

# 主体的・協働的・創造的な歌唱指導法に関する研究Ⅳ —高等学校の歌唱教材を中心として—

## A Study of Independent, collaborative, and creative singing teaching methods IV

橋 本 エリ子

Eriko HASHIMOTO

音楽教育研究ユニット

(令和6年9月30日受付, 令和6年12月23日受理)

### I. 緒言

本論文では, 「主体的・協働的・創造的な歌唱指導法に関する研究Ⅳ」として, 高等学校の歌唱教材を中心に歌唱指導法の研究を行う。

音楽教育では, 身体の一部である「喉」を楽器として扱う歌唱において, 良い響きで歌う為の身体全体の筋肉の使い方など, 発声器官の肉体的特質を理解することが必要となる。そして, 「曲想と音楽の構造, 背景や歌詞の内容との関わり」について理解し, 「創意工夫を生かした音楽表現」を実現するためには, 歌唱の土台となる「呼吸法」, 「発声法」, 「発音法」の指導を継続的に行うことが重要となる。

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には, 一人ひとりの声を聞いて原因を見つけ出し, それぞれの生徒に合った指導を行う必要がある。声に関する正しい知識を学ぶことは, 自分の声を知り, 歌唱することを好きになるための第一歩である。声というものについて学ぶことで, 悩みを解決するための糸口になることから, 「声の技術を体系的に学ぶ」ことが最も重要である。

つまり, 芸術的な歌唱を身に付ける最善の道であり, 体系と技術が両方体得できると自由自在な演奏表現ができると言えよう。

その為にも, 個々の歌唱技術を高めるためには, 自分の動きを知覚し, 常にその効果を評価する必要がある。つまり, 肋骨の動きや腹壁で囲まれた腹横筋, 腹斜筋の動き, 上下に滑らかに繰り返

返される骨盤底の動き, さらに呼吸と共に脊椎が伸びたり, 寄って戻ったりする動きなど, 呼吸に必要な繊細な感覚をきちんと体得し, 理解することが重要である。

従って, 高等学校の歌唱教材を中心として, 歌唱指導が現場の教育において円滑に行われるための歌唱教育プログラムを構築し, 主体的に美しい響きの声を作り出そうとやる気を持って取り組む歌唱指導メソッドを提案することにする。

### Ⅱ. 「発声器官」の肉体的特質

「発声器官」の肉体的特質は, 声楽や発声に関する重要なテーマである。発声器官には, 喉頭, 声帯, 咽頭, 口腔, 鼻腔などが含まれる。[図1]

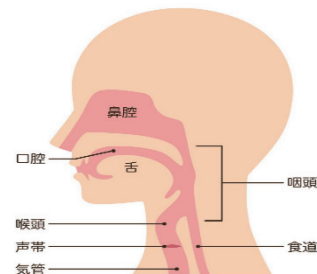


図1. 発声器官

これらの器官が協調して働くことで, 声を出すことができる。具体的に述べるならば, それぞれ以下のような特質がある。

喉頭は, 声帯が位置する場所で, 声を出すための主要な器官である。声帯の振動によって, 音が生

成される。声帯は、喉頭内にある筋肉で、空気が通過する際に振動して音を作る。声帯の緊張や長さの調整によって、音の高さや質が変わる。咽頭は、喉頭と口腔をつなぐ部分で、音の共鳴に重要な役割を果たす。口腔は、舌、唇、歯などが含まれ、音の形成や発音に関与する。鼻腔は、鼻の内部の空間で、音の共鳴を助け、声に独特の響きを与える。

つまり、効果的な発声や歌唱を行う為には、**図1**の発声器官がどのように連携して働くかを理解することが非常に重要となる。

### Ⅲ. 「呼吸」について

歌う際に、最も重要な要素の一つが「呼吸」である。「呼吸」をコントロールすることで、フレーズに様々な表情を付けることができるようになる。

そして、「呼吸」をコントロールするために必要な筋肉の一つが**横隔膜** [**図2**] である。つまり、横隔膜で「呼吸」をコントロールすることが、非常に重要になる。

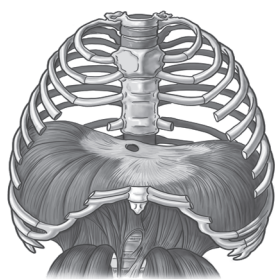


図2. 横隔膜

下記の**図3**に示す通り、息を吸う際には、横隔膜が収縮して下の方へ広がる。また、息を吐く際には、横隔膜が弛緩して上がる。

このように良い呼吸（支え）は、歌う際のエネルギーの根源となる。従って、歌う際には、この横隔膜をしっかりと意識する必要がある。つまり、正しい発声をするためには、呼吸をコントロールする筋肉を鍛えて、呼吸法（支え）を体得することが、何よりも重要と言えよう。

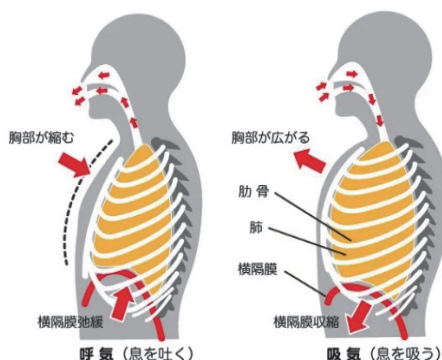


図3. 横隔膜による呼吸

良い呼吸（支え）を肉体的に作り上げていく為には、二つの力が必要となる。第一に、身体の内側から外側に向かって働きかける力の筋肉（横隔膜）、第二として、身体の外側から内側に向かって働きかける力の筋肉（腹横筋と腹筋）である。

身体の内から外へは、横隔膜を広げる力になる。息を深く吸うことにより、背中（腰）の辺りが膨らみ、横隔膜は実際に腰の近くまで感じる。歌唱する際には、できるだけこの状態を保つことが大切である。また、実際に歌っている際は、キープするだけでなく横隔膜をさらに下へと押し広げるという感覚を持つ事が重要である。

次に、身体の外から内への力は、いわゆる腹筋の力になる。呼吸には、下記の**図4**の示す通り、腹横筋の筋肉が深くかかわっている。この呼吸と腹横筋を連動させる事で、腹横筋と体幹のトレーニングになる。

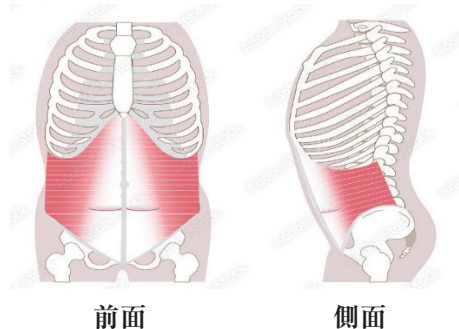


図4. 腹横筋

美しい響きで歌唱する為には、良い姿勢で歌うことが、とても必要となる。まずは、できるだけ真っ直ぐ立つことを心掛ける。この時、背中は決して反らないように注意し、逆に腰のあたりの重心を少し低くし、腰の部分が外側に広がる感覚を持つようにする。深く呼吸すると横隔膜が下がって、この部分が実際に外に広がる。

次に、胸はリラックスした状態を保つ。できるだけ真っ直ぐ立つように意識しながら、背中のはほんの少しだけ丸みを帯び、腹部には常に適度な緊張感がある。腹筋を鍛えて、身体のバランスを整えることが安定した状態で声が出せるようになり、声域や声量の広がりにつながりやすくなる。また、声量を操るためには、腹筋が強くなければならない。

つまり、声量のある豊かな声は、「音」だけではなく、「空気」によって生み出される。伸びやかで大きな声量は、お腹に貯めた空気に音を乗せて吐き出すことで作られる。従って、声量豊かな声で、無理なく歌う為には、腹式呼吸という呼吸法で、より多くの空気を取り込む必要がある。

腹式呼吸では、横隔膜を十分に下げるためにもお腹の筋力が必要不可欠である。また、声量の大小で、歌の表現力を高めるブレスコントロールにも、腹筋の動きが関わっている。

歌唱する際に響きの美しい声を出すには、身体全体のバランスを維持する必要がある。そして、人の身体が正しい姿勢とバランスを維持するには、腹部や腰回りの筋肉が欠かせない。歌に必要な筋肉は腹斜筋と呼ばれる横側の筋肉である。

腹斜筋とは、お腹の横の筋肉、いわゆる脇腹部分にある筋肉を指す。そして、図5に示す通り、表層部にあるものを「外腹斜筋」、その内側にあるものを「内腹斜筋」と呼ぶ。[図5]

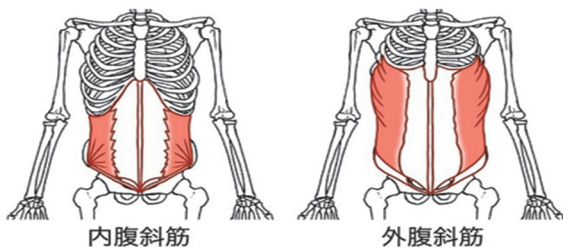


図5. 腹斜筋

腹筋を鍛えると、身体全体のバランスが整い、声を出すための土台が安定する。また、腹筋を鍛えることで姿勢が正され体幹が安定するため、声量や音域の幅も自然に広がることになる。つまり、発声が安定する腹式呼吸は、お腹から息を吐き出すことで安定した歌声を発揮できる。

この腹式呼吸を正しく行うには、腹筋を鍛えて横隔膜の上下運動をスムーズに行わなければならない。腹筋を鍛えると横隔膜が大きく動かせるようになるため、腹式呼吸を長時間維持できるようになる。つまり、お腹の筋肉を鍛えるほど、安定した発声を手に入れられる。

また、無駄な力が入らなくなる本来歌に使うべき腹筋を鍛えておくと、他の余計な筋肉に力を入れなくてもはっきりと美しい歌声で歌えるようになる。正しい筋肉だけを使えば身体もリラックスするので、自身が持つ本来の実力が発揮できるよう。そして、長時間歌えるようになる。そして、身体に筋肉をつけておけば、基礎体力がアップし、カロリーを消費しても疲れにくくなる身体を維持できるようになる。つまり、長時間曲を歌い続けても疲労感を感じず安定した歌声を維持するには、腹筋の基礎体力が不可欠である。

このように、身体の機能についての有無が、歌唱技術を体得できるかを左右する。そして、歌う声の美しさを判断する最良の指標は、まず最大限

の身体的自由があるかどうかである。従って、歌う際に必要な筋肉は、歌う事で身に付けていくことが重要となる。そして、何よりも呼吸の動きを身体の内側で感じる事が大切である。

#### 【歌が上達する3つの腹筋トレーニング】

- ①深く息を吸って、ゆっくりと息を吐く練習を繰り返すことを習得することが可能となる。
- ②ゆっくりと深く息を吸ったら、腰の周りに手を当て、唇を閉じて、スーと言いながら、約30秒から60秒ぐらいかけて、ゆっくりと息を吐く。
- ③次に、息が無くなり極限になったら、そのまま萎むのではなくクレッションドして息を吐き切ることが重要である。

この練習を繰り返すことによって、腹筋を鍛えることができ、呼吸（支え）が、自分の声にどのような影響を与えるのかを掴むことができよう。

尚、歌う際は、体のどの部分の筋肉を意識して使ったら、声にどのような変化が現れたのかということを経験的に掴んでいかなければならない。

また、「喉を開けて歌う」とは、喉頭腔を開くことだけでなく、舌を柔らかくして、喉を下げることで生まれる喉の空間である。この時に、舌根に力を入れず、脱力することが重要となる。しかし、それだけでは鼻腔に共鳴しない声になってしまう為、喉が開いた声を出すためには、鼻腔共鳴が非常に大切である。

喉が開いている状態とは、口の中の空間を広げて、声帯で生まれた振動を響きやすい環境にすることである。図6に示す通り、喉を開くとは、「軟口蓋を上げ、舌根を下げる」ことである。軟口蓋とは、上顎の奥にある柔らかい部分で、上前歯から奥に舌でなぞって、上顎の固い部分（硬口蓋）の奥に柔らかい部分が軟口蓋である。また、舌根とは、下の付け根のことで、図6の示す通り、舌の奥を下げると口の中の空間を広げて、喉を開くことができよう。その為には、「鼻腔を開ける」意識を持ちながら、かつ「喉の奥を開ける」ことが重要である。[図6]

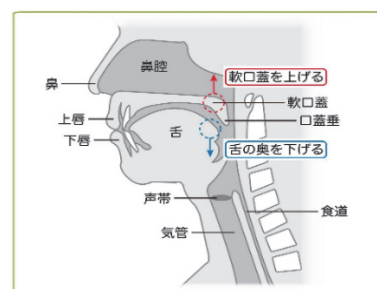


図6. 鼻腔・軟口蓋



そして、鼻腔を共鳴させるためには、軟口蓋を上げる意識、また目の奥を開ける意識が必要である。軟口蓋を上げることで、目の奥が開く感覚も生まれるようになる。

美しい響きの声は、軟口蓋を上げ、額から発する意識を持つことが重要である。つまり、共鳴の中では、一番操作しやすい咽頭腔は、鼻腔や口腔と比較すれば、最もコントロールできる共鳴と言えよう。[図 7]

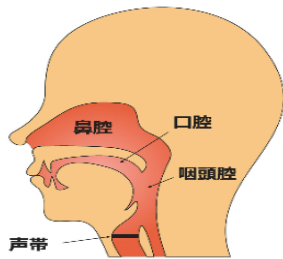


図 7. 咽頭腔

喉を下げ、軟口蓋を上げ、額から声を発する技術を習得できたら、結果的に喉の開いた声を体得するだけでなく、より響きの豊かな声を手に入れることができよう。重要なことは、具体的なイメージを持って、日々練習を積み重ねることにより、喉を開けて歌う感覚や技術を身に付けることが可能となる。

#### 【呼吸と発声を一体化させる 4 つの意識】

##### ①喉の奥を開けて歌う

基本となるのは、喉（舌根）が下がっている状態である。喉は、下がることで共鳴腔が生まれ、響く声が出るようになる。

##### ②共鳴腔を使う。

共鳴腔を意識することで、力強い歌声を手に入れることができる。

##### ③舌を柔らかくして、喉を下げる意識が重要。

##### ④鼻腔共鳴を意識する。

舌の奥を下げると口の中の空間を広げて、喉を開くことができる。その為には、「鼻腔を開ける」意識を持ちながら、かつ「喉の奥を開ける」ことが重要である。

#### Ⅳ. 歌唱における身体全体の筋肉の使い方

腹筋は、まさに「歌の土台的な存在」で、美しい歌声に欠かせない筋肉であり、姿勢や身体のバランス、呼吸法などに関わりがある。

従って、正しい発声は、正しい呼吸と支え、そして正しい響きのポジションが連動して得られ

る。「呼吸」、「支え」、「響きのポジション」が連動するようになるためには、腹筋と背筋を使って支えることが重要である。つまり、支えたらその支えをフレーズの最後まで失わないように保持して、そして次のフレーズに入る寸前に、また支え直すことが大切である。

このことは、正しいフォームで歌うということであり、喉に負担のかからない安定した声を生む為のテクニックである。

従って、良い発声は、喉ではなく、身体の手で、全てをコントロールするものである。響きのある声で、かつ安定した呼吸でフレーズを滑らかに歌うには、腹筋を始めとして、背筋、胸筋などの筋力が必要になる。それを低音域から高音域まで維持する事が難しく、発声をする、必ず高音域で喉頭（喉仏）が上がってくる。

その為、高音域で喉頭（喉仏）を下げ、喉が開いた状態を維持するために重要な鍵を握るのが背中である。息を吸うのと同時に背中を膨らませ、その背中を膨らませた状態を歌っている際に維持する事で、喉の開いている状態も維持できるようになる。背中を使う為の具体的な方法としては、息の吸い方である。まず息を吸う時は、肋骨（あばら骨）の下を基点に、お腹、脇腹、背中で吸うことが大切である。この際、最も大切なのが背中である。背中に息を入れる為には、背中を少し丸くすると、背中に息が入りやすくなる。（首は真っ直ぐ保つ）

次に、支えでは、発声をする際に、息で膨らませたお腹、脇腹、背中がしぼまないように我慢をする事が重要である。特に、高音域は喉が締めやすくなるので、背中を広げ続ける必要がある。背中を広げ、うなじも開けて、喉が締まらないように空間を感じることが大切である。背中を更に使えるようにする為には、曲線的なイメージで歌うことが重要である。

声楽の技術では、「ジラーレ」（girare）と呼ばれる技術であるが、ベル・カント唱法の基本的な発声技法で、これは骨盤から背骨を伝い、うなじ、後頭部を通して、額から発せられる技術である。筋力を効率的に使って歌を歌えるようになると、最後まで安定した声で歌えるようになる。

また、腹筋が必要な理由は、伸びやかで大きな声量で歌う為には、お腹に貯めた空気に音を乗せて吐き出すことが必要である。つまり、大きな声量を無理なく出すには、腹式呼吸という呼吸法で、より多くの空気を取り込む必要がある。従って、腹筋の力は、声量やブレスコントロールな

ど、歌に重要なテクニックを支える大切な存在であると言うことができよう。

以上のように、歌う時にきれいな声を出すには、身体全体のバランスを維持する必要がある。そして、人の身体が正しい姿勢とバランスを維持するには、腹部や腰回りの筋肉が欠かせないということである。

腹筋を鍛えて身体のバランスを整えれば安定した状態で声が出せるようになり、声域や声量の広がりにつながりやすくなる。つまり、腹式呼吸では、横隔膜を十分に下げるためにお腹の筋力が必要不可欠である。

その全ての基礎的存在が、腹筋を使った腹式発声である。空気をたくさん吸い込んで声に変えることで、培ってきた技術や表現力を、美しい歌声で披露できるようになる。腹式呼吸を行うために必要な筋肉の動きや正しい姿勢は、強い腹筋から生まれる。腹筋を鍛えると身体のバランスが良くなる。

腹式呼吸には、横隔膜を下げる腹筋の力が必要不可欠で、つまり、筋肉を鍛えると基礎体力が付いて長く歌っても疲れにくい楽器となる。骨盤から整え自分本来の声で歌うためには、「歌は全身で歌う！」「体に響かせる」「丹田を意識して」「身体の力を抜いて！」などを注意させながら、指導していくことが必要となる。

以上のように、身体・呼吸・声の軸を整えたところで、次に「骨盤から歌う」という表現は、体の中心部、特に骨盤や腹部の筋肉を使って歌うことを指している。これは、より深い呼吸と安定した声を出すためのテクニックである。声楽のトレーニングでは、身体全体を使って声を出すことが重要とされている。

ベル・カント唱法は、特別に恵まれた身体や発声器官を必要としない、人の体を効率よく最大限に活用することで豊かな歌声を生み出すことのできる歌唱法である。従って、ベル・カント唱法に精通した指導者のもとで一步步積み重ねていくことで、これまでになかったよく響く声が生み出され、表現したいと願った事が徐々にできるようになっていく。

つまり、ベル・カント唱法を学ぶことにより、自分の歌声の可能性を広げ、歌うことや音楽を表現することの喜びを味わうことができよう。

## V. イタリア歌曲の歌唱教材における演奏解釈

Bel canto（ベル・カント）とは、イタリア語で「美しい歌声」という意味で、イタリアの伝統的な歌唱法である。

この歌唱法は、無理をすることなく人間のもつ能力を十分に発揮して歌う方法である。それは低音から高音まで瑞々しく、美しい声で歌うことができる歌唱法と言えよう。その歌声は、歌手の身体全体から発せられ、広い会場でもマイクを使うことなく生の声で歌うことができる。

さらに、ベル・カント唱法を身に付けた場合、声の濃淡や多彩な色合いを見事に表現し、繊細な表現から力強く迫力のある表現、そして楽器のように速い音符や多彩な装飾音も的確に歌いこなすなど、実に多様な歌唱表現ができるようになる。

このように、「ベル・カント唱法」は、音楽や歌手の多様な要求に合わせて、様々な歌唱表現を可能にする「歌唱芸術を支える土台」となる。

### 第1曲目「いとしい女よ」(Caro mio ben)

私の愛する人、せめて私を信じてください。

君がいないと心が弱ってしまう。

君の忠実な人（私）は、いつもため息をついている。

やめてくれ、残酷な人よ、あまりにも過酷だ。

### Quinario (5音節詩行)

(第1または第2音節および第4音節にアクセントがある)

Caro mio ben(e)

A Ca-ro mi-o be-n

① 2 ③ ④

credimi almen(o)

B cre-di-mi a-lme-n

① 2 3 ④

senza di te

A se-nza di te

① 2 3 ④

languisce il cor(e).

D la-ngui-sce i-l co-r

① 2 3 ④

Il tuo fedel

C i-l tu-o fede-l

① 2 3 ④

sospira ognor,

D so-spi-ra ogno-r.

① 2 3 ④

Cessa crudel

C Ce-ssa cru-de-l

① 2 3 ④

tanto rigor!

D ta-nto rigo-r.

① 2 3 ④

イタリア歌曲を歌うためには、イタリア語の文法と発音を学び、どのように発音すれば良いの

か、またどのような歌詞の内容が歌われているのかを研究することが重要である。

さらに、作品の詩人と作曲者の思いを調べた上で、どのように表現すべきかを探り、歌詞の内容や様式感を理解した上で、自らの解釈を持って歌うことが大切と言えよう。

イタリア語の母音 (a, e, i, o, u) は、イタリアの作品を歌う上では、最も重要であり、発声の上でも核心となる音である。つまり、母音の発音と発声が基礎となり、良い発声と良い発音で歌唱することが重要である。イタリア歌曲の持つ古典的な、比類のない美しさや素朴さを理解して、表現することが望まれる。

また、日本語の母音は、「あ」「い」「う」「え」「お」の5つであるが、イタリア語には、日本語の「あ」「い」「う」(“a”, “i”, “u”)に加えて、「え」と「お」「e」と“o”にそれぞれ開口音と閉口音の2種類がある。[図8]

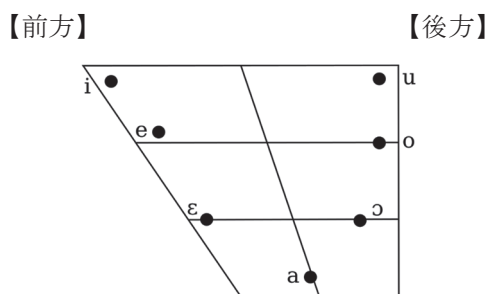


図8. 口の中の舌の位置

イタリア語の母音「i」「e」「a」「o」「u」

i ・ ・ i [i] 閉口母音：唇を左右に開いて発音する。

e ・ ・ é [e] 閉口母音：やや「イ」に近い発音。

è [ɛ] 開口母音：明瞭に「エ」と発音する。

a ・ ・ a [a] 開口母音：明瞭に「ア」と発音する。

o ・ ・ ò [ɔ] 開口母音：唇を大きく開いて発音する。

ó [o] 閉口母音：唇を丸くして発音する。

u ・ ・ u [u] 閉口母音：唇を突き出して鋭く発音する。

『カーロ・ミオ・ベン』(Caro mio ben) は、トンマーズ・ジョルダニ (Tommaso Giordani: 1730-1806) 作曲のアリエッタで、作詞者は不詳である。

Caro mio ben とは「いとしい女(ひと)よ」という意味で、愛する女性に対して自分のことを思ってくれるように、思いを伝える切ない歌である。原曲は、弦楽4部と独唱からなる。1782年以前にイギリスで作曲・出版されている。

作曲家のトンマーズ・ジョルダニ (Tommaso Giordani/1730年-1806年) は、イタリア・ナポリ出身の作曲家である。イタリア出身であるが、多くをイギリスで過ごし、アイルランドで亡くなっている。

トンマーズ・ジョルダニは、音楽家の家庭に生まれている。兄妹には、歌手もいた。ジョルダニ一家は、グラーツ、ザルツブルク、フランクフルト、アムステルダム、パリを転々とし、最終的に一家は、1753年にロンドンに移住している。

その後、8年間を過ごし、1764年に、ダブリン (アイルランドの首都) から招待を受けている。そして、その地で音楽監督を3年間務め、オペラの普及に貢献している。

そして3年後の1767年、彼は再びロンドンに戻りその後16年間は、ロンドンでオペラ作曲家として活躍している。「Caro mio ben」の作曲年は、1782年以前と考えられている。

1783年、トンマーズは50代前半の頃、再びアイルランドへ戻り音楽活動を行い、1806年に、ダブリンで生涯を終えている。

## 第2曲目「もはや私の心には感じない」(Nel cor più non mi sento)

「もはや私の心には感じない」(Nel cor più non mi sento) は、ジョヴァンニ・パイジェッロ (Giovanni Paisiello: 1740-1816) が作曲したオペラ『美しい水車小屋の娘』(La Molinara) の中のアリアである。

作詞者は、台本を書いたジュゼッペ・パロンバ (Giuseppe Palomba) と推測されている。

1789年に上演されたオペラ『美しい水車小屋の娘』《La Molinara》は、彼の作品の中で、最も知られているオペラと言えよう。

1795年には、ベートーヴェンがピアノ独奏の変奏曲「パイジェッロのオペラ『水車屋の娘』の二重唱「わが心もはやうつろになりて」による6つの変奏曲 ト長調 WoO.70」を、1820年頃にはパガニーニがヴァイオリン独奏の変奏曲「『虚ろな心』の主題による変奏曲 ト長調」を作曲している。

その他にも、ヨハン・ネポムク・フンメル (Johann Nepomuk Hummel: 1778-1837)、ジョヴァンニ・ボッテジーニ (Giovanni Bottesini: 1821-1889)、ヨハン・バプティスト・ヴァンハル (Johann Baptist Vanhal: 1729-1813)、フェルナンド・ソル (Fernand Sor: 1778-1839)、テオバルト・ベーム (Theobald



Böhm: 1794-1881) などが変奏曲を作曲している。

### Settenario (7 音節詩行)

第 6 番目の音節に固定アクセントがあり、最初の 4 音節のうち、1 つの固定アクセントが見られる。また、そこから非常に多様なハーモニーが生まれる。

これは、ロマンス詩の最も古い詩の一つであり、イタリアの詩では、Endecasillabo (11 音節詩行) の後に最も使用されている。

Nel cor più non mi sento A

1 ② 3 4 5 ⑥ 7

brillar la gioventù; B

1 ② 3 4 5 ⑥

cagion del mio tormento, A

1 ② 3 4 5 ⑥ 7

amor, sei colpa tu, B

1 ② 3 4 5 ⑥

Mi pizzichi, mi stuzzichi, C

1 ② 3 4 5 ⑥ 7 8

mi pungichi, mi mastichi, C

1 ② 3 4 5 ⑥ 7 8

che cosa è qesto ahimè? D

1 ② 3 ④ 5 ⑥

pietà, pietà, pietà! E

1 ② 3 ④ 5 ⑥

amore è un certo che, D

1 ② 3 ④ 5 6

che disperar mi fa! E

1 2 3 ④ 5 6

### 第 3 曲目「優雅な月よ」(Vaga luna, che inargenti)

美しい月よ、それは銀色に光らせている  
この岸や花々を  
そしてすべてのものに吹き込む愛の言葉を  
今はお前だけが、私の熱い願いの証人なのだ。  
そして私に恋心を抱かせる彼女に  
胸のときめきとため息を語ってください。

どうか彼女に伝えてください。  
遠く離れていても、私の苦しみは和らぐことはない。  
もし私が希望を心に抱くとすれば  
それは未来のことだと言ってください。

昼も夜も、私は苦しい時が続き、

愛の中のはかない希望だけが  
私を慰めてくれていることを。

「Vaga luna, che inargenti (優雅な月よ)」は、ヴィンチェンツォ・ベッリーニ (Vincenzo Bellini: 1801-1835) によって作曲され、『3 つの室内用アリエッタ』(Tre Ariette) の第 3 曲に収められている。

『3 つの室内用アリエッタ』(Tre Ariette) の第 1 曲目は、「激しい希求」(Il fervido desiderio), 第 2 曲目は、「フィッリデの悲しげな姿よ」(Dolente imagine di Fille mia), そして第 3 曲目に「優雅な月よ」(Vaga luna, che inargenti) が入っている。

第 1 曲目「激しい希求」は、メッゾ・ソプラノとピアノ伴奏のために書き始められ、飛躍の大きい装飾句に飾られた美しい作品に仕上げられている。また、2 曲目の「フィッリデの悲しげな姿よ」は、ルイジ・グリエルモ・コットラウ (Luigi Guglielmo Cottorau: 1797-1847) の詩に作曲したコントラルトのためのピアノ伴奏の作品に仕上げられている。

コットラウは、有名なナポリ民謡「サンタ・ルチア」(Santa Lucia) や「さらばナポリ」(Addio a Napole) の作曲者としても知られるテオドーロ・コットラウ (Teodoro Cottorau: 1827-1879) の父親である。

そして、3 曲目の「優雅な月よ」(Vaga luna) は、分散和音の上に歌われる滑らかで流れるように美しい作品に仕上げられている。

ベッリーニは、ロッシーニやドニゼッティと並んでベル・カント時代を代表するオペラ作曲家として知られている。34 年の短い生涯の中で数多くのオペラを遺しており、『カプレートとモンテッキ』(I Capuleti ed i Montecchi), 『夢遊病の女』(La Sonnambula), 『ノルマ』(Norma), 『清教徒』(I Puritani) は、現在でも世界中で上演されている。

ベッリーニにとって創作の主要な領域は、あくまでもオペラにあったが、ピアノ伴奏付の歌曲は、オペラにおける旋律法をそのまま反映しており、極めて美しい旋律はイタリア歌曲の重要なレパートリーとなっている。

特に、「優雅な月よ」(Vaga luna) は、ナポリ時代 (1819 年 6 月～1827 年 4 月) の作品で、旋律の簡潔さを保ちながら音楽と言葉との正確な対応を実現させて、独自のカンタービレ様式を確立させていると言えよう。編成は、メッゾ・ソプ

ラノとピアノ伴奏による編成で、ジュリエッタ・ベッチに献呈されている。

「Vaga luna, che inargenti (優雅な月よ)」

歌詞については、八音節詩行 (Ottonario) で書かれており、奇数音節の①音節と③音節と⑦音節にアクセントがある。そして、各連の最終行のみ、字足らずとなっている。

Va/ga / lu/na, / che in/ar/gen/ti  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8  
 que/ste / ri/ve e / que/sti / fio/ri  
 ① 2 ③ 4 ⑤ 6 ⑦ 8  
 ed / in/spi/ri a/gli e/le/men/ti  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8  
 il / lin/guag/gio / del/l'a/mor;  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦  
 (「/」は音節の切れ目。太字はアクセント)

以下は、全テキストを分析することで、イタリア語の抑揚を理解し詩と音楽の抑揚を感じることができよう。また、8音節詩行 (Ottonario) は、一つは7音節目、もう一つは3音節目に、さらに1音節目と5音節にもアクセントを持っている。

Vaga luna, che inargenti  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8  
 queste rive e questi fiori  
 ① 2 ③ 4 ⑤ 6 ⑦ 8  
 ed ispiri agli elementi  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8  
 il linguaggio dell'amor;  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦

Testimonio or sei tu sola  
 1 2 ③ 4 ⑤ 6 ⑦ 8  
 del mio fervido desir,  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦  
 ed a lei che m'innamora  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8  
 conta i palpiti e i sospir.  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦

Dille pur che lontananza  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8  
 il mio duol non può lenir.  
 1 2 ③ 4 ⑤ 6 ⑦

che se nutro una speranza,  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8

ella è sol nell'avvenir.  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦

Dille pur che giorno e sera  
 ① 2 ③ 4 ⑤ 6 ⑦ 8

conto l'ore del dolor,  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦

che una speme lusinghiera  
 ① 2 ③ 4 5 6 ⑦ 8

mi conforta nell'amor.  
 1 2 ③ 4 5 6 ⑦

テキストは、熱く激しい恋心に苦しむ男が、岸辺や花を優しく照らし出している月に、自分の胸の思いを託す所を歌ったものである。

Vaga luna, che inargenti  
 優美な 月よ, お前は銀色に輝かす  
 queste rive e questi fiori  
 あの 岸辺や 花々を  
 ed ispiri agli elementi  
 そして 吹き込む 万物に  
 il linguaggio dell'amor;  
 言葉を与える 愛の  
 Testimonio or sei tu sola  
 証人 今である お前だけ,  
 del mio fervido desir,  
 私の 熱い 願いを  
 Ed a lei che m'innamora  
 そして, あの女性(ひと)に 私の 恋する  
 conta i palpiti e i sospir.  
 語っておくれ, ときめき そして 溜息を  
 Dille pur che lontananza  
 彼女に伝えておくれ, どうか 遠く離れていても  
 il mio duol non può lenire,  
 私の苦悩は 和らぎはしないと  
 che se nutro una speranza,  
 抱くとすれば 望みを  
 ella è sol nell'avvenir.  
 それはある だけ 未来に対して  
 Dille pur che giorno e sera  
 彼女に伝えておくれ, どうか 朝 そして夜  
 conto l'ore del dolor,  
 数えていると 時を 苦しみの



Che una speme lusinghiera  
希望が はかない

mi conforta nell'amor.  
私を力づける ～に 愛

歌詞には、旋律に合わせて同じ語句を繰り返す箇所がある。(ed inspiri, ed inspiri agli elementi など) アクセントを意識して歌うと一度目と二度目の表情や音色を変えて歌う工夫ができよう。

また、第一連第四行の「il linguaggio」は、「言葉」のことである。月が、万物（すべてのもの）に ispirare（吹き込む）と解釈し、「il linguaggio dell'amor」は「愛の言葉」とした。

さらに、contare（語れ）という動詞が二回用いられている。一度目は第二連第四行の「conta i palpiti e i sospir この胸のときめきとため息を私の恋する（彼女に）contare（伝えておくれ）」、二度目は第四連第二行の「conto l'ore del dolor（私が）苦しみの時をcontare 重ねていること」である。contare は、基本的には「数える」ことを表す。第二連の「conta i palpiti e i sospir」では、派生した語義の「語る」という意味で使われているが、「数える」ニュアンスを大切にできなかったため「伝えておくれ、この胸のときめきと溜息を伝えておくれ」と解釈した。

以上のように、歌詞や曲の特徴を生かした表現に興味をもち、音楽活動を楽しみながら、主体的・協働的に学習活動に取り組む指導を心がけることが重要と言えよう。

#### 第4曲目「私の太陽」('O sole mio)

「私の太陽」('O sole mio) は、ナポリ民謡(Canzone napoletana)の中で、最も有名な作品である。

ジョヴァンニ・カプッロ作詞、エドゥアルド・ディ・カプア、アルフレード・マッツッキ(Alfredo Mazzucchi: 1878-1972) 作曲。1898年作詞・作曲。

エドゥアルド・ディ・カプア(Eduardo Di Capua: 1865-1917) は、イタリアの作曲家で、ナポリ出身の歌手である。世界中で翻訳され、様々な言語でも歌われるが、通常は原詩で歌われる。

彼は、ナポリ音楽院で音楽を学び、1883年から作曲を始めている。ナポリ周辺の小劇場やレストランで歌いながら、カンツォーネの作曲活動を続けている。

また、ナポリのコンテスト、タヴォラ・ロトンダで第2位となり、「オー・ソレ・ミオ」('O sole

mio) は当時から大ヒットし、今も歌い継がれている。

原語歌詞の朗読をする際に、下記の1行目では、②④⑧⑩にアクセントを付けながら、リズム読みの練習を繰り返し行くと、自然と滑らかに発音できるようになる。他、2行目は、①④⑥⑩にアクセントを付け、3行目では、②④⑥⑧⑩、4行目では、②④⑧⑩に重きを置いて、詩の内容を思い浮かべながら朗読する。

曲は、A(a a') + B(b b') の二部形式

#### 【原語歌詞】

##### Endecasillabo

Endecasillabo は、10番目の音節に最後の強勢(アクセント)を持つことによって定義される。よく起こることだが、この強勢で音節がこぼれて、詩行は文字通り「11の音節」を持つことになる。

最もよく使われるのは次の2つである。

・6番目と10番目の音節に強勢を置く構成。

・4番目、7番目、10番目の音節に強勢を置く構成。

Che bella cosa è 'na jurnata 'e sole. A  
1 ② 3 ④ 5 ⑥ 7 ⑧ 9 ⑩ 11  
n'aria serena doppo na tempesta! B  
① 2 3 ④ 5 ⑥ 7 8 9 ⑩ 11  
Pe' ll'aria fresca pare già na festa B  
1 ② 3 ④ 5 ⑥ 7 ⑧ 9 ⑩ 11  
Che bella cosa è 'na jurnata 'e sole A  
1 ② 3 ④ 5 ⑥ 7 ⑧ 9 ⑩ 11

歌詞の内容は、恋人を青い空に燦燦と輝く太陽に例えている。つまり、「輝く太陽」=「愛する人」を重ねて、「情熱的な愛の歌」となっている。

その愛する思いを伝え、表現する為には、自分のイメージを膨らませることが大切である。頭の中で、イメージした表現を自分の言葉で、具体的に楽譜に見える形にすることが重要である。

Ma n'atu sole, cchiù bello, ojene' C  
1 ② 3 ④ 5 6 ⑦ 8 ⑨  
'O sole mio sta 'nfronte a te! C  
1 ② 3 ④ 5 6 ⑦ 8 ⑨

Quanno fa notte e 'o sole se ne scenne. D  
① 2 3 ④ 5 ⑥ 7 8 9 ⑩ 11

mme vene quase 'na malincunia;

1 ② 3 ④ 5 6 7 8 9 ⑩ 11

sotto 'a fenesta toia restarria

① 2 3 ④ 5 ⑥ 7 8 9 ⑩ 11

quanno fa notte e 'o sole se ne scenne.

① 2 3 ④ 5 ⑥ 7 8 9 ⑩ 11

Ma n'atu sole, cchiù bello, ojene'

1 ② 3 ④ 5 6 ⑦ 8 ⑨

'O sole mio sta 'nfronte a te!

1 ② 3 ④ 5 6 ⑦ 8 ⑨

### 【現代語歌詞】

Che bella cosa una giornata di sole,  
un'aria serena dopo una tempesta!  
Per l'aria fresca pare già una festa  
Che bella cosa una giornata di sole.

Ma un altro sole, più bello non c'è.

Il sole mio, sta in fronte a te!

sta in fronte a te!

sta in fronte a te!

Quando fa sera e il sole se ne scende,

mi viene quasi una malinconia...

Resterei sotto la tua finestra,

quando fa sera ed il sole se ne scende.

「オー・ソレ・ミオ」('O sole mio) の原曲は、1898年にジョバンニ・カプッロ (Giovanni Capurro: 1859-1920) 作詞、エドゥアルド・ディ・カプア (Eduardo Di Capua: 1865-1917) が作曲したとして発表されているが、最近の楽譜では、ディ・カプアとアルフレード・マッツッキ (Alfredo Mazzucchi: 1878-1972) 作曲と書かれているものがある。

どうして作曲者が2名になったのかというと、実はディ・カプアがこの曲を発表した1898年の前年、1897年6月にディ・カプアはアルフレード・マッツッキから23曲のメロディを購入している。[図9]

その中にこの「'O sole mio」の原曲となるメロディが含まれていた。つまり、もともとマッツッキが作曲していたメロディをディ・カプアが購入して、翌年にそのメロディを取り入れて作曲したのが「'O sole mio」だったということである。

E

E

D

C

C



図9. 【1898年に初めて出版された「'O sole mio」のカバー (public domain)】

この事実が明らかになったのは、この作品が出版されてから74年後の1972年であった。そして、マッツッキの死後、「'O sole mio」を含むディ・カプア作曲の18曲のメロディは、マッツッキが作曲したのものであると、マッツッキの娘が申し出たのである。

当時のトリノの裁判官マリア・アルバウの支持を得て、2002年10月、マッツッキは合法的に「'O sole mio」の共同作曲家であると認められている。

## Ⅵ. 歌唱指導と表現法

歌唱指導においては、歌唱技術の体系を組織的に学び、第1の目的である「美しい音を生み出す」ことを目標とする。そして、演奏解釈と感情の伝達という音楽性に関わる面へと向上させることが重要である。

① 歌唱する際に、「歌いだし」と歌い終わりを大切にする。

② 支えのある歌声（歌う際の呼吸の管理）

自分の身体を「世界に一つだけの」自分を表現できる楽器とすることは、歌唱指導の基礎でもあり、自分の声を客観的に聴くための重要な要素となる。

自分の身体そのものを楽器にするように心がけ、身体が素晴らしい楽器であるためにも腹式呼吸の本当の意義と、ブレスコントロールとは何かを追求しながら練習を積み重ねることが大切である。

表現における腹式呼吸の第一の意義は、自分の

楽器という身体を崩さずに息を送ったり取り入れたりするためにある。つまり、楽器の形をキープ（保持）することが重要である。

従って、身体の作り方、体幹の使い方と脱力のバランスと、そこから導き出す呼吸の出し方や、力点をどこに置かなどを繰り返し実践して積み重ねることが必要となる。

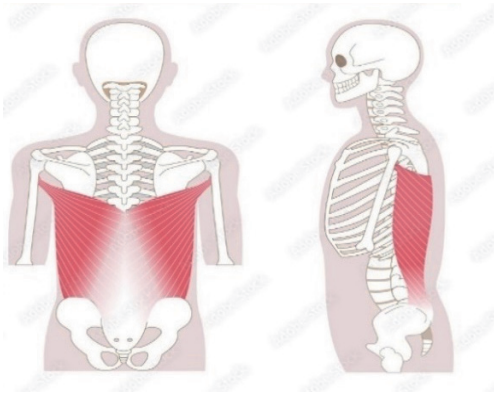


図 10. 広背筋

図 10 に示す通り、息で背中を広げ、骨盤から体の後ろを通して、回すように発声すると背中が使えるようになる。背中の背筋を使うと、高音域でも喉が締まらないようになる。さらに鼻腔を共鳴させ、喉で声がこもらないようにする為の技術でもある。

このように背筋を鍛えて、更にレベルの高い発声を体得できるよう訓練をすることが重要である。従って、上記のように背中の使い方を正しく覚え、喉声では無い、質の高い正しい発声を覚える為には、体の前側より、身体の後側側の使い方を覚える事が重要となる。

ベル・カント唱法は、身体中の骨や空洞を効率よく響かせるために、欧米人のような大きな骨格を持たない日本人であっても広い会場に十分に響き渡る声で歌うことを可能とする。特別に恵まれた身体や才能を必要とするのではなく、正しい方法で訓練すれば誰でも身に付けることができる。そして、オペラや声楽曲はもちろん、ポピュラーミュージックから他の多くのジャンルの歌にも応用可能である。

また、ベル・カント唱法は、オーケストラ伴奏でも生の声で対等に勝負する事を可能にする歌唱法でもある。つまり、自分の声そのもので勝負できるため、どのジャンルの歌い手にとっても有効であり、効果的である。

さらに、ベル・カント唱法は、どんなに速くて

細かい装飾音符であっても、一音一音を的確にコントロールすることができる。

つまり、ベル・カント唱法は、歌を歌う全ての方々の確かな支えとなり、歌い手の歌唱表現の可能性を最大限に広げてくれる歌唱法と言えよう。

#### 【ベル・カント唱法の基礎的な技術と練習方法】

##### 1. 呼吸法と支えについて

歌の基礎として最初に学ばなくてはならないのが呼吸法である。ベル・カント唱法では、会話をする際の呼吸とは違い、しっかりとした支えと常に柔軟な身体の状態を保って歌うための呼吸が必要になる。

従って、普段の生活の中で意識することのない部分も訓練して意識的に動かす必要がある。また、ベル・カント唱法は、腹筋や横隔膜の使い方がドイツの発声法と大きく異なっている。つまり、ベル・カント唱法では、身体は常に柔軟な状態で、自分自身がどんどん外側に向かって広がっていくように感じる事が重要である。

豊かな響きのある声は、身体中の共鳴する空間を十分に広げ、共鳴を妨害することなく、リラックスした状態で歌うことで生み出される。このような状態を実現するためにも、ステージ上で、外側に向かって大きく広がっていくようにイメージして歌うことが大切である。

下腹部を後ろにへこませていくと次第に重心が後ろに移動し、そのまま続けると後ろに倒れそうになる。そこで、重心を少し前に置きながら身体のバランスを上手く保って（身体に余分な力がかからず柔軟な状態で）歌うように心掛ける。そして、声を出すにしたがって、両腕を広げた方向に徐々に広がっていくように感じ、同時に天井の方に向かって伸びていくように感じながら、さらに床の方にも体重が徐々に移動していくように感じる事が重要である。

このように、全ての方向に広がっていくように感じることで、自分自身が自信に満ち堂々とした姿で立っているような感覚が生まれ、同時に柔軟な身体の状態を保つことができる。

また、身体が常に柔軟な状態だからこそ、曲の流れに乗って自然な呼吸ができ、曲に合ったフレージングも自然な流れの中で実現することができる。

##### 2. 呼吸法「全ての方向に広がっていくように感じる」

最初に、呼吸の練習をする際には、実際に声を



出すのではなく息だけで行うことが大切である。従って、上唇と下唇の間にわずかな空間を開け「スー」と息が擦れる音を出すイメージで、息をゆっくり出しながら、身体が大きく広がっていくのを感じる。また、身体のどこかに力が入ってしまうことのないよう、常にリラックスして、柔軟な状態を保つようにする。この呼吸に慣れてきたら、さらに他の部分も広がるように心がける。

### 3. 呼吸法「背中左右に、脇腹は上下にゆっくり広がるように感じる」ことが重要である。

従って、背中の腰より少し上の部分をゆっくり左右に広がるように、また脇腹の部分は、上下にゆっくり広がるように感じる。この呼吸法は、歌う上での土台となるので、発声練習の前にウォーミングアップとして必ず練習を行う。実際に声を出す練習に入ってから、この呼吸を感じながら声を出すことを意識することが大切である。

この呼吸法を体得できると、自分自身が外側に向かって大きく広がっていくのを感じるのと同時に、自信に満ち溢れてくるような感覚が生まれる。この感覚は舞台上で表現をする上での大きな助けとなる。

さらに、歌う上で重要となる事が、体の重心を高い位置にもっていくことである。日本人は、イタリア人と比べて身体の重心が低い位置にある。そこで、イタリア人のように意識的に重心を高い位置にもっていく。従って、自分自身が外側に向かって大きく広がっていく感覚がより明確になってくる。そして、重心を高い位置にもって歌えるようになると、声の響きが高くなり、コントロールが容易になってくる。つまり、身体をしっかりと使わない発声は、やがて声を衰えさせる原因にもなる。

身体をしっかりと使うことは、それ自体が自分を輝かせることである。そこから呼吸法が導き出され、声が自由になっていく。身体と呼吸のバランスは、歌やセリフ、演技力や表現力を上達させ、感動的にしてくれるだけでなく、美しい姿勢と健康をもたらし、音楽性豊かで、表現力も豊かな歌唱へと導くことができよう。

## Ⅶ. 結論

児童・生徒に声楽・歌唱を指導することが、自分の声の理解をより一層深めることになる。

従って、指導者は、歌う声の一つの声として、どのような働きをしているかを明確に把握し、体得しておくことが必要である。また、指導者は、

声を自由に機能させるものが何であるかを認識していることが不可欠である。

そして、伝統的な歌唱の技術を伝えていくためにも、明確な「発声法」の概念」を効果的に伝えることができる技能と指導力が何よりも必要である。

歌う技術があるというのは、歌っている際に、安定した体内の連携が上手く行われているということである。つまり、歌う楽器が、どのような仕組みで動くのか、またいつでも動くようにしておくのかを体得し、十分に理解しておくことが重要である。「声の技術を体系的に学ぶ」ことが最も重要であり、芸術的な歌唱を身に付ける最善の道と言えよう。体系と技術が両方体得できた場合に、自由な演奏表現が可能となる。

伝統的な歌唱は、効率の良い声の生成に基づいている。効率よく声が生成できて初めて、芸術性が生まれる。また、体系的な声の技術と芸術的な表現とは、不可分である。歌う声の音響的、生理的な諸要素を効率的に操作することによって、演奏する時に、声を自由に機能させることが可能となる。

以上のように、歌唱技術「呼吸」「発声」「共鳴」の動きの研究においては、呼吸と発声を一体化させる下記の4つの無意識に行われる機械的な動きが解明されている。

- ① 頭部と腹部にある呼気—吸気のシステム
- ② 喉頭の振動のシステム
- ③ 共鳴のシステム
- ④ 唇、歯、頬、舌による調音システム

上記の4つについて、どのように連動すると美しい声の音色が生まれるのかを体得し、的確にわかりやすい指導を実践し、児童・生徒の歌唱技能を伸ばすことが特に重要である。

今後も声を作るための楽器としての身体的・音響的要因を解明し、児童・生徒本来の「美しい声」を引き出し、自由に歌唱表現できるようにさらに歌唱指導法の研究を進めていくつもりである。

## 【主要参考文献】

1. コーネリウス・L・リード著『ベル・カント唱法 その原理と実践』、渡部東吾訳、音楽之友社、2022年。
2. セオドア・ダイモン著『発声ビジュアルガイド』、篠原玲子訳、音楽之友社、2021年。
3. 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』、片桐ユ

- ズル・小野ひとみ訳，誠信書房，2009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「呼吸」のこと』，小野ひとみ訳，誠信書房，2008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，大野文子訳，音楽之友社，2000年．
  6. 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．
  7. リチャード・ミラー著『上手に歌うためのQ & A』岸本宏子・長岡英訳，音楽之友社，2009年．
  8. 川井弘子著『歌う人のためのはじめての解剖学』～しなやかな発声のために～，誠信書房，2021年．
  9. 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．
  10. 高岡英夫著『「軸」と「ハラ」を鍛えれば必ず強くなる！』，青春出版社，2006年．
  11. 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．

図

1. [https://www qlife.jp/dictionary/item/i\\_150103000/](https://www qlife.jp/dictionary/item/i_150103000/) (2024.9.25)
2. [https://www kango-roo.com/ki/image\\_2120/](https://www kango-roo.com/ki/image_2120/) (2024.9.25)
3. [https://hsckariya.jp/targetabs\\_rockinvoice/](https://hsckariya.jp/targetabs_rockinvoice/) (2024.9.25)
4. <https://stock.adobe.com/ru/images/> (2024.9.25)
5. <https://melos.media/training/119830/2/> (2024.9.25)
6. <https://raysofhopecsltherapy.blogspot.com/> (2024.9.25)
7. <https://halmek.co.jp/beauty/c/healthr/2857> (2024.9.25)
9. <https://classic-fan.com/o-sole-mio/> (2024.9.25)
10. <https://stock.adobe.com/jp/images> (2024.9.25)

## 1. Caro mio ben

Caro mio ben, credimi almen,

愛しい 私の 恋人 信じて←私を せめて

senza di te languisce il cor,

～がなしに 貴女が やつれる 心が

Il tuo fedel sospira ognor.

貴女の 忠実な男 ため息をつく いつも

Cessa, crudel, tanto rigor!

止めてくれ。つれない人。そのほどの 厳しさを

## 2. Nel cor più non mi sento

Nel cor più non mi sento

～の中で 心 もう～ない 私は感じる

brillar la gioventù;

輝くのを 青春が

cagion del mio tormento,

原因は ～の私の 苦しみの

amor, sei colpa tu,

愛 ～である 責任 お前の

Mi pizzichi, mi stuzzichi,

私を つねる 私を つつく

mi pungichi, mi mastichi,

私を 刺す 私を 噛む

che cosa è gesto ahimè?

どんなもの ～である これは ああ

pietà, pietà, pietà!

憐み 憐み 憐み

amore è un certo che,

愛は ～である ある何か

che disperar mi fa!

～所の 絶望する 私を～させる

## 3. Vaga luna

Vaga luna, che inargenti

優雅な 月 所の 銀色に光る

queste rive e questi fiori

これらの 岸 これらの 花々

ed ispiri agli elementi

そして吹き込む ～に すべてのもの

il linguaggio dell'amor;

言葉 愛の

Testimonio or sei tu sola

証人 今 である お前～だけ

del mio fervido desir,

～の 私の 熱い 願いを

ed a lei che m'innamora

そして～に 彼女 所の 私に 恋心を感じる

Conta i palpiti e i sospir.

語る ときめき そして ためいき

## 歌詞対訳：橋本 エリ子

## 1. いとしい女よ

いとしい女よ、せめて私を信じておくれ。

貴女がいないと 心がやつれる。

貴女を誠実に愛する男は、

いつもため息をついている

つれない人よ、

そんなに冷たくしないでおくれ。

## 2. もはや私の心には感じない

もはや私の心に～を感じられない。

青春の輝きを

私の苦しみの原因は

愛よ。お前のせいです。

私をつねり、私をつつき

私を刺し、私を噛む

ああ、これは一体何でしょうか？

どうか憐みを、憐みを、憐みを！

愛は、私を絶望させるものなのです！

## 3. 優雅な月夜

美しい月よ、それは銀色に光らせている

この岸や花々を

そしてすべてのものに吹き込む

愛の言葉を

今はお前だけが、

私の熱い願いの証人なのだ。

そして私に恋心を抱かせる彼女に

胸のときめきとため息を語ってください



Dille pur che lontananza

彼女に言う どうか 隔たり

il mio duol non può lenir,

私の 苦しみ ~ないで 和らげる

Che se nutro una speranza

所のこと もし 心に抱く 希望

ella è sol nell'avvenir.

それはある 唯一の ~の中に 未来

Dille pur che giorno e sera

彼女に言う どうかということ 昼 と 夜

conto l'ore del dolor,

数える 時間 ~の 苦しみ

che una speme lusinghiera

~ということ 希望 満足のいく (はかない)

mi conforta nell'amor.

私を 慰める ~の中で 愛

4. 'O sole mio

Che bella cosa e 'na jurnata 'e sole,

なんと 美しいこと ある 一日 の 太陽

n'aria serena doppo na tempesta!

中に 空気 静かに晴れた 後 ある 嵐

Pe' ll'aria fresca pare già na festa

ための 空気 新鮮な 思える 本当に ある 祝祭

Che bella cosa e' na jurnata 'e sole

何と 美しいことある 一日の の 太陽

Ma n'atu sole,

しかし 他の 太陽

cchiù bello, ojene'

より 美しい ほら見て

'O sole mio

その 太陽 私の

sta 'nfronte a te!

ある 前に 君の

Qanno fa notte e 'o sole se ne scenne,

時 になる 夜 その 太陽 沈む

me vene quase 'na malincunia;

私に 来るだいたい ある 郷愁

sotto 'a fenesta toia restarria

~の下で 窓 君の 私は留まりたい

quanno fa notte e 'o sole se ne scenne.

時 になる 夜 その 太陽 沈む

どうか彼女に伝えてください。遠く離れていても

私の苦しみは和らぐことはない。

もし私が希望を心に抱くとすれば

それは未来のことだと言ってください

昼でも夜でも

私は苦しい時が続く

愛の中のはかない希望だけが

私を慰めてくれていることを。

4. わが太陽

太陽が光り輝く日は、なんと美しい

嵐の後の澄んだ空気に、

さわやかな空気はお祝いの日のように

太陽が光り輝く日は、なんと美しい

だけでもうひとつの太陽は

もっと美しく輝いている

私の太陽

あなたの顔に輝く

夜が来て太陽が沈んだ時

憂鬱な気分になってしまう

君の窓の下にたたずむ

夜が来て太陽が沈んだ時