

主体的・協働的・創造的な歌唱指導法に関する研究Ⅲ

A Study of independent, collaborative, and creative singing teaching methods Ⅲ

橋 本 エリ子

Eriko HASHIMOTO

音楽教育研究ユニット

(令和5年9月29日受付, 令和5年12月22日受理)

I 緒言

小学校教育の多くの場面で行われる歌唱活動の中心は、音楽科授業である。従って、小学校の6年間の期間の中で、児童の発達の段階を考慮しながら、適切な指導を行うことが極めて重要と言える。

つまり、実際に児童の声帯の成長を踏まえつつ、どのように歌唱指導を行っていくべきかを各学年の見通しを立て指導することは、児童の声の成長を促す上においても必要であると考えられる。

平成29年告示の小学校学習指導要領において、小学校音楽科の目標として、「曲想と音楽の構造などとの関わりについて理解するとともに、表したい音楽表現をするために必要な技能を身に付けるようにする。」^{注1}とある。

この「表したい音楽表現をするために必要な技能」をどのように身に付けさせていくべきかが非常に重要な研究テーマである。

これまでの教育現場においては、残念なことに元気に歌っていても、やや怒鳴ったような声や地声で歌うことにより、音程が不安定なまま小学校の6年間の歌唱活動が行われているケースが多々見受けられる。つまり、歌唱表現についての知識を得たとしても、児童が自分たちの思いや意図に合った表現に対する達成感を味わうことができていない現実がある。

従って、豊かな響きや音色、そして何よりもよりダイナミックな表現力で歌唱できるように、どのような歌唱指導法が必要であるかの研究を進める。

つまり、児童が科学的根拠に基づいた発声器官の理解をした上で、歌うことが特に重要である。そして、身体という楽器をどのようにイメージして使うかについて考えさせ、どのようにすれば思いや意図に合った表現に対する達成感を味わうことができるのかという発声技術の具体的な指導法の研究を進めることが大切である。よりよい響きで歌うことができるようになるために、どのように工夫すべきかを、児童と共に考え、根気強く練習を積み重ねることで必ず体得することができよう。

最終的に、児童の歌唱技術の向上に繋がるものにしていくこと、そして、教師が「何を教えるのか」から「どのように学ばせるのか」という指導改善に繋がるものにしていくことが極めて重要と言えよう。

また、各学年、児童の声帯の成長と共に、あらゆる可能性を見だし、資質・能力を引き出し、それぞれの個性と音楽性を伸ばすために、姿勢、呼吸、共鳴など様々な観点から効果的な歌唱指導法を具体的に提示することにする。

特に、小学校の5・6年生になると声に変化がはじめてくる。変声期にかかった児童が不安定になり、歌うことから遠ざかることがないように、その心構えと姿勢や呼吸、口の開け方などをきちんと理解することで、変声期をスムーズに乗り越えることができよう。

本研究では、児童の主体性を育む歌唱指導法について、小学校の5年生と6年生の歌唱共通教材である「こいのぼり」「冬げしき」「スキーの歌」

「子もり歌」「おほろ月夜」「われは海の子」「ふるさと」「越天楽今様」の8曲について、詳細に分析を行うことにより、「自分で考える」力を身に付ける歌唱指導法を提案する。

児童が学習の主体となる「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善を行うと共に、主体的・協働的・創造的な歌唱指導法に関する研究を進めることにする。

Ⅱ. 小学校音楽科における歌唱指導について

平成29年3月に告示された小学校学習指導要領の第2章「音楽科の目標及び内容」、第2節「音楽科の内容」のA表現の歌唱の活動において、小学校6年間を通じて育てる内容を次のように示している。^{注2}

(1)歌唱の活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア. 曲の特徴にふさわしい歌唱表現を工夫し、思いや意図をもつこと。
 イ. 曲想と音楽の構造や歌詞の内容との関わりについて理解すること。
 ウ. 思いや意図に合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。
 (ア) 聴唱・視唱の技能
 (イ) 自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う技能
 (ウ) 声を合わせて歌う技能

さらに、各学年における歌唱の活動を通して身に付けることができるよう指導する内容は、以下の表1.に示す通りである。^{注3}

表1.

学年	歌唱活動を通して身に付ける技能
1・2	<p>ア. 歌唱表現についての知識や技能を得たり生かしたりしながら、曲想を感じ取って表現を工夫し、どのように歌うかについて思いをもつこと。 イ. 曲想と音楽の構造との関わり、曲想と歌詞の表す情景や気持ちとの関わりについて気付くこと。 ウ. 思いに合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。 (ア) 範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりする技能 (イ) 自分の歌声及び発音に気を付けて</p>

	<p>歌う技能 (ウ) 互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌う技能</p>
3・4	<p>ア. 歌唱表現についての知識や技能を得たり生かしたりしながら、曲想の特徴を捉えた表現を工夫し、どのように歌うかについて思いをもつこと。 イ. 曲想と音楽の構造や歌詞の内容との関わりについて気付くこと。 ウ. 思いや意図に合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。 (ア) 範唱を聴いたり、ハ長調の楽譜を見たりして歌う技能 (イ) 呼吸や発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌う技能 (ウ) 互いの歌声や副次的な旋律、伴奏を聴いて、声を合わせて歌う技能</p>
5・6	<p>ア. 歌唱表現についての知識や技能を得たり生かしたりしながら、曲の特徴にふさわしい表現を工夫し、どのように歌うかについて思いや意図をもつこと。 イ. 曲想と音楽の構造や歌詞の内容との関わりについて理解すること。 ウ. 思いや意図に合った表現をするために必要な次の(ア)から(ウ)までの技能を身に付けること。 (ア) 範唱を聴いたり、ハ長調及びイ短調の楽譜を見たりして歌う技能 (イ) 呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う技能 (ウ) 各声部の歌声や全体の響き、伴奏を聴いて、声を合わせて歌う技能</p>

歌唱分野における「技能」に関する資質・能力は、児童が「思いに合った表現をするために必要な技能」を身に付けることができるようにするためにも、わかりやすく的確な発声指導を行うことが必要である。

特に、豊かな歌唱表現を実現するためには、第1学年・第2学年の児童においては、「自分の歌声及び発音に気を付けて歌う技能」、第3学年・第4学年の児童においては、「呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌う技能」、第5学年・第6学年の児童においては、「呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う技能」を身に付けるための的確な発声指導を継続的に行うことが

重要と言えよう。

しかしながら、現場における歌唱指導においては、個々の生来の歌い方の癖や個人の基礎的な歌唱能力の差もあり、児童一人一人の声の特徴を生かした指導が為されていない現状がある。

そこで、具体的に、学年ごとに、児童の実態を踏まえながら、自分の歌声に注意し、確実に成長できる「歌う習慣」を身に付けるメソッドを研究し、提案する。

芸術的な歌唱には、「声を出す楽器」の身体的機能についての理解が最も重要である。

また、歌唱の技術を自由に使いこなしているかどうかの判断をするには、どのような声が最も好ましいかに深く関わっている。歌う声の「美しさ」を判断する最良の指標は、まず最大限の身体的な自由があるかということに尽きるだろう。

美しい音を生み出すために、「呼吸→発声→共鳴」の動きが大切である。

このことを体得することにより、歌詞を生かす発音やきれいな発音で歌うことも可能となる。また、相手に伝わるように丁寧に歌詞を読み、母音、子音、濁音、鼻濁音などにも注意して歌うことができるようになる。

従って、以下の①～③の事項を深く理解することにより、児童・生徒自らが興味・関心をもって、自分の身体を楽器として捉え、どのようなイメージで歌うことにより、自然で無理のない響きのある声で歌うことができるかを導き出させることが大切である。

- ①ウォーミングアップにより、歌う為の楽器を作る。
- ②横隔膜を知ることによる腹式呼吸法を体得する。
- ③共鳴腔を理解することによる響きのある歌い方。

上記の3点についてさらに具体的に述べていくことにする。

Ⅲ. 児童におけるウォーミングアップの方法

「自然で無理のない歌い方で歌う」とは、児童一人一人の声の特徴を生かしつつ、音楽的には曲想に合った自然な歌い方で歌うことである。

つまり、身体は声をつくる楽器であり、息は声のエネルギー源である。この息を調節するために全身の筋肉と関節を十分に活用することが必要となる。また、空気の流れで音をつくるには、声帯を中心としたのど、首、肩などの周りを自在に操作する必要がある。

さらに、その音源を発するためには、共鳴器官や顎、舌、唇、口蓋などの構成器官を自在に使うことで、音色などの言葉の表情や語感などを繊細

にかつ表情豊かに表現させることができよう。

従って、基本の腹式呼吸を単独で行うのではなく、身体全体の動きとして捉えることにより、常に身体の動きと息の流れを感じながら、それを声へと繋ぐトレーニングを取り入れることとする。このことにより、呼吸と発声が一つへと繋がりを、自然で無理のない歌い方へと導くことができよう。

では、歌う上で重要な技術として、まず身体を楽器とするために筋肉をほぐすというウォーミングアップを必ず行うことにする。この場合も、身体の動きと息の流れを感じながらウォーミングアップを行うことが最も重要である。

【ウォーミングアップ7つの方法】

- ①両手を胸の前で組み、小鼻を少し広げ、息を吸いながら上に持ち上げ、屈伸運動をする。
- ②次に、息をフーと吐きながら、徐々に両手を横に広げ、さらに、両足を前後に広げ、腰を徐々に落とし、続けて骨盤底筋と背筋・臀筋・丹田に意識し、息をスーとゆっくりと吐き、息を吐き切ることが重要である。
- ③小鼻を広げ、腕を後ろに回転させ、息を深く取り込み、肩甲骨をほぐす。
- ④足を肩幅に開き、腰に手を置き、ゆっくりと頭→首→肩→上半身と、息を吸いながら腰から前屈する時に、背面に充分に息を取り込むことができる。
- ⑤息をスーと吐き、丹田・臀筋・骨盤底筋を意識し、元の位置に戻す。
- ⑥全身→首→肩→腰→顔→舌→唇→喉と身体全体と発声に関係する顔・舌・唇・喉をほぐし、全身のウォーミングアップ体操を行う。このウォーミングアップを行うことで、身体のバランスが整い、美しい声へ導くことができよう。
- ⑦最初は、丹田と背中を意識しながら息を深く吸うこと（＝吸気）と、吐くこと（呼気）に、専念する。そして徐々に母音の「ウー」や「イー」や呼気の際に、「Mo」（モー）、「Mi」（ミー）など発音しながら行う。

以上のように、身体全体の力を抜き、脱力の状態にして、体幹を鍛え、丹田を意識することが大切である。

つまり、姿勢を正すことで、呼吸も深く吸うことができ、声も遠くへと飛ばすことができる。

丹田は、「気」が流れる・貯めるための重要な場所である。丹田を意識すると軸が安定する。足を肩幅に開いて丹田を下に下げる気持ちで意識を集中すると体の軸が安定する。体幹を効果的に使

うためにも「丹田」を意識することが最も大切である。丹田は、図1.で示す通り、おへその下に親指3本分、もしくは指4本分（薬指から人差し指）のところにある。

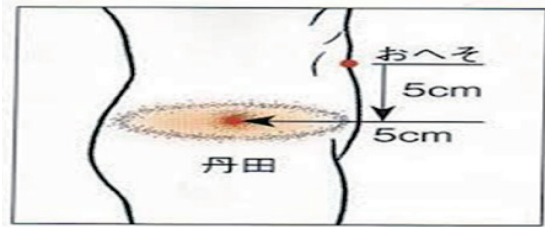


図1. 丹田

丹田は、「気」の流れる上で重要なポイントで、丹田を意識するだけで、姿勢が自然と良くなる。浅い呼吸の場合、お腹の1/4でしか呼吸が出来ていないことに比べてしっかりと丹田の場所を意識して呼吸すると残りの3/4も十分に使い、横隔膜をしっかりと動かすことができ、深い呼吸が可能となる。

きちんと丹田の場所を意識して横隔膜をしっかりと使える様になると空気の循環が良くなり、心身の状態も安定する。

ウォーミングアップとは「主運動を行うための身体の準備、その運動に対する能力を最大に発揮できる状態をつくること」を目的に行う準備運動のことである。このウォーミングアップをすることで身体が温まり、余分な力が抜け、身体をほぐすことが可能となる。逆に身体が冷えている場合は、全身の筋肉がこわばり、それが歌っている最中に力みとして表れることになる。首、肩の力を楽に抜き、喉の奥を開け、ちょうどあくびをした時の喉の状態を意識する。

声を出すというのは、全身を使う運動である。全身のウォーミングアップをすることで全身の血流を促進し、神経も活性化し、発声にも良い影響をもたらすことは言うまでもない。

発声（特に呼吸）と関係の深い部位の例を挙げると、肩回り→胸回り→肩甲骨回り→お腹→背中などの部位は特に念入りに行うことが重要である。

さらに、首回り・顔面・舌・唇のウォーミングアップなど、発声器官に近く、重要度の高い部位である。

特に、首回りをほぐす動作では、ゆっくりまわす→片方ずつに倒す→顔面をほぐすという具合に、特に顔面をウォーミングアップすることによ

り、顔面の筋肉が良い表情や良い音色へと変化することになる。

その後、舌・唇をほぐす。舌や唇は言葉（母音・子音）に深く関わる部分であるので、唇（リップロール）や舌をほぐすことで、発音が明瞭となる効果が高い。

最後に、喉（声）のウォーミングアップでは、ハミング唱法とロングトーンにより、声出し、声起こしを行うことも効果的である。

高音が出ない、苦しそうな高音が出る原因は、まず身体に力が入っている可能性が高い。

高音を出す際に、無意識に身体に力が入ってしまうことが予想される。仮に、身体に力が入ると、息を十分に吸うことができなくなるだけでなく、か細い声になってしまう。高音を出すテクニックを覚える前提として、身体のを抜くことを意識することが重要である。

次に、腹式呼吸を意識し過ぎたために、身体に力が入り自然に発声できなくなることがある。

腹式呼吸は自然に呼吸できるのが理想である為、リラックスした状態で呼吸することが大切である。

音域とは出せる音の高低の幅のことで、音域は人によって異なる。出したい高音が、自分のコントロールできる音域を超えている場合は、綺麗に出すことはできない。しかし、音域を広げるトレーニングをすることにより、楽に高音を出せるようになる。

高音を楽に出す為には、喉を開けて歌う必要がある。しかし、喉を開けようと意識し過ぎると、却って余計な力が入ってしまう。従って、リラックスした状態で、喉を開けるのが理想である。

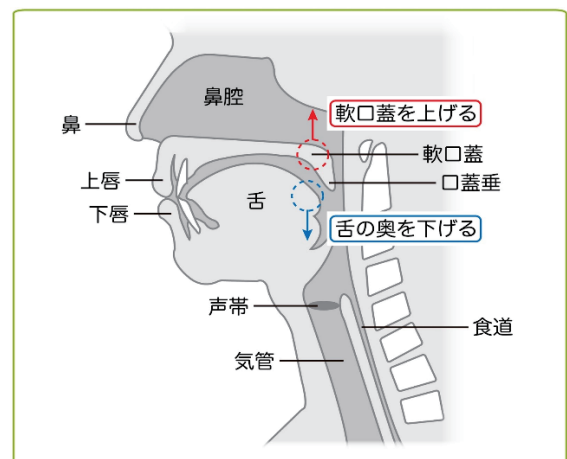


図2. 軟口蓋

“喉を開く”とは、喉周りに十分な空間ができている状態のことである。具体的には、図2で示す通り、軟口蓋を上げ、舌の奥を下げた状態で、丁度あくびをした時の状態である。

“あくびの歌”で声を出すとは、喉が開いている状態のことで、楽に歌うために必要な身体の使い方（発声方法）である。

あくびをしたような表情で歌を歌うと、自然に喉が開くため、声が出しやすくなる。軟口蓋は、上顎の奥、舌で触ったときにツルツルしているところである。軟口蓋が上がることで口の奥の中に空間が生まれる。“咽頭”の共鳴を得られるようになり、声に厚みや深みが出ることになる。

逆に軟口蓋が上がっていないと、口の奥が狭くなるため声がつまって聞こえ、響きも平たく狭くなる。

喉を開くことは、声や息の通り道をしっかり確保するために必要である。そして、何よりも舌根を下げることも重要である。舌根を下げることで、より大きな空間ができる。このように、空間が大きいほど、厚みのある声になるので、舌根を下げることも一緒に意識することが大切である。

喉を開けるポイントは、基本的に上の歯を少し見せるように口の奥を開けることである。すると自然と喉の通りが良くなって、いわゆる「喉が開いた状態」になる。

身体にも力が入らないため、楽に高音を出せる状態が整う。また、喉を開ける感覚がわかりにくい場合は、ため息を吐くように、息を吐いてみるとイメージを掴むことができよう。このため息をつく動作は、丁度喉が開いた状態になっているので、その感覚を覚えるように心掛けるようにすると良い。

まずは、リップロールを身に付ける。リップロールとは、息を吐きながら唇を震わせる発声方法である。最初は、指で口角を軽く押さえながらやってみて、リップロールができるようになったら、最初は無理のない高さで出し始めて、徐々に高音へと進めていくと良いだろう。

リップロールには、高音を綺麗に出すために必要な腹式呼吸や脱力、音の共鳴などの要素が全て入っている。脱力を感じながら高音を出す練習ができるため、毎日続けることで力の抜き方がわかるようになる。

脱力は、明るく軽やかな高音を出すのに欠かせない。発声も同じで、身体に力が入っていると、喉が締まって息も吸えなくなり、不安定で細かい声が出ることになる。

Ⅳ. 小学校における発声指導

小学校の学習指導要領（平成29年告示）では、「自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと」「呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌うこと」が求められている。

従って、教師は、児童・生徒に対して、呼吸法、自然で無理のない発声法、声に響きを付ける方法、美しい日本語の発音の仕方について指導できることが必要である。

美しい日本歌曲の歌唱法は、第1に柔軟な発声、第2に明確な日本語の発音、そして第3に心のこもった歌い方と言えよう。

(1)腹式呼吸の感覚を掴むことが重要である。

腹式呼吸は、発声の基本であり、「横隔膜」を使って行う呼吸法である。この呼吸法が、どういう呼吸なのか身体で覚えることが大切である。

人は、仰向けになったときに腹式呼吸になる。仰向けになって、何度も呼吸をして、呼吸の感覚を掴むことが大切である。

腹式呼吸は、身体がリラックスし、同時に沢山の空気を取り込むことができる。従って、横隔膜の動かし方がポイントとなる。お腹に空気を入れるのではなく、横隔膜を下げた呼吸のことである。

【腹式呼吸の練習方法】

- ①お腹に手を当て、「スー」と息を吐き切る。
- ②ゆっくりと鼻から空気を取り入れ、お花の匂いを嗅ぐような感覚を持ち、お腹に自然に息が戻ってくる意識を持つ。

(2)発声は、全身運動である。

声を出すときは身体の力を抜いて、リラックスした状態で自然に発声することが大切である。

まずは、母音で発声練習をする。発声練習では、最初は無理のない高さから始め、徐々に少しずつ音を高くしていく方が良い。特に、高音の発声練習では、まずは母音の「あいうえお」で練習し、中でも「い」と「え」の母音が発声練習にオススメである。自然に喉が開きやすく、余計な力を入れずに発声しやすい。

平均的に「あ」は出しやすい言葉にはなるが、他の母音に関しては個人差があり、「お」ではなく「い」の方が出るなど様々な場合があるので、母音をいろいろと試しながら練習することが大切である。

練習を始めると、最初は力が抜けていても、次第に力が入ることがある。無理な発声は、喉を痛める原因となるため、力が入っているように感じたら休憩する。リップロールで脱力を感じて、楽に声を出す状態に整えることも大切である。

【リップロールの練習方法】

- ①軽く唇を閉じ、上唇を前に出し、口角を上げる。
- ②顔の力を抜き、寄り目で神経を集中し、同じ息の量を遠くへ息を吐く。
- ③お腹と喉を連動させ、なるべく遠くへと吐く。
- ④お腹に力を入れ、強弱（弱→強、強→弱）、円を描く、音程を上げ下げする、曲に合わせて、息を吐き続けることが重要である。

【リップロール練習の3つの効果】

- ①演技力や表現力、歌唱力が向上する。
- ②全身のリラックスができる。
- ③音程がコントロールできる。

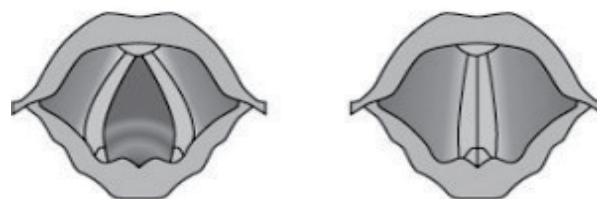
(3)身体の力を抜いて、軽やかな音を出す。

高音を出すときは、高音のイメージや脱力、腹式呼吸が大切である。腹式呼吸は、身体の力を抜いて自然に息を吸って吐く。息を吐き切った後に脱力すると自然と息を吸い込めるので、「吐き切る」→「脱力する」の感覚を掴むことが重要である。

そして、驚いた時に出す喉の開いた声のイメージを持ち、明るく軽やかな高音を出すのも大切である。「高い音が出ない」と思いこんでいると、発声時に、躊躇したり構えたりして力が入ってしまうので、「高音が出るイメージ」を持って発声してみる事が重要である。

(4)声帯の長さや大きさを理解する。

声とは、発声器官から発声する音である。声帯は、脊椎動物の喉頭の上（前部）に位置する器官である。図3.のように、開閉する左右1対の襞の間の隙間（声門裂）に、肺から排出される空気を通過させ、振動を引き起こすことで音（声）を発する。



呼吸時
(声帯は開いている) 発声時
(声帯は閉じている)

図3. 声帯

図3.のように基本的には声帯の大きさの違い・長さの違いがある。一般的に男性が15～21 mm、女性が10～15 mm くらいの長さでとされている。この長さの違いにより男性は声が低く、女性は声が高い。

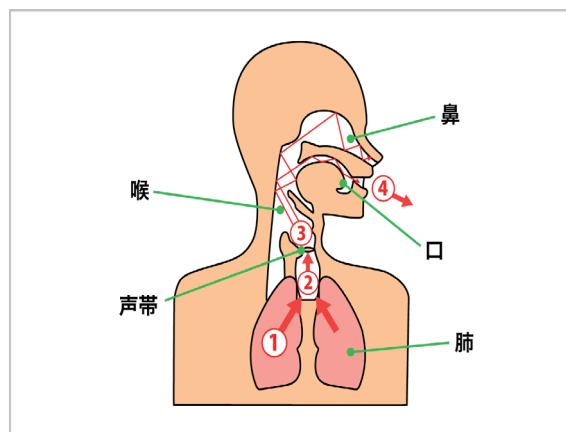


図4. 声の出るまでのしくみ

上記の図4.のように、①肺から空気を送る（呼吸）、②呼気が声帯を振動させ、音が鳴る。次に、③声帯で発声音が喉、鼻、口で響く（共鳴腔）、④響いた音を口などの器官で母音、⑤子音を形成して声になる。

(5)横隔膜を上下させて呼吸を行う。

基本の呼吸とは、横隔膜を上下させて吸って吐くことである。図5.のように、息を吸うと横隔膜が下がり、空気が入る。反対に、息を吐くと横隔膜が上がり、呼吸ができる。

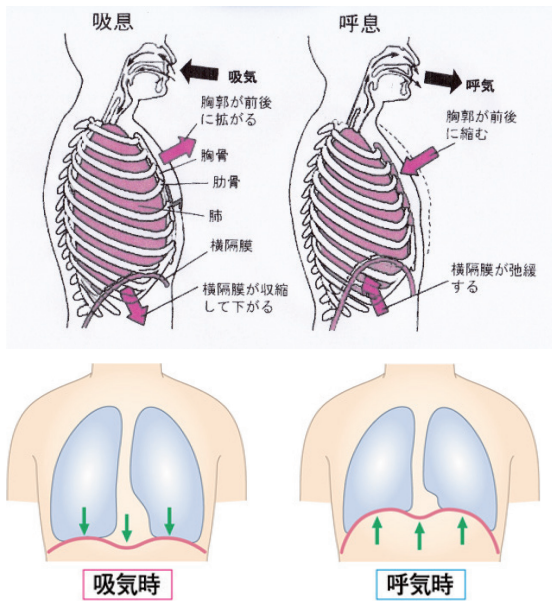


図5. 呼吸のメカニズム

横隔膜が収縮すると、下に降りて、胸郭がそれに伴って上下に拡大し、外気が取り込まれる（吸気）。横隔膜が弛緩して胸郭が狭くなると、息を吐き出すことができる（呼気）。

図6.の示す通り、横隔膜は胸部と腹部を分離する筋肉である。息を吸ったり吐いたりするのを助ける横隔膜を使った腹式呼吸を行うことにより、響く力強い声も、また柔らかな声も出すことが可能となる。横隔膜を上下させて呼吸することは、お腹で息をすることになる。つまり、腹式呼吸で横隔膜を上下させて吸って吐くことである。

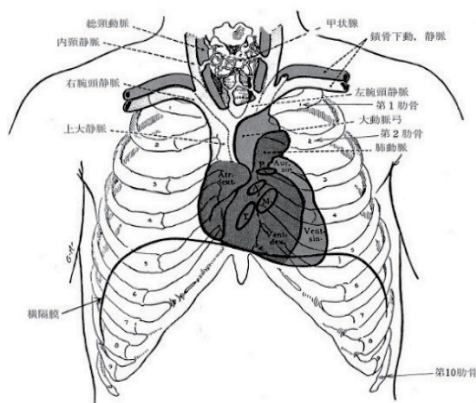


図6. 横隔膜

腹式呼吸は、主に肺の下部で呼吸する方であり、肺の下部は横隔膜の近くにあるため、息を吸うときは横隔膜が押し下げられ、息を吐くときは押し上げられる。従って、腹式呼吸では、息を

吸ったり吐いたりするときに肩が上がったり下がったりせず、お腹と背中が膨らむのを感じる事が重要である。

(6)正しい呼吸＝「お腹で呼吸をする」

息を吸うとお腹が動く。横隔膜が内臓を押し下げ、腹壁を伸ばすからである。

呼吸をする際、背筋をピンと伸ばし、背筋と骨盤の接点に力を集中するような感じで、胸部全部、脇腹、そして背筋の部分にもいっぱい空気を吸い込むようにする。

つまり、自分の身体全体を大きなドラム缶のように、隅々までいっぱい空気を吸い込む。その際、肩や頸部の力を楽に、十分に抜いて、下腹の丹田にそのすべての力を溜め込むようにする。

(7)歌声は、呼吸と声帯と共鳴で作られる。

声帯はとても小さく、声筋から発声される音量もとても小さい。これを歌声にするために、表情筋を使って、声を共鳴させ、歌声として、響かせていく。声の音色や表現力も、表情筋により豊かになっていく。表情筋で、声が豊かに共鳴することにより、歌声が魅力的になるので、表情筋を鍛えることも大切である。

(8)共鳴器官（鼻腔共鳴・口腔共鳴・咽頭共鳴）

共鳴器官の使い方や共鳴腔の形などが、音色の良しあしに関係してくる。従って、共鳴の良い方の声は、良く通る、膨らみのある、響きの良い声になる。

声に響きや膨らみをつけるには、喉を共鳴しやすい姿勢、つまり、「あくびをする時ののどの形」にしておくことである。それによって、息の通る気道が丸く開いて、喉頭原音の響きが各共鳴腔に伝わりやすくなる。

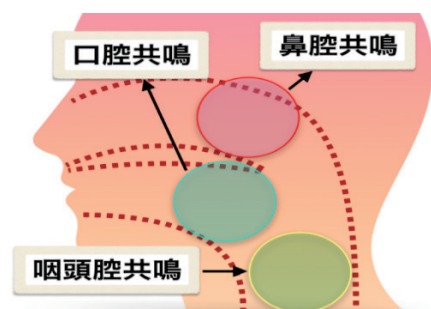


図7. 共鳴器官

図7.の示す通り、歌に必要な共鳴は、鼻腔共鳴と口腔共鳴（上顎・軟口蓋～硬口蓋の共鳴）、そして咽頭共鳴（咽頭腔共鳴）の3つである。

声帯から出てきた喉頭原音は、鼻道と呼ばれる鼻に抜ける道と、口に抜ける声道の2つの道を通して声になる。これらの細い道を空気が通ってくる間に音を拡大したり、美しい音色を作ったり、言葉を作ったりする。

【咽頭腔の広げ方と声を響かせるポイント】

(1)咽頭腔の広げ方と共鳴

- ①喉を開いて、咽頭腔を広げる練習をする。
- ②舌は下歯の裏に軽く触れる位置で力を抜く。
- ③軽くあくびをする感覚で、舌の奥を下にへこませて、喉の奥を開く。

(2)口腔の広げ方と共鳴

- ①舌の奥を下にへこませて、喉の奥を開く。

(3)鼻腔の広げ方と共鳴

- ①口を閉じた状態でハミングしながら鼻に軽く触れる。

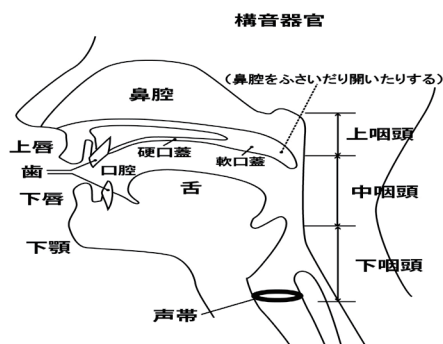


図8. 構音器官

図8の示す通り、声に加工するのは、鼻腔、副鼻腔、咽頭、口腔などの共鳴腔と舌、唇、軟口蓋なども含めた構音器官といわれる場所である。

(9)声を響かせるために空間を確保する。

舌と軟口蓋の間の空間を意識することが何よりも重要である。そして、口の中で音を響かせるには、口の形がとても重要である。口の中に空間を作り、音を響かせるのである。

従って、軟口蓋を上げて歌うことは、とても重要なポイントと言えよう。しかし、多くの方は軟口蓋と一緒に舌まで上がってしまい、結果として、口の中の空間が確保できていない場合が多い。空間を上を広げるのではなく、上下に広げるイメージを持つと口の中の空間を確保することができよう。

声を響かせるためにも、空間が必要になる。声は、肺から送られた空気を声帯で音にして、口腔内から咽頭部分で響かせることで大きくしている。口腔内から咽頭部分、つまり口の奥の空間に声を響かせることが大切である。

喉を開くと、口の奥が大きく開き、空間を確保することができる。声を響かせることができるので「きれいな通った声になる」「広がりのある声になる」「声量上がる」という効果が期待できる。

(10)表情筋により、声が豊かに共鳴する。

表情筋も歌にとって、とても大事な筋肉の一つである。表情筋を使うことによって、声が豊かに共鳴する。

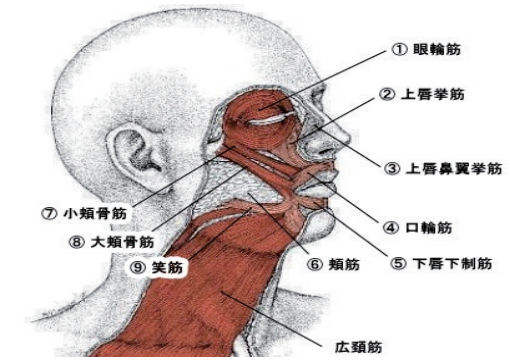


図9. 表情筋

- ①眼輪筋 ②上唇挙筋 ③上唇鼻翼挙筋
- ④口輪筋 ⑤下唇下制筋 ⑥頬筋
- ⑦小頬骨筋 ⑧大頬骨筋 ⑨笑筋

図9.の示す通り、表情筋とは、喜怒哀楽など顔の表情を作る顔の筋肉の総称である。目、鼻、口の周りに密集しており、顔面筋肉とも呼ばれる。表情筋は顔面の薄い皮下にあり、頭骨と顔面の皮膚を繋げる筋肉群になるため、1つではなく、約30種類の筋肉から構成されている。

自分の言葉と一緒に表情を巧みに使いながら、伝えたい気持ちを表情と共に伝えることができるように、表情筋を鍛える必要がある。

頭部の筋肉は下顎を動かす咀嚼筋と顔の表情を作り出す表情筋に大別される。表情筋はまたの名を顔面筋と呼ばれ、その名称どおり、顔の豊かな表情を作り出す筋肉である。

(10)ボイストレーニングにより鍛える声筋

ボイストレーニングにより、トレーニングで鍛える筋トレで、最も大事な筋肉は「声筋」であ

る。

声帯は筋肉と、粘膜でできている。声帯は、声の高さ、声の大きさ、裏声の調節という、声に関する司令塔のような役割を担っている。また、声帯筋肉だけでなく、声帯周辺筋肉の活動で、発声している。

声筋が、発声で最も大事な声の高さ、声の大きさ、地声、裏声の調節を行っているのです、まずは声筋を鍛えることが重要である。

V. 各学年の歌唱指導の題材の目標と学習の目標

歌唱指導において、各学年の題材の目標と学習の目標は下記の表2.の示す通りである。

表2.【各学年の歌唱指導の題材の目標と学習の目標】

学年	題材の目標	学習の目標
1	楽しく歌う	身体が楽器であるという基本的な姿勢について学ぶ。
2	歌唱の基礎づくり	歌詞の様子を思い浮かべながら歌う、のどや声帯のしくみや発声練習について学ぶ。
3	自然で無理のない発声	旋律と歌詞に描かれている情景を感じながら、明るく自然で無理のない発声について学ぶ。また、歌詞の内容と旋律やリズムの特徴を関連させながら、表現する。
4	美しい声のイメージ	歌詞の内容を理解し、重なり合う声の響きを感じるために、曲想に合った声の出し方や音色を揃える。
5	透明感のある声	詩と音楽の関わりを味わう。音色、リズム、旋律、フレーズや歌詞の内容などと曲想との関わりを理解して、言葉や歌詞、旋律のまとまりに気を付けて歌う技能を身に付ける。
6	響きのある歌声	詩と音楽の関わりを味わう。音色、速度、旋律や歌詞の内容などと曲想との関わりを考え、言葉や旋律のまとまり、発音や声の出し方などを工夫し、曲想にふ

さわしい歌い方について思いや意図をもつ。

第1学年においては、「ひらいたひらいた」(わらべうた)、「かたつむり」(文部省唱歌)、「うみ」(文部省唱歌)、「日のまる」(文部省唱歌)では、楽しく歌うことに重点を置いて歌唱指導を行うことが大切である。そして、歌う際には、身体が楽器であるということを気付かせるためにも、声を出す身体の基本的な姿勢についてあそびながら腹式呼吸や姿勢について学ばせることが重要である。

次に、第2学年においては、「かくれんぼ」(文部省唱歌)、「虫のこえ」(文部省唱歌)、「夕やけこやけ」、「春がきた」(文部省唱歌)では、みんなできもちをあわせてうたいましょう。という具合に、どのような気持ちで歌うと良い表現ができるのか、歌詞の表す情景や気持ちとの関わりについて、児童が自ら気付くように指導することが重要である。

指導に当たっては、歌詞の表す情景や気持ちを想像して歌うなどの学習の中で、児童が感じ取った曲想を基にして、歌う表現について歌唱指導を行うことが重要である。

また、教師の階名唱に続いて、児童が階名で模唱し、暗唱することにより、正しい音程感覚が身に付くことが期待されている。

低学年の児童は、体の動きを伴いながら曲の雰囲気を楽しんで歌ったり、歌詞に登場する人物や動物になりきって歌ったりする傾向が見られる。

従って、児童の思いに合った表現をするために必要な自分の歌声及び発音に技能を身に付けるようにする。また、児童の実態を踏まえ、自分の歌声を大切にしながら、歌詞が相手に伝わるように、丁寧に発音する歌い方を身に付けるようにすることが重要である。

さらに、低学年の児童は友達と一緒に歌う活動に意欲的な傾向が見られる。従って、指導に当たっては、体の動きを伴った活動を工夫し、児童が友達の歌声や伴奏の響きを聴きながら、自分の歌声に気を付けて、声を合わせて歌おうとする意欲を育て、共に歌う楽しさを味わうことが大切である。

第3学年においては、「春の小川」(文部省唱歌)、「茶つみ」(文部省唱歌)、「うさぎ」(日本古謡)、「ふじ山」(文部省唱歌)では、曲の山を感じながら歌いましょう。という具合に、旋律と歌詞に描かれている情景を感じながら、明るく自然

で無理のない発声で歌うように歌唱指導を行うことが大切である。また、歌詞の内容と旋律やリズムの特徴を関連させながら、歌い方の工夫を学級全体で考え、旋律やフレーズをいかすにはどんな歌い方をすればよいかを工夫して、表現に生かすことが重要である。

第4学年においては、「さくらさくら」（日本古謡）、「まきばの朝」（文部省唱歌）、「とんび」、「もみじ」（文部省唱歌）では、声が重なり合う美しさを感じて歌いましょう。という具合に、歌詞の内容を理解し、重なり合う声の響きを感じるために、それぞれの旋律のリズムや音程をしっかりと把握し、曲想に合った声の出し方や音色を揃えることが重要である。そして、一人一人の歌声を育て、主体的に学習することで、合唱の楽しさや喜びを感じ取らせることが大切である。

中学年の児童は、歌詞の内容にふさわしい表現への意欲が高まると共に、高学年の響きのある歌い方の憧れも強くなり、発声や発音に気を付けて歌うことができるようになってくる。

従って、このような児童の実態を踏まえ、母音、子音、濁音、鼻濁音などの日本語の良さを生かした発音や語感に気を付け、呼吸を意識した歌い方を身に付けるようにすることが重要である。

自然で無理のない歌い方で歌うとは、児童一人一人の声の特徴を生かしつつ、自然な歌い方で歌うことである。

指導に当たっては、児童が歌い方を試す過程で、自分の声の特徴を気付くことを大切にしながら、自然で無理のない歌い方で歌うことができるようにすることが重要である。

呼吸や声の響きに留意した歌い方を試したり、声の使い方を意識しながら歌うように指導することが大切である。

第5学年においては、「こいのぼり」（文部省唱歌）、「冬げしき」（文部省唱歌）、「スキーの歌」（文部省唱歌）では、曲想を生かして歌いましょう。「子もり歌」（日本古謡）を日本の旋律の美しさを味わいながら歌いましょう、という具合に、歌う際には、おなかを使って声を弾ませるように、またリズムを生かした表現で歌えるようにすることが大切である。

また、縦書きの歌詞を声に出して音読することにより、七五調のリズムを体で感じ取る事で、リズムを生かした表現や、強弱記号なども気を付けて歌い、曲の山に向かう効果をより生き生きとした表現で、歌うことが可能となる。

歌詞の表す情景や気持ちを想像し、曲想を生か

して表情豊かに歌うことが大切で、さらに、詩の流れを生かし、旋律のもつリズムを意識して歌うことが大切である。

第6学年においては、「おぼろ月夜」（文部省唱歌）を、歌詞の表す情景を思い浮かべながら、曲想にふさわしい歌声で歌いましょう。「われは海の子」（文部省唱歌）を、歌詞と曲想との関わりに気を付けて歌いましょう。「ふるさと」（文部省唱歌）では、人々が大切にしてきた歌を味わいましょう、という具合に、表したい思いが伝わるように歌うことが重要である。

高学年の児童は、歌詞の内容や曲想に相応しい表現へ意欲が高まる共に、表現に相応しい呼吸や発音の仕方を工夫して、響きのある声で歌おうとする意欲が高まってくる。

従って、このような児童の実態を踏まえ、母音、子音、濁音、鼻濁音などの日本語の良さを生かした発音や語感に気を付け、腹式呼吸を意識した歌い方を身に付けるように指導することが重要である。

特に、各学年における発声指導では、表3.に示す通り、各学年の発声法について、ポイントと目標を掲げて、段階的に指導を行う必要がある。自分の歌声の持ち味を生かすとともに、曲想に合った歌い方を主体的に探っていくことができるように、声の使い方や言葉の発音意識しながら歌うことが重要である。

表3.【各学年の発声法について】

学年	重要なポイント	発声法
1	楽しく歌う。	基本的な姿勢
2	歌詞の様子を思い浮かべながら歌う。	腹式呼吸 顔の表情
3	歌詞の内容を理解し、歌詞から情景を思い浮かべながら、曲想に合った歌声を考えながら、曲の山をいかして歌う。	明るく自然で 無理のない発声
4	歌詞の表す様子を思い浮かべながら、呼吸の仕方に気を付けて、自然で無理のない発声で、歌詞の発音や響きのある歌い方、また、声の重なり合う美しさを感じ	自然で、無理のないのびやかな発声、呼吸の仕方と重なり合う声の響き、言葉一つ一つの発音に気を付け、言葉の意味を感じ取って、日本

	取る。	語の良さや美しさを味わい表現する。
5	言葉の感じと旋律、歌詞の内容と曲想との関わりを考え、曲や演奏のよさなどを見いだしながら曲全体を味わって聴いたり、歌詞の表す情景を思い浮かべながら言葉や歌詞、旋律のまとまりを生かした歌い方を工夫し、どのように表現するかについて思いや意図をもったりする。	色、旋律や強弱などと曲想の関わりを理解して、自然で無理のない響きのある歌い方で歌ったり、伴奏を聴いて声を合わせて歌ったりする技能を身に付ける。
6	歌詞と旋律が一体となって生み出す曲想を味わって、曲や演奏のよさを見いだしながら聴いたり、歌詞や曲の特徴について考えながら歌い方を工夫し、どのように歌うかについて思いや意図をもったりする。	呼吸法及び発音の仕方、自然で無理のない響きのある歌い方

Ⅵ. 第5・6学年「歌唱共通教材」の歌唱指導法

第5・6学年の歌唱共通教材の指導に当たっては、日本語の響きや抑揚がどのように生かされて、楽曲の旋律が生み出されているのかについて、十分に理解させ、歌唱活動に意欲をもって主体的に取り組ませることが必要となる。

低・中学年において体得した資質・能力を伸ばしながら、曲の特徴に相応しい表現を工夫し、思いや意図を合った表現で歌唱する喜びを味わうことができるよう指導することが重要である。

自然の美しさ、四季の豊かさを表現した楽曲の歌詞のもつ意味内容、そして日本語の響きや発音が、音楽的表現と直接的に結び付いているので、楽譜から読み解きながら、児童がその内容を十分に理解して、のびのびと歌唱表現できるように指導を行う。

さらに、作品の生まれた時代背景・歴史的背景を理解させながら、音楽的な表現上の工夫や作曲者の意図を、児童自身に考えさせ、実際に歌唱表現をしながら学習内容を深めていくよう指導する

ことが大切である。

つまり、「柔軟な発声」を行うためには、第1に良い姿勢、第2に正しい呼吸法、第3に良い響きを心掛けることが重要である。

身体や下顎の硬い発声法をしている場合は、明瞭に発音できない。また、楽な発声法をしている場合でも、母音や子音が不明瞭な場合は、歌詞が聞き取れない場合が多い。つまり、心の中でどんな歌を感じていても、説得力がなく、聴く人の心を動かすことはできないだろう。

さらに、「明確な日本語の発音」で歌唱するためには、5つの母音（ア、イ、ウ、エ、オ）は、口腔内を広く開け、舌の力を柔らかくすることが大切である。

日本歌曲の最も数多く現れる「ア」の母音は、特に発音が難しく、喉声で歌っている場合が多くみられる。つまり、「ア」の発音の際に、下顎を下げて発音しているのである。

従って、「ア」を発音する場合は、特に上顎の共鳴に気を付けて、充分に口の中を開けるなど研究する必要がある。口型は、ア、エ、イが横型、オ、ウは縦型を心掛ける。このように母音の響きと音色は、言葉の表情や情感を表現するために大変重要であり、母音の音色により言葉の響きの美しさと表情を伝えることが可能となる。

また、歌唱における日本語を発音する場合には、特に子音の発音を明瞭に、かつ鋭敏に発音し、言葉の内容をより明確に伝えるようにする必要がある。

発音する上で、最も注意を要することは、「サ行」（サ・シ・ス・セ・ソ）の発音を上手に使い分けることである。無声音のSをやや多めに加えて発音したり、鋭く発音したり、柔らかく発音することで、言葉の語感を表現することができよう。

さらに、「ハ行」（ハ・ヒ・フ・ヘ・ホ）の発音においても、子音のHに時間をかけて明瞭に発音することにより、言葉が不明瞭にならず、聞き取りやすくなる。また、「ヤ行」は、（イヤ・イユ・イヨ）のように、小さな「イ」の発音を入れて発音することにより、日本語の美しい語感が生かされる。

次に、「ガ行」（ガ・ギ・グ・ゲ・ゴ）は、美しい日本語を発音するためにも最も気を付けたい発音であり、特に語中や語尾に現れる場合は鼻濁音で発音するように注意する必要がある。

そして、何よりも歌詞の意味を深く理解して、語感を生かすように、「心のこもった歌い方」を

習得するように心掛けることが重要である。

5 学年	「こいのぼり」	文部省唱歌
	「子もり歌」	日本古謡
	「スキーの歌」	文部省唱歌
	「冬げしき」	文部省唱歌
6 学年	「おぼろ月夜」	文部省唱歌
	「ふるさと」	文部省唱歌
	「われは海の子」	文部省唱歌
	「越天楽今様」	日本古謡

〔第5学年〕

第1曲目「こいのぼり」(文部省唱歌)

曲の特徴を生かして明るい声で歌いましょう。

青く晴れ渡った初夏の空にひるがえる鯉のぼりの情景が生き生きと表現された曲である。

この曲の大きな特徴の一つは、付点(タッカ)のリズムの連続である。また、最後の段の盛り上がりに向かって一步一步、歩を進めるような構造になっている。盛り上がりの前の3段目の強弱や歌い方についても工夫しながら、生き生きとまとまりのある表現を心掛ける。

端午の節句の象徴であり、季節の風物詩でもあるこいのぼりの翻る様子を想像しながら、気持ちを込めて歌えるようにする。

歌詞は難しいが、5月の風にひるがえるこいのぼりを歌い、躍動的なリズムと旋律がマッチし、季節教材として欠かすことのできない地位を占めている。

百瀬の滝を登ると竜になるという部分は、黄河の上流にある急流「竜門」に関する中国の故事からとったものである。

文部省唱歌。『尋常小学唱歌(五)』(大正2年)所収。

「こいのぼり」		七五調
1. <i>mf</i>	いらかの波と 雲の波	7 + 5
	重なる波の 中空を	7 + 5

曲想の変化(表情を変えて歌う)

<i>mp</i>	たちばなかおる 朝風に	7 + 5
<i>f</i>	高く泳ぐや こいのぼり	7 + 5
(曲の山)		

2. <i>mf</i>	開ける広さ	その口に	7 + 5
	ふねをものまん	様見えて	7 + 5
	<i>mp</i> ゆたかにふるう	おひれには	7 + 5
	<i>f</i> 物に動ぜぬ	姿あり	7 + 5
(曲の山)			

3. <i>mf</i>	ももせのたきを 登りなば	7 + 5
	たちまちりゆうに なりぬべき	7 + 5
<i>mp</i>	わが身に似よや おのこ	7 + 5
<i>f</i>	空におどるや こいのぼり	7 + 5
(曲の山)		

へ長調, 4分の4拍子, A(a a')-B(b b')の2部形式。第2・第3フレーズでは、一時二短調に変化をつけ、後半から盛り上げ、第4フレーズの頭で効果的な頂点を形成する。

歌唱指導は、風によって生き生きと泳ぐこいのぼりの様子を表現するために、タッカの歌い方がポイントとなる。

タッカのリズムは、リズムが生み出す感じや、リズムの音型がやや上がっていることなど気付いたことを話し合うことも重要である。そして、空に勇ましく舞うこいのぼりの姿や周りの景色、気分などを生かした旋律であることに気付かせることも大切である。

タッカ タッカ タータ(いーらーかーの)の部分はおなかで支え、リズムを生かした表現で歌うようにするとよい。強弱記号に気を付けて歌い、曲の山に向かう効果について話し合いましょう。

お腹を使って声を弾ませるようにして歌い、リズムを生かした表現で歌えるようにすることが重要である。

また、歌詞を音読して、七五調のリズムを体で感じる大切である。縦書きの歌詞を声に出して音読することで、七五調の言葉のリズムを体で感じ取れるようにする。

歌詞の内容や旋律の音の動き、強弱などから、4段目が曲の山になっていることに気付くようにする。

3段目のリズムが変化したところは、表情を変えて*mp*でゆったりと歌い、3段目の4小節目から4段目に向かってクレシェンドして曲の山へと導く。

少しずつ強くしていくことで、「こいのぼりが堂々と気持ちよく泳ぐ様子が良く伝わる。」

【発問①】3番の歌詞には、どのような願いが込められていますか?そして、「鯉が竜門と呼ばれる滝を登ると竜になる」という中国の故事から、子供たちが元気に育つようにという願いが込められていることを知る。その願いが理解できた上で、どのように歌うか、自分たちの思いや意図をもって歌い方を工夫する。

【発問②】歌詞の内容を理解し、情景を想像してみよう。歌詞の情景を思い浮かべられるように、「最近になってこいのぼりを見ましたか?」「何月ごろにどこでこいのぼりを見ますか?」など、子供たちの生活と結び付けて発問する。そして、こいのぼりが空高く及ぶ姿を想像したり、「いらかの波」(かわら屋根の波)や「たちばな」(みかんの仲間)の木で、5・6月ごろに白い花をさかせる)の語句の意味を理解したりできるようにする。

第2曲目「冬げしき」(文部省唱歌)

歌詞の表す情景を思いうかべながら歌いましょう。

1913年(大正2年)、文部省発行の「尋常小学唱歌(五)」に発表された。

へ長調、4分の3拍子、A(a a') B(b a'')の二部形式で、a a' a''では、1, 2, 4段目は同じリズム、そして3段目はリズムに変化があることに気付かせる。

3段目の音の高さは、気分の高まりとはほぼ一致することから、強弱が工夫できる。また、歌詞の内容や旋律の動きから3段目に曲の山があることも感じ取らせることが重要である。

旋律の音の動きを指でたどると、上行形はクレシェンド、下行形はデクレシェンドになっている。強弱記号と合わせながら、歌い方の工夫に繋げることが大切となる。

さらに、旋律の重なりを感じて歌う。3段目の変化するフレーズから教科書では3度の重なりによる副次的な旋律が現れる。ロングトーンをするなど、響き合い感じながら、2部合唱を楽しむようにするとよい。

日本の冬の風景を歌っているが、1番是水辺の朝、2番は田園の昼、3番は里の夕方を表しており、それぞれ天候も違うことをおさえる必要がある。

また、「麦踏み」「小春日」「時雨」などの自然や風俗を表す言葉にも理解を深めることが大切である。

簡潔な文語調の歌詞の中に、朝・昼・夜の情景が歌い込まれている。

教材としては、歌詞から季節の変化を読み取り、情景を想像しながら、表現させる。

3拍子の流れにのって、息の長い旋律線の豊かな起伏を感じ取り、自然な強弱を生かして歌わせる。

文語の歌詞を理解する中で、麦踏み、小春日、時雨などの日本の自然や風俗を表す言葉にも理解

を深めることが重要である。

指導のポイントは、歌詞は文語調で、子どもにとって難解だが、意味を確認して理解し、1・2・3番それぞれの歌詞に描かれている時間や情景を思い浮かべ、言葉の響きにふさわしい歌声で歌う的確なアドバイスをすることが大切である。

日本の冬の風景

1番:水辺の朝 2番:田園の昼 3番:里の夕暮れ

「冬げしき」	初冬の風景	早朝の入り江
1. さざり消ゆる	みなとえの	6 + 5
ふねに白し	朝のしも	6 + 5
ただ水鳥の	声はして	7 + 5
いまだ覚めず	岸の家	6 + 5

田園の昼

2. からすなきて	木に高く	6 + 5
人は畑に	麦をふむ	6 + 5
げに小春日の	のどけしや	7 + 5
かえりぎきの	花も見ゆ	6 + 5

里の夕暮れ

3. あらしふきて	雲はおち	6 + 5
しぐれ降りて	日は暮れぬ	6 + 5
もしともし火の	もれ来ずば	7 + 5
それと分かじ	野辺の里	6 + 5

- 朝霧が晴れてくると、港に泊めてある船のあちこちに、霜のついているのが見える。辺りは静かで、水鳥の鳴き声けが聞こえている。岸辺の家々は、まだ目覚めていない。
- 高い梢でカラスが鳴いている。畑では麦踏みをしている人の姿が見える。ほんとうに春を思わせるような、暖かくてのどかな日だ。春にさくはずの花が、また咲いているのではないか。
- 強い風が吹いて、雲が低く垂れこめてた。雨も降ってきて、辺りはすっかり暗くなってしまった。もし向こうに明かりが見えなければ、家があることさえわからないだろう。

【発問】「歌詞を読んで、意味を確認して行きましょう。」「1番・2番・3番それぞれどんな様子を表している歌だと思いますか?」「どんな歌い方で歌うとぴったりでしょう?」

① 世代を越えて受け継がれてきた歌。

- 多くの人に長い間親しまれてきた日本の歌。
- ② 情景を思い浮かべて歌う。
早朝の入り江の様子、日中の山畑の様子。
日が暮れた里の様子と時間や場面の移り変わり。
古き良き日本の情景や郷愁を味わえる。
- ③ 日本語の美しさを歌で表現する。歌詞は、初冬の風景を描いている。

表 4. 【冬の風景】

番	場所	時間	様子
1	港の入り江	早朝	水鳥の声だけがしている。 人はまだ眠っている。
2	田園	昼	高い木のカラスが鳴いている。人は畑仕事で麦踏みをする。冬の初めの暖かい日に、季節外れの花が咲いている。
3	里	夕暮れ	時雨降り

歌詞の表す情景を想像しながら、音程に気を付け、自然で無理のない響きのある歌い方で歌うように助言する。曲全体の雰囲気をつ捉えて、滑らかに歌うようにする。

この曲の1・2・4段目は、旋律のリズムが同じである。また、全ての段の3・4小節目の旋律のリズムが同じである。このようなところからも形式感が感じ取れる。

3拍子の流れや詩の流れを生かし、旋律のもつリズムを意識して歌うことが重要である。

第3曲目「スキーの歌」(文部省唱歌)

林 柳波作詞・橋本国彦作曲

曲想を生かして歌いましょう。

昭和に流行しはじめたスキーの情景の楽しさ、あるいは憧れを描いた歌である。スキーの経験のない児童も多いので、歌詞の理解に際しては、写真や映像などを用意し、スピード感や疾走感、わくわくする気持ちを想像させる。

付点のリズムで始まる旋律に気付かせ、似た旋律や、同じ旋律の再現を見つけると共に、対照的な違う旋律も見つけましょう。リズムカルな旋律と滑らかな旋律に気付き、旋律の流れに合った強弱や歌い方について工夫していく。最後のコーダの部分は、力強いのびのびとハーモニーを響かせるよう心掛ける。

文部省唱歌、「新訂尋常小学唱歌」第6学年用(昭和7年)所収。

- ① 情景を想像しやすい歌詞
白銀の雪山で、風を切って勢いよく滑るスキーの様子を想像しやすい歌詞である。冬の雪山の情景やスキーの体験などを話し合いながら、情景を思い浮かべ、思いや意図をもって歌う学習に取り組むことができる。
- ② 旋律を生かした表現の工夫
1番～3番までの歌詞は、スキーを滑り出したら、斜面を滑りスピードが増し、気持ちが高潮に高まっていく様子を表している。歌詞とあいまった躍動的で変化のある歯切れ良い旋律とリズムが、児童にとって親しみやすく、曲想を生かした表現を工夫することができる。
- 反復する歌詞と共に、1段目と2段目は同じリズムが繰り返されている。3段目で大きく変化した後、再び1段目と同じフレーズが現れ、5段目のコーダでダイナミックに終わる。このような曲の構造から、歌い方を工夫して表現することに繋げていくことができる。

「スキーの歌」

【スタートする】

- | | | | |
|----|----------|---------|-------|
| 1. | かがやく日のかげ | はゆる野山 | 8 + 6 |
| | かがやく日のかげ | はゆる野山 | 8 + 6 |
| | ふもとを目がけて | スタートすれば | 8 + 7 |
| | 粉雪はまい立ち | 風はさけぶ | 7 + 6 |
| | 風はさけぶ | | 6 |

【斜面を滑る】

- | | | | |
|----|----------|-------|-------|
| 2. | 飛ぶ飛ぶ大空 | 走る大地 | 8 + 6 |
| | 飛ぶ飛ぶ大空 | 走る大地 | 8 + 6 |
| | 一白かげなき | 天地の中を | 8 + 7 |
| | ストックかざして | 我はかける | 8 + 6 |
| | 我はかける | | 6 |

【斜面を下る】

- | | | | | |
|----|----------|--------|-------|-------|
| 3. | 山こえ | おかこえ | 下る斜面 | 8 + 6 |
| | 山こえ | おかこえ | 下る斜面 | 8 + 6 |
| | たちまちさえぎる | 谷をば目がけ | 8 + 7 | |
| | おどればさながら | 飛鳥の心地 | 8 + 6 | |
| | 飛鳥の心地 | | 6 | |

ト長調、4分の4拍子、全体はa a' -b-a" コーダでできている。

教材としては、歌詞の表す情景や気持ちを想像し、曲想を生かして表情豊かに歌うことが大切である。

指導のポイントは、歌詞の意味を確認して理解し、情景を思い浮かべ、スピード感のある曲想にふさわしい歌声で歌うことが重要である。

また、滑らかに滑る感じや、リズムカルに躍動する感じ、力強い感じなど、曲想にふさわしい表現を工夫する。

【発問】「歌詞をよんで、意味を確認していきましょう。どんな気持ちや様子を表した歌でしょうか?」「旋律について、気付いたところはあるですか?」「どんな歌い方で歌うとぴったりでしょうか?」

歌詞に表された情景やスピード感を思い描けるように、写真や映像などを用意する。

弾んだ旋律、滑らかな旋律、力強く歌いたい箇所などに気付かせ、リズム・音程・発音・ブレスなどにも気を付けて歌うようにする。また、アクセントや強弱記号にも気付かせて、曲想を生かして生き生きと歌えるように工夫に繋げていく。

第4曲目「子もり歌」(日本古謡)

日本の旋律の美しさを味わいながら歌いましょう。

数ある子守歌の中でも、全国的に歌われてきた代表的なものである。子守歌は「眠らせうた」と「遊ばせ歌」があるが、この歌は前者である。

江戸時代中期に江戸で歌われていたものが、16年、「ウタノホン(上)」に初めて教材として掲載された。教科書では、律音階(陽旋)と都節音階(陰旋)による2種類を取り上げている。

日本古来の旋律にのせ、子供を寝かしつける優しい語り掛けや愛情を感じながら、気持ちを込めて歌うことができる。優しい絵や歌い方を工夫して歌うことが大切である。

「子もり歌」

1. ねんねんころりよ
おころりよ
ぼうやはよい子だ
ねんねしな
2. ぼうやのおもりは
どこへ行った
あの山こえて
里へ行った
3. 里のみやげに
何もらった
でんでんだいこに

笙の笛

指導のポイントは、表現の活動を通して、日本の子守歌や民謡に親しみ、音楽の特徴の違い、よさや面白さを感じ取ることをねらいとしている。

【発問】「私たちの住んでいる地域に昔から伝えられてきた民謡を知っていますか?」

〔第6学年〕

第5曲目「おほろ月夜」(文部省唱歌)

歌詞の表す情景を思い浮かべながら、曲想にふさわしい歌声で歌いましょう。

美しい菜の花畑と、春の穏やかな夕暮れの様子を歌い上げた作品である。

文語体で書かれた歌詞の内容を理解し、美しい情景を思い浮かべながら歌うようにしましょう。

また、曲名の「おほろ月夜」は、歌詞の中では2番の最後に現れる。1番と2番で時の移ろいがあることも意識しておきましょう。

4小節ずつのまとまりによるゆったりとしたフレーズで進む旋律は、各段がアウフタクトで始まり、適度な心地よい抑揚をもっており、自然な強弱表現に適している。また、曲全体に流れる旋律のリズムが、詩のリズムに対応して統一感があること、4小節ずつのフレーズは、続く感じと落ち着く感じが交互に現れていることなどを感じ取り、生かして表現する。「おほろ月夜」は、1914年(大正3年)に文部省が発行した教科書「尋常小学唱歌(6)」で初めて紹介された。

ハ長調(原調はニ長調)、4分の3拍子、自由な旋律をもつ2部形式。アウフタクトで始まる各段の旋律のリズムがほぼ同じで、リズムで全体に統一感を持たせている。

教材としては、歌詞の表す情景を想像し、旋律のまとまりやリズムの特徴を生かして歌う。

「おほろ月夜」は、高野辰之が過ごした信州の飯山市の田園風景を描いている。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、実家から離れ、飯山の寺に下宿していた。彼にとって、春の到来は本当に待ち遠しかったことだろう。岡野貞一が作曲した音楽は、そのような厳しい冬を乗り越えて春を迎えた安らかな気分を想像させる。

「おぼろ月夜」 歌詞の言葉のリズム

- | | | |
|------------|-------|-------|
| 1. 葉の花ばたけに | 入り日薄れ | 8 + 6 |
| 見わたす山のは | かすみ深し | 8 + 6 |
| 春風そよふく | 空を見れば | 8 + 6 |
| 夕月かかりて | におい淡し | 8 + 6 |
-
- | | | |
|-----------|-------|-------|
| 2. 里わの火影も | 森の色も | 8 + 6 |
| 田中の小道を | たどる人も | 8 + 6 |
| かわずの鳴く音も | かねの音も | 8 + 6 |
| さながらかすめる | おぼろ月夜 | 8 + 6 |

指導のポイントとして、「おぼろ月夜」は、春の穏やかな夕暮れの様子を美しく歌い上げている。

文語体で書かれた歌詞の意味を理解したり、情景をイメージしたりすると共に、歌詞のリズムとフレーズの関わりなどにも気付き、心地よい抑揚を感じながら表現を工夫することが重要である。

【発問】「歌詞を声に出して読んでみましょう。」
「歌詞の言葉のリズムはどうなっているかな？」
「1段目の旋律のリズムを、前半と後半で比べてみましょう。気付いたことはありますか？」
「各段の旋律のもつリズムを比べてみましょう。気付いたことはありますか？」
「それぞれの旋律の終わりが、続く感じが落ち着く感じかを感じ取って歌いましょう。」
「どのような強弱で歌ったら良いでしょうか？。色々試してみましょう。」

第6曲目「われは海の子」(歌詞は第3節まで)

(文部省唱歌)

歌詞と曲想との関わりに気を付けて歌いましょう。

歌詞が海辺を故郷とする人々の思いと自らの成長を歌っている。

文部省唱歌。「尋常小学読本唱歌」(明治3年)所収。二長調、(原調は変ホ長調)、4分の4拍子、A(a b)-B(c d)の2部形式。

A Bともに低い音程から徐々に高まり、緩やかで大きな起伏をつくる旋律が特徴的である。フレーズの頂点に向かって、自然に高まり、終止に向かって自然に落ち着く旋律の流れに相応しい強弱表現を工夫しましょう。教材として、歌詞の表す情景を想像し、旋律のまとまりや盛り上がりを生かして歌うことが重要である。

歌詞は、発表当時、第7節までであったが、第二次世界大戦後は、4節以降が省略され、現在の教科書では、第3節までの歌詞となっている。

「われは海の子」 歌詞の言葉のリズム

- | | | |
|-----------|-------|-------|
| 1. われは海の子 | 白なみの | 7 + 5 |
| さわぐいそべの | 松原に | 7 + 5 |
| 煙たなびく | とまやこそ | 7 + 5 |
| 我がなつかしき | 住家なれ | 7 + 5 |
-
- | | | |
|------------|-------|-------|
| 2. 生まれてしおに | ゆあみして | 7 + 5 |
| なみを子守の | 歌と聞き | 7 + 5 |
| 千里寄せくる | 海の気を | 7 + 5 |
| 吸いてわらべと | なりにけり | 7 + 5 |

- | | | |
|----------|-------|-------|
| 3. 高く鼻つく | いその香に | 7 + 5 |
| 不断の花の | かおりあり | 7 + 5 |
| なぎさの松に | 吹く風を | 7 + 5 |
| いみじき楽と | われに聞く | 7 + 5 |

【歌詞の大意】

1. 私は海の子である。白波が寄せては返す磯の近くの松原に、煙のたなびいている小屋がある。その小屋こそ私の育ったなつかしい家なのだ。
2. 生まれてから海の水を産湯として使い、波の音の子守歌の代わりに聞いていた。はるか遠くから吹き寄せてくる海の空気を吸いながら、私は育っていったのだ。
3. そのような私にとって、磯の香は一年中絶えることのない花の香りのものであり、渚の松林が風に吹かれて立てている音は、素晴らしい音楽のように聞えるのだ。

白波は、「白浪」(白いさざなみ)のことで、次の「さわぐ」にかかっている。

とまや「苔」は、すすきやすげなどの草をむしろのように編んだもので、これで屋根を葺いたり、周りを囲ったりした小屋のことである。

いみじき楽の「いみじ」は、動詞「忌む」の形容詞形で、程度の甚だしい、すばらしい音楽のように聞こえるという意味となる。

指導のポイントは、海辺の情景や海と関わりながら生きている人々の心情が歌われている。

歌詞の意味を理解したり、心情を想像したりすると共に、歌詞のリズムと段ごとの旋律の関わりなどにも気付かせ、表現を工夫してのびのびと歌うよう指導することが大切である。

【発問】「歌詞を声に出して読んでみましょう。」
「歌詞の言葉のリズムはどうなっているのかな？」
「各段の旋律のもつリズムを比べてみましょう。似たりリズムや旋律の段はないかな？」

「それぞれの旋律の終わり方が、それぞれ続く感じが落ち着く感じかを感じ取って歌いましょう。」
「遠くの水平線に向かって歌うような気持ちで、堂々と歌いましょう。」

第7曲目「ふるさと」(文部省唱歌)

高野辰之作詞・岡野貞一作曲

人々が大切にしてきた歌を味わい、思いが伝わるように歌いましょう。

文部省唱歌「ふるさと」は、1914年(大正3年)「尋常小学唱歌(六)」にト長調、斉唱で発表された。歌われる風景のモデルは、作詞者である高野辰之の出身地、長野県豊田村(現:中野市豊田地区)から見える大平山や大持山、「かの川」とは班川である。

へ長調、4分の3拍子、A(a a')-B(b a")の2部形式。小楽節a, a', a"は、リズムが共通であるが旋律の反復はない。すべての小楽節が完全終止するので、起伏の豊かな旋律線にもかかわらず、全体に落ち着いた曲線を醸し出している。また、この曲には、様々な合唱編曲が存在し、斉唱・合唱を問わず世代を越えて広く愛唱されている。

教材としては、歌詞が文語に近いので、言葉の意味を十分に理解して歌わせることが大切である。

また、姿勢・呼吸・響き(共鳴)や発声に気を付けて歌わせる。声が響き合い、二声の旋律が絡み合っていく美しさを味わえるように指導することが大切である。

「ふるさと」 6・4調定型詩と3拍子

【故郷の思い出】 歌詞の言葉のリズム

- | | | | |
|----|--------|------|-------|
| 1. | うさぎ追いし | かの山 | 6 + 4 |
| | 小ぶな釣りし | かの川 | 6 + 4 |
| | 夢は今も | めぐりて | 6 + 4 |
| | 忘れがたき | ふるさと | 6 + 4 |

【両親と友人に対する思い】

- | | | | |
|----|--------|------|-------|
| 2. | いかにいます | 父母 | 6 + 4 |
| | つつがなしや | 友がき | 6 + 4 |
| | 雨に風に | つけても | 6 + 4 |
| | 思いいずる | ふるさと | 6 + 4 |

【故郷に錦を飾る思い】

- | | | | |
|----|--------|------|-------|
| 3. | こころざしを | はたして | 6 + 4 |
| | いつの日にか | 帰らん | 6 + 4 |
| | 山はあおき | ふるさと | 6 + 4 |

水は清き ふるさと 6 + 4

【発問】「歌詞を声に出して読んでみましょう。難しい言葉は、意味を確認しましょう。」

「歌詞の言葉のリズムは、どうなっているでしょう」また、「どんな思いが込められた詩でしょうか。」

(1番・2番・3番ごとに)

1番: 故郷の思い出

2番: 両親と友人に対する思い

3番: 故郷に錦を飾る思い

「各段の旋律(フレーズ)を比べてみましょう。似たリズムや旋律の段があるでしょうか? 旋律の流れや音の高さ、続く感じや、落ち着く感じも確認しましょう。」

指導のポイントは、生まれ故郷から離れて学問や勤労などに励む人の心情を歌っており、文語体の詩も現代の子どもには若干難しい点がある。

しかし、卒業を間近にした子どもたちが、これまでの小学校生活を振り返り、周囲の人への感謝の気持ちをもつこの時期に歌詞の内容を理解し、心を込めて歌う学習に取り組むように指導を行うことが重要大切である。

また、歌詞や旋律から情景や心情を十分に感じ取り、自分自身の中に「ふるさと」を感じながら歌うことを目指すことが大切で、さらに2部合唱に取り組むことで、美しい響きの歌唱能力を育てることができよう。

第8曲目「越天楽今様」(日本古謡) 慈鎮和尚作歌

日本に古くから伝わる音楽に親しみましょう。

越天楽今様は、雅楽「越天楽」の旋律に、歌詞を付けたもので、日本の最も古い歌謡である。

「今様」とは、平安時代半ばから鎌倉時代初期にかけて流行した歌のことで、雅楽「越天楽」の旋律には、色々な歌詞が付けられている。

作詞者の慈鎮和尚(1155年~1225年)は、鎌倉時代初期の比叡山延暦寺の高僧で、歌人としても活躍した。その和歌は、「小倉百人一首」に収められている。

四季の花鳥風月を愛でた七五調定型詩から、春と夏の歌詞が採用されている。

この教材では、日本の伝統的な音階である律音階の旋律を味わいながら、日本の情景を表現した「四季の景色」の歌詞を生かして、ゆったりとした歌い方で日本の音楽を感じ取ることができよう。

「越天楽今様」 歌詞の言葉のリズム

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. 春のやよいの あけぼのに | 7 + 5 |
| よもの山辺を 見わたせば | 7 + 5 |
| 花ざかりかも 白雲の | 7 + 5 |
| かからぬみねこそ なかりけれ | 7 + 5 |
| 2. 花たちばなも におうなり | 7 + 5 |
| のきのあやめも かおるなり | 7 + 5 |
| 夕ぐれ様の さみだれに | 7 + 5 |
| 山ほととぎす 名のるなり | 7 + 5 |

【歌詞の大意】

- 春の三月の明け方
四方の山のあたりを見渡すと
花盛りだなあ
桜の花が白い雲のように
全ての山の峰にかかっている。
- 橘の花が匂っている
軒に飾った菖蒲も香っている
五月雨で夕暮れのようになった中
ほととぎすがここにいるよと
声をたてている。

【発問】「日本に古くから伝わる音楽を聴いてみましょう。」「越天楽今様を聴いて、実際に歌ってみましょう。」「旋律の特徴は、どのようになっていますか?」「雅楽の楽器の音色が生み出すよさや面白さ、美しさなど、気付いたことや感じたことを話し合ひましょう。」

指導のポイントは、西洋音楽やオーケストラの響きと比較しながら聴くことにより、日本に古くから伝わる音楽の特徴に気付かせる。また、その特徴として、ゆったりとした速度や雅楽独自の複数の楽器の音色、五音音階による旋律など、越天楽の特徴について実際に歌唱することによって理解を深める。

階名唱を通して、日本古来の旋律である律音階（レ・ミ・ソ・ラ・シ）の旋律とゆったりとした音楽の特徴を感じ取り、雅やかな旋律と曲想を味わいながら歌唱する。

また、七五調の言葉のまとまりや語感、発音やフレーズ、呼吸の仕方などに気を付けながら、曲想と音色、旋律の特徴等との関わりについて理解して歌うように指導することが大切である。

VII. 結論

教師は、その資質・能力を引き出すためにも、基本的な発声の技術を辛抱強く指導することが最も重要である。

小学校音楽の歌唱の活動を通して、教師は、児童一人一人の課題を踏まえた上で、呼吸の方法や共鳴等、基本的な発声法を育成することができる。

そして、児童が小学校から中学校へ、そして高等学校へ進むまでの12年間を通じて、一つ一つをよく吸収することができれば、その資質・能力を身に付け、生涯にわたって能動的に学び続けていくことができよう。

その為にも、児童の発達過程をよく把握し、行き過ぎた訓練にならないように、細心の注意が必要である。児童の声帯や喉頭、そして歌声もこれから変化し、成長過程にあることをくれぐれも忘れずに、適切な指導を行う必要がある。

従って、これらの歌唱における技能の習得には、児童が表したい思いをもち、それを実現するために、これらの技能を習得することの必要性を実感できるようにすることが大切となる。

さらに、歌の表現力を高めるためには、フレーズの1音目をハッキリと歌い、各フレーズの最後の音を丁寧に歌うことも心掛けることが必要となる。歌の表現力は、歌を通して、楽曲や歌詞に込められた感情や思いを表現する力であるので、「感情表現をできるかどうか」についても、歌の表現力の向上へと進め、結び付けていくことが重要である。

歌をどのように表現するかについては、以下のことについて、児童と共に話し合わせる。

- 「歌詞の理解」＝歌詞をどのように理解するかで、歌詞をどのように感情表現するかが変わってくる。
- 表現するには、歌詞を意味のある言葉として捉えることが重要である。喜び、愛情、悲しみなど、歌詞の一つ一つの言葉からどんな感情や思いを感じるのか。あるいは、楽曲全体を通してどんなメッセージを伝えたいのか、詩を深く理解する。
- 歌詞をしっかりと理解した上で次に行うのは、歌詞と自分との感情、気持ちを同期させることである。悲しい歌を悲しい気持ちで、幸せな歌を幸せな気持ちで歌えるかどうかである。

つまり、歌詞の理解が浅いと、たとえ歌唱テクニックに長けていても「音の羅列」にしか聴こえない。歌詞を理解した上で歌うことで、表情が出

てくる。

「表情が変わらない、顔が動かない。」場合は、鏡を見て自分がどんな顔をして歌っているか確認し、自ら課題に気付かせる事が必要である。

歌も同様で、歌詞の理解を通して伝えたいことがはっきりすると、歌に熱がこもり、身体が動き出す。

さらに、感情表現を行うテクニッ的な要素のひとつが「抑揚」である。盛り上がる部分は、力強く伸びやかに大きめな声量で、抑えるべき部分はしっかりと柔らかに小さめな声量で、といった具合にメリハリが付いた歌は感情が乗っている。

抑揚をつけるためには、楽曲のメロディラインの起伏や歌詞を理解する必要がある。歌詞の理解に基づいて適切に抑揚を付けることで、気持ちの乗りやすくなり、歌の表現力は高まる。

歌の中に歌唱表現・歌唱テクニックを盛り込んで「伝えたい思いや気持ち」を表現することで、より色鮮やかに繊細に、そして大胆に表現できるようになり、児童の主体的・創造的な歌唱表現が確立する。

その他、歌唱表現の技術として、ロングトーンやタメ、スタッカート、アクセント（アタック）、レガート、テヌート、ポルタメントなどの演奏技術を指導し、習得することで、以下の7つの項目の歌唱テクニックを習得することにより、一段と演奏効果を上げることができよう。

ロングトーンは、語尾やメロディを長く伸ばす箇所まで歌声を揺らさずにまっすぐ伸ばす歌唱テクニックである。タメは音の置き方を演奏に対して少し遅い間合いで歌う歌唱テクニックである。歌全体を遅らせる場合と、フレーズの中のある部分だけを遅らせる場合がある。スタッカートは、メロディの特定の音を短く切って歯切れ良く歌う歌唱テクニックである。強くアクセントを付けて歌うと鋭い印象になり、軽やかに切るようなアクセントを付けて歌うと浮遊感を醸し出すことができる。また、リズムに乗って歌うと自然に付くほか、意図的にアクセントを付けることで言葉の力強さや疾走感を醸し出す効果がある。

そしてレガートは、音の間をなめらかに歌う歌唱テクニックである。メロディの中で、母音が途切れないように繋げて歌うことが大切で、歌い出しのフレーズから全てが滑らかに繋がっていく。

さらに、テヌートは一つ一つの音を丁寧に置いていくように歌う歌唱テクニックである。音が流れてしまわないように、一つ一つをしっかりと捉えて歌うことで、歌詞がしっかりと表現される効

果がある。ポルタメントは、音程間を移動する際に、音を滑らせるようになめらかにつなぐ歌唱テクニックである。テンションの高まりや脱力感、スピード感、気だるさを感じさせる効果がある。

このようにロングトーン、タメ、スタッカート、アクセント（アタック）、レガート、テヌート、ポルタメント、そして音楽の“間”を生かした演奏技術を加えることで、演奏にメリハリが生まれ、さらに自在に生き生きとした歌唱表現が可能となる。

これら全ては、まず呼吸法をマスターできなければこの技能を使うことはできない。従って、やはり基本である呼吸法を身に付けることに重点をおいて「自然で無理のない歌い方で歌う」発声法を身に付けた上で、さらなる「歌詞の表す様子を思い浮かべながら、呼吸の仕方に気を付けて、自然でむりのない発声で、歌詞の発音や響きのある歌い方」、そして、声の重なり合う美しさを感じ取ることができよう。

児童・生徒が、学習内容を人生や社会の在り方と結び付けて深く理解し、これからの時代に求められる

資質・能力を身に付け、生涯にわたって音楽を能動的に学び続けていくことができるようにするためには、学習の質を高める授業改善の取組を一層活性化していくことが必要である。

今後も「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善（アクティブ・ラーニングの視点に立った授業改善）と主体的・協働的・創造的な歌唱指導法の研究をさらに推進していくつもりである。

注

1. 文部科学省『中学校学習指導要領（平成二十九年告示）』（教育芸術社、2019年）、p.9.
2. 文部科学省『中学校学習指導要領（平成二十九年告示）』（教育芸術社、2019年）、p.22.
3. 文部科学省『中学校学習指導要領（平成二十九年告示）』（教育芸術社、2019年）、p.30, p.58, p.87.

【主要参考文献】

1. コーネリア・ワトキンス／ローリー・スコット著『音楽家を成長させる「教える技術」』、久保田慶一訳、ヤマハ、2022年.
2. シャーリー・エモンズ／アルマ・トマス著『声楽家のための本番力』曾ちはる訳、音楽

- 之友社, 2008 年.
3. デイヴィッド・プレア・マクロスキー著『美しい発声法』, 高山教子訳, 音楽之友社, 1939 年.
 4. バーバラ・コナブル著『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』アレクサンダー・テクニークとボディ・マッピング, 片桐ユズル・小野ひとみ訳, 誠信書房, 2009 年.
 5. バーバラ・コナブル著『音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと』豊かに響き合う歌声のために, 小野ひとみ訳, 誠信書房, 2008 年.
 6. フックス著『歌唱の技法』—すぐれた歌唱法への道—, 伊藤武雄訳, 音楽之友社, 1970 年.
 7. 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.
 8. メリッサ・マルデ／メリージーン・アレン著『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』, 若松恵子・森薫訳, 春秋社, 2010 年.
 9. リチャード・ミラー著『歌唱の仕組み』岸本宏子・八尋久仁代訳, 音楽之友社, 2014 年.
 10. 浅香淳編『歌唱へのアドバイス 2』(声楽ライブラリー) 音楽之友社, 1983 年.
 11. 浅香淳編『呼吸と発声』(声楽ライブラリー 3) 音楽之友社, 1983 年.
 12. 石井末之助著『声のしくみ』—声を使う人のやさしい音声学入門—, 音楽之友社, 1974 年.
 13. 大賀寛著『美しい日本語を歌う』カワイ出版, 2008 年.
 14. 酒井弘著『発声の技巧とその活用法』音楽之友社, 1979 年.
 15. 平野次郎編著「教える」から「学びを深める」うた授業へ, ヤマハ, 2021 年.
 4. <https://acromusicschool.com/images/voiceprocess.png> (2023.9.1)
 5. <https://lindekaga.cocolognifty.com/photos/unategorized/respirazione-3.jpg> (2023.9.1)
 6. <https://www.bing.com/images/search?view=detalV2&ccid=%2FCBYtS6d&id=CEC36FCE377DC6F33> (2023.9.1)
 7. <https://shoheihey.com/entry/2018/08/09/211309#> (2023.9.1)
 8. <https://medical.jiji.com/images/article/681/e88708783718f27bc6b33f5019ed7bd5.jpeg> (2023.9.1)
 9. <https://medical.jiji.com/topics/681> (2023.9.1)



1. <https://kokyorunstyle.com/beauty/where-is-dantian/> (2023.9.1)
2. <http://raysofhopesltherapy.blogspot.com/2013/06/blog-post.html> (2023.9.1)
3. <https://www.voicetrainer.or.jp/wpcontent/uploads/p27-01-300x150.jpg> (2023.9.1)