合唱をつくりあげるには、心のスクラムを組むことが大切である。みんなの心が一つになったとき、真の響きが生まれる。そして、みんながやる気になって声を出すと声に輝きが生まれる。また、心が一つになると歌っている側も感動できるであろう。

そして、みんなの心が一つになるとクラスの輪ができよう。音楽の学習において、表現する楽しさを感じ、意欲的に取り組むことが出来るよう、クラスの仲間で一つの歌を創り上げる喜びとより高い表現ができるよう、そしてより充足感と感動を味わうことのできる指導を心掛けることが大切である。

VIII. 結論

合唱を指導する際には、指導するに十分な基本的な音楽的技術と真に芸術的な表現と演奏解釈、そして何よりも創造力を身につけなくてはならない。

つまり、指導者として、作品に対する明確な音楽的コンセプトを伝えることができるよう、指導を行うまでに、楽譜を丁寧に研究するなど徹底的

な準備を行っておくことが必要となる。

指導者は、いつ何を訂正すべきか、何が課題となっているかを気づく技量が必要となってくる。

すなわち、指導箇所や方向性、そして指導方法など、何を伝え、どのように生かしながら伸ばすかがとても重要である。

さらに、指導者は技術のみが最優先されることなく、楽曲に対する演奏解釈や音楽的教養が音楽の表面にあらわれてくるよう感動的な合唱を引き出せるよう指導することが大切である。

生活の指導から始めて、ステージ・マナーの指導、ヴォイストレーニングを含む基本的な発声技術の指導、アンサンブルなどの技術面での指導、音楽づくりなどの音楽的表現の指導が必要である。

そして、何よりも音楽は楽しく美しいものであることを常に感じる事が最も重要である。つまり、原曲や楽曲の研究を重ね、その作品の美しさや楽しさを明確に理解し、その本質を良く見極めることである。指導者は作曲者の意図や作風について研究を重ね、作品の生まれた背景や作品の特性を十分に理解しておく必要がある。

音楽づくりにおいては、指導者は音を出すきっかけを与え、テンポやリズムを明確に示し、音程やその他の誤りを修正し、フレーズを明示し、合唱のバランスを整えることが求められている。その指導内容は面白く、時には徹底した厳しさをもちつつも極めてわかりやすく、かつ短く指示することが重要である。

つまり、人間の魂や生命力という音楽の本質を追求した演奏となるよう、その作品の表情を最大限に表現することが求められる。

そして、音楽教育における合唱指導においては、特に、協働して歌うことの素晴らしさや楽しさなどの学級の雰囲気づくりが、とても重要であると考えられる。

児童・生徒が、自然に歌うことは楽しいと思える雰囲気づくりがあると自然に楽しく歌えるようになり、また次回の歌唱や合唱の授業が待ち遠しくなるように、楽しく歌えることを習慣づけることも大切である。

普段からあらゆる質の良い合唱音楽を聴くことは言うまでもなく、その他の合唱以外の音楽も幅広く聴き、より深く研究し、熟考することが大切である。

さらに、自分自身も演奏することにより、より生き生きと音楽を創り上げ、表現することが可能となる。

何よりも説得力のある合唱音楽を仕上げるためには、フレーズの効果、アーティキュレーションの明確さに注意しながら、歌詞の音楽的表現を高め、印刷された楽譜を合唱の響きに変えることが最も重要であると言えよう。

注.

1. 教育芸術社編『中学校の音楽1』研究編（教育芸術社、2015年）、p.86.
2. 教育芸術社編『中学校の音楽2・3上』研究編（教育芸術社、2015年）、p.85.
3. 教育出版社編『音楽のおくりもの』中学音楽2・3上（教育出版、2016年）、p.240.
4. 渡瀬昌治編『MY SONG』6訂版（教育芸術社、2015）、p.157.
5. 渡瀬昌治編『MY SONG』4訂版（教育芸術社、2012）、p.15.
6. 渡瀬昌治編『MY SONG』6訂版（教育芸術社、2017）、p.270.

【主要参考文献】

1. エスター・サラマン著「声楽のコツ」自由な発声法への鍵、西原匡紀訳、音楽之友社、2001年.
2. エミー・ジッター著「芸術歌唱のための発声法」林達次訳、音楽之友社、1987年.
3. ジェラルド・クリックスタイン「成功する音楽家の新習慣」古屋晋一監修、藤村奈緒美訳、ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス出版部、2019年.
4. ジャン＝クロード・マリオン著「はじめての発声法」、美山節子訳、音楽之友社、2007年.
5. フレデリック・フースラー／イヴォンヌ・ロッド＝マーリング著「うたうこと 発声器官の肉体的特質 - 歌声のひみつを解くかぎ-」須永義雄／大熊 文子訳、音楽之友社、2000年.
6. マヌエル・ガルシア著「ベルカント唱法のヒント 巨匠が教える実践法」、山内すみえ、今田理枝訳、シンフォニア、2003年.
7. リチャード・ミラー著「歌唱の仕組み その体系と学び方」、岸本宏子・八尋久仁代訳、音楽之友社、2014年.
8. ヨハン・スンドベリ著「歌声の科学」榊原健一監訳、東京電機大学出版、2015年.
9. 川井弘子著「うまく歌えるからだのつかいかた」誠信書房、2015年.

10. 川井弘子著「うまく歌えるからだのつかいかた」実践編, 誠信書房, 2018年.
11. 下田正幸著「合唱指導のためのわかりやすい発声法」, 音楽之友社, 2007年.
12. 竹内秀男著「変声期と合唱指導のエッセンス」教育出版, 2010年.
13. 萩野仁志・後野仁彦共著「発声のメカニズム」音楽之友社, 2005年.
14. 松尾篤興著「実用美声学」, 河合楽器製作所・出版部, 2011年.