

「声楽的な」発声について

理論と指導の実際

山崎 岩男

Vocalization for Singing:

A Theory and Practice for Effective Training

YAMAZAKI Iwao

Abstract

In this thesis, based on the knowledge of functions of the organs of a human body needed for a vocalization and a comparative study regarding with various types of vocalization and vocalization trainings thought out by several instructors, a practical and reasonable vocalization method for a performer and a practical and effective instruction method for an instructor are suggested.

Key Word: Big energies for vocal expressions are created by making the best use of a constant and natural breathing which is one of the motions for supporting a human body.

[要約]

声楽発声に必要な人体諸器管の働きに関する知識と、さまざまな指導者により考案された声楽発声の方法、またそれを習得するためのトレーニング方法を比較検証し、演奏、指導の場での合理的な活用の形を模索し提言する。

キーワード：声楽発声を、生命維持のための運動（＝呼吸）のあり方に沿って考え、その力の流れを変えことなく、生かして表現のための大きなエネルギーを手に入れる。

声楽の魅力とはなんであろうか。やはり何といってもまずは「声」であろう。ドイツリートにおける繊細な詩の世界も、イタリアオペラにおける情熱的なドラマの世界も「声」あればこそである。

とりわけ「声」がその魅力の中心に据えられているといえるのがイタリアオペラで、ほかの声楽分野では味わえない、美しく輝かしい声による表現が特徴である。一般にそれらを17～18世紀ころからベルカント（＝美しい歌）と呼び、イタリアのオペラ歌手の唱法として有名になったが、上記の（ ）に記したとおり、それは「美しい歌」を意味するものであ

って本来唱法（メソード）ではなかった。

イタリア人がベルカントと呼ぶ歌手には、力強い声の者も優美な声の者も大きな声の者も小さな声の者もあったが、一様に表現力に長け、生理的こちよさがあり輝きある響きを持つ声をあやつる歌手を指し示していた。

オペラ、リートの鑑賞において、内容の表現に聴衆の関心が集まるのは当然である。しかしベルカントの誕生は、その際声が表現の素材として必要十分な働きをすればよいというのではなく、明らかに彼らイタリア人がこだわった「声の美しさへの技術」を多くの聴衆が認め歓迎した結果であるといえる。

彼らをしていわずに、「生理的にこちよい響き」を解し、「その響きのある声を操つる」ことができる歌手が行うものがベルカントオペラであり、「美しい持ち声の人を集めて行う」オペラはベルカントオペラではないというわけである。最近ベルカントは広義に解釈され、合理的な発声法の総称となりつつあるが、私がイタリアに留学していた頃は、劇場の5階席に陣取る頑固なオペラファンの老人たちが、プラチド・ドミンゴはアクターではあっても、ベルカントの歌手ではないと言い放っていた。

人の声は身近で手軽な楽器ではあるが、プロフェッショナルとしてそれを自由に扱えるようになる事は容易ではない。私は音大の4年間、声との格闘に多くの時間を割かざるをえなかった。上述の通り美しい声をもっている、また持っていなくてもベルカントはあり得る。心地よい響きを解し操ることができるセンスをベルカントというのであれば、さまざまな素材のひとつがベルカントの歌い手となりうるわけだが、その方法は簡単に見つかるものではない。私が学生のころはまだ、「オペラというものは大きな声で聴衆を圧倒するものだ」という通念があり、学ぼうとするものをさらに混乱させていた。

一般に音大音楽科への入学を果たすということは、その *materia*（素材＝良い持ち声）を見とめられてであり、その時点で芸術性を云々するレヴェルまで達するものは少ない。そしてさらに「良い素材を持った者」が確実に「よい演奏家」になれるというわけではなく、さらには「芸術家」と呼ばれるようになる保障もない。声楽が既成の楽器でなく、学ぼうとする人間個々の身体を楽器とする分野であることからその方法を見つけるまで、人によって大きな時間を費やす事になる。よしんば見つかったとしても、一生変化しつづける楽器（＝声）をどのように操って自分の理想の音楽を表現していくかに苦悩する。

声楽をやっていくためには、よい表現方法がみつかるまで忍耐強く探求すること、そして見つかった後も自分の体に次々と起こる変化に対して、よく順応し自分にとっての最良の発声のバランスを保っていくことが望まれる。

このような大きなエネルギーを割かねばならない「声楽発声」の分野には、その教育課程においても「人体を楽器として理解する取組み」があつてよい。現在、一般に日本の音楽大学には、声楽専攻生が声のメカニズムを知るための通年講座は用意されていない。「音声生理学」が集中講義として短期に設けられているのみである。

声楽発声について正しく理解することはむづかしい。しかし声楽発声の指導者は、演奏家としてのキャリアを積んだ指導者が音楽表現のレッスンのかたわら、発声の指導にもあたっているのが現実である。そして残念なことに、産まれつき当たり前に声が良く出る指導者にあたると、楽器（＝声）の扱い方を詳しく説明してはもらえない。大抵の指導者は音楽表現を中心に教え、肝心の「声の出る仕組み」、「扱い方」は学生個人任せである。

もっともこの声楽発声の分野は踏み込めば踏み込むほど、医学的な専門知識なしには説明がむづかしい。医学分野でもまだ解明されていないことがあるほどなので、情報量が少なかった私の学生時代、歌手専門でやってきた人にそれを説明せよというのはむりであったかもしれない。そのころの指導者達は多くの場合、自分の実体験をもとに発声の理論を説明した。

幸いなことに、ここ 30 年の間に日本声楽発声学会が中心となり、上記のような指導者の記録や論文、耳鼻咽喉科医による医学的なデータも蓄積された。今日、感覚的にしかわからなかった現象がいくつも明確にされつつある。

最近ではさまざまな分野で、人の体の機能が明らかにされ、われわれ声楽発声を理解しようとするものにヒントを提供してくれている。「美容・健康のための腹式呼吸」、「集中力向上のための呼吸法」、「ヨガ」、「太極拳」、「スキューバ・ダイビング」、「ウォーキング」など、体についての知識がわかりやすく示された書物は多い。

また最近の合唱愛好者等アマチュア声楽愛好家の増加は、声楽家が発声指導にあたる機会を増やし、声楽発声指導法の進歩を促したといえるだろう。プロの声楽家を目指すのではなく、「楽しみたい」、「楽しみつつ上達したい」といったアマチュアの要求に応えるために、指導法には具体性が必要とされる。そして当然ながら誰をしも納得させるためのメソッドとは、精神的なものでも、神懸りのなものでもなく、科学的な基盤に立った、誰もが理解できるものでなくてはならないのである。

素晴らしい演奏家になる条件は、まず理論的に正しい技術訓練を行うことである。スポーツ同様、科学的な分析を中心としたアプローチなしに高度なプレーは生まれない。すなわち正しい訓練なしに、潜在的な「芸術的才能」を開花させることは不可能なのである。

本小論は、声楽発声に必要な人体諸機関の働きに関する知識と、さまざまな指導者により考案された声楽発声の方法、またそれを習得するためのトレーニング方法を比較検証し、演奏、指導の場での合理的な活用の形を模索し提言することを目的としている。

発声のしくみ、方法を見ていく前に「歌う声」と「話す声」が同一でないことを確認しておきたい。フレデリック・フースラーはその著「うたうこと」で、人は本来的に歌声に恵まれており、その長い進化の過程で言葉を生み出したところの知性によって歌うための器官を占領されてしまったと指摘する。同著から引用すると、

言葉は社会的な目的のために開発されたのである。しかしうたうこと（ここでは芸術

的歌唱についていっているのではない。)にはまったく合目的な傾向がないということは、まったく意味を持たない純叙情的な気分の発散なのである。～中略～歌うための内部器官は、すべての思考を敵とし、またその最も本然的な本質としては、すべての外界からの印象も敵とする。これに対して話をする能力は、思考する能力とともに生まれた。(p.121～)

よって声楽発声を学ぶことは、歌うための器官を、自然が意図した状態へ戻すのである(p.10)と説いている。

理想的な声楽発声を開発するプロセスとして、器官とその役割を確認しつつ人の本来的な声のありかたを模索し、それぞれの機能を再活性化することが必要である。

声楽発声にかかわる人体の諸器官について

柔軟な表現力をもち、生理的にこちよいベルカントと呼ばれる声が発声されている瞬間は、以下にある身体の器官それぞれが理想的なバランスで働いている。声楽の指導に携わろうとする者は、それぞれの器官がどこに位置しどのような性質なのか、そしてどのような役割をもっているのか、指導の専門家や医学の知識を借りて確認して臨むべきであろう。声については学習者の個体差、また感じ方もさまざまで、容易に最良のバランスがつかめるものではない。また発声に関する指導書を読む場合、問題として見逃せないのは西欧人と東洋人の発声上の問題とする点がすべて共通ではないということであろう。東洋人の指導体験のない西欧の指導者の著書には、われわれが渴望する発声上の問題点の解決法が示していないことがよくある。本小論では東洋人のみが問題とする点にも触れていきたい。

発声について

- ・喉頭

呼吸について

- ・肺
- ・横隔膜

共鳴について

- ・鼻腔

姿勢について

- ・身体

では上に挙げた発声の要素と諸器官を図で確認しながらその動き、役割について解説していきたい。

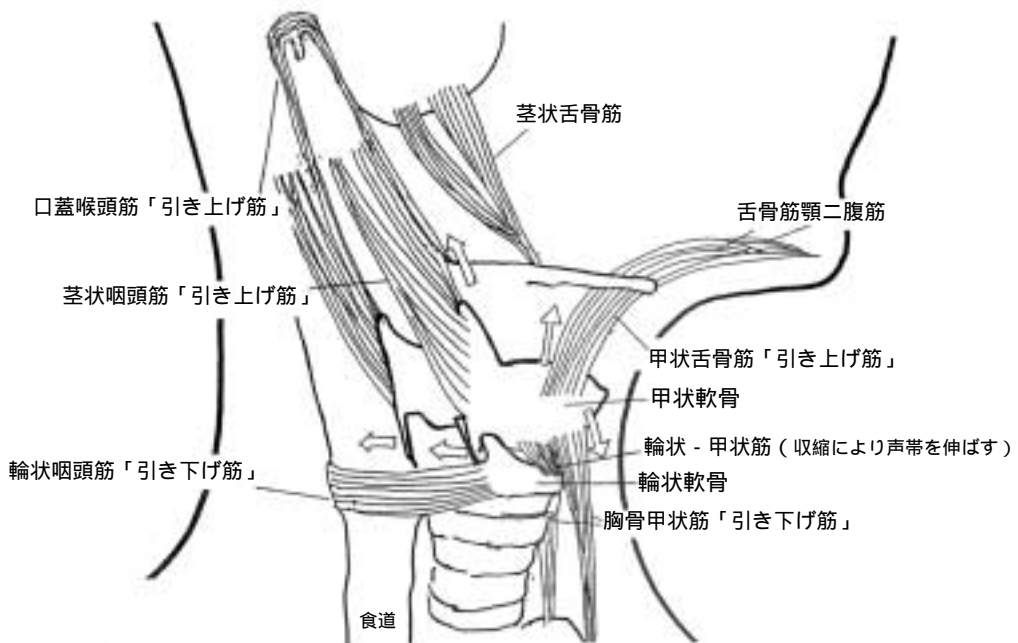
発声について

・喉頭

喉頭は複雑に多くの筋肉によってさまざまな方向に引かれて吊られている。その状態を図に示す。声楽発声における表現力向上のためには、さまざまな音色を作り出せる発声器官を育てることが課題となる。図にある筋肉のバランスによって、人はさまざまな声を作り出すことができる。声楽に携わるのであれば、どのような場所にどのような性質の筋肉が存在し声帯にかかわっているのか、またどのように感ずることでそれらの筋肉を操ることができるようになるのかを知る必要がある。喉頭に関連する筋肉は対になっていて（対抗筋）それぞれがバランスを保っている。引き上げ筋と引き下げ筋それぞれは対抗筋を持っているので微妙な筋肉の引き合いのバランスの差異によって声に変化が現われる。

尚、声帯で発された音は「喉頭原音」といわれ、発声された時点では白色雑音のようであって我々が普段耳にする人の声とは全く異なっている。外耳に響く事ではじめて人の声の様相を呈してくる（p.31）米山文明著「声がよくなる本」。それぞれに対抗筋があり、引き合うことにより喉頭を一つの位置に留め、吊り下げている。

〔図1〕

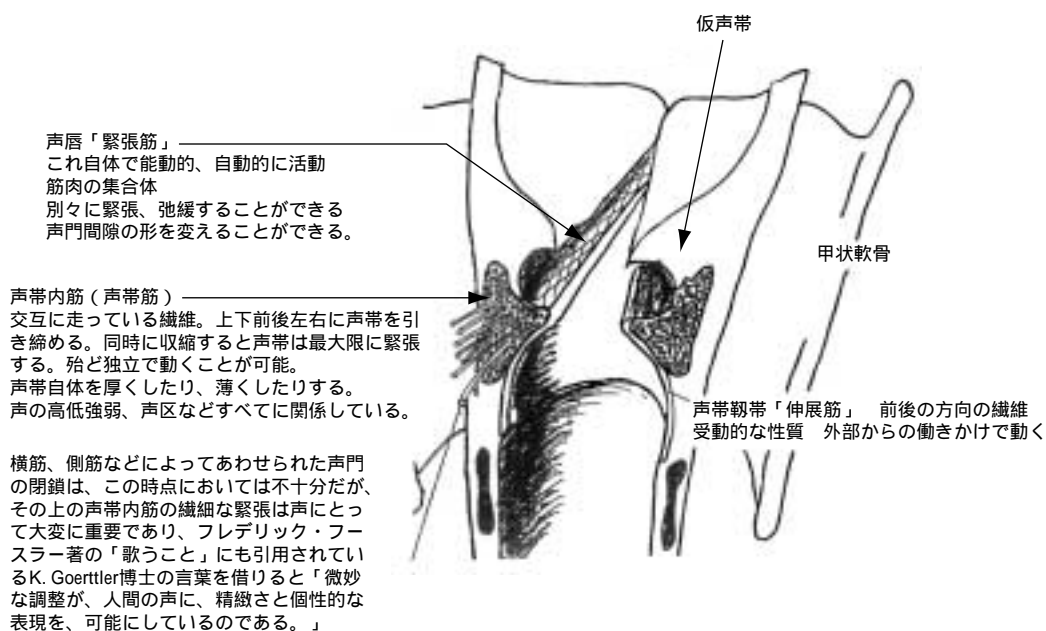


声帯（声唇付近）の構造図

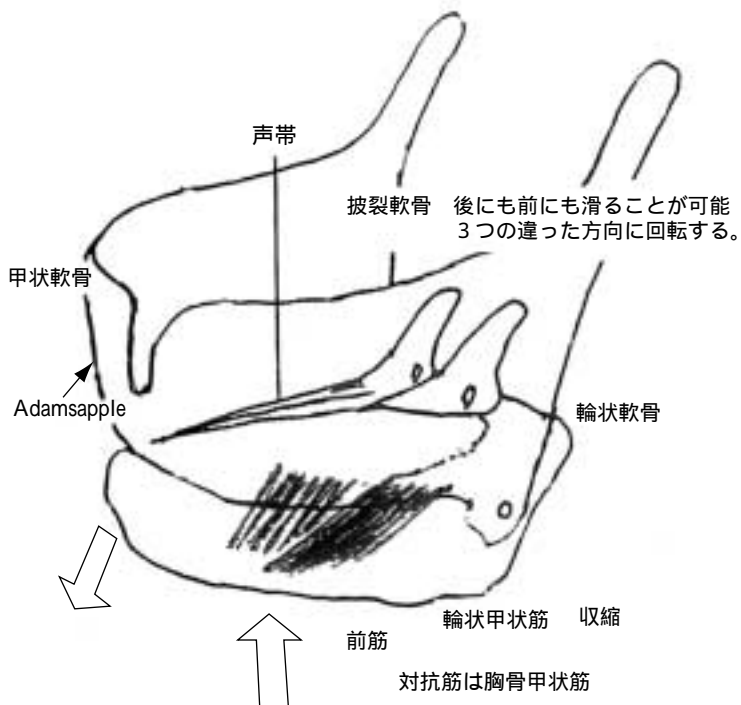
声帯はその中心部に声帯内筋とよばれる緊張筋を持ち、あらゆる方向に声帯を引き締めることができる。触れ合う部分は声帯靱帯といい受動的な働きしかない。声帯を薄く触れさ

せる場合はこの部分が鋭くせり出されて触れ合う。

[図 2]



[図 3] 喉頭と声帯

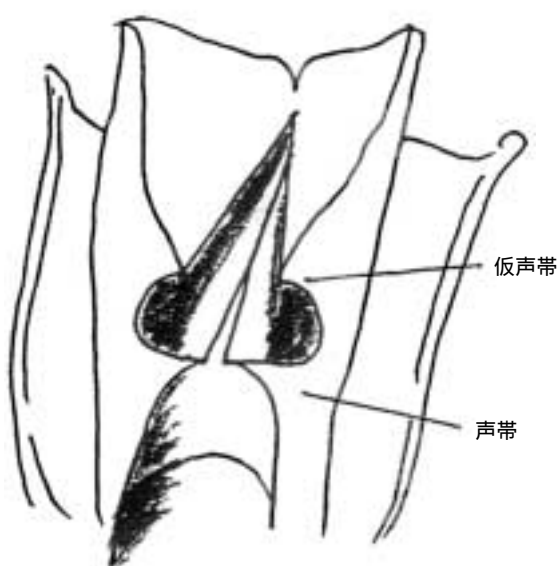


この項では、理想的な声楽発声の構築のために理解されるべき声の状態として、特に「ファルセット」「頭声」「胸声」がどのような声帯周縁の筋肉の状態で起るのかを図を参考に解説したい。

ファルセット

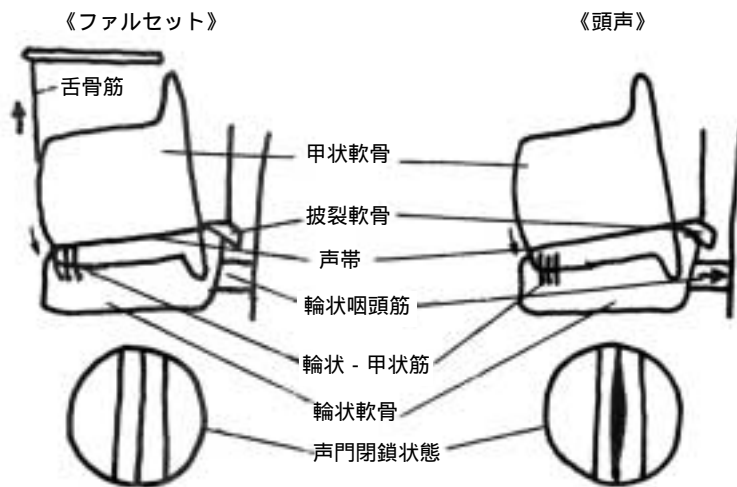
ファルセットには声帯伸展により出される細く張りのない声と、張りがあり強く通る声とがある。フレデリック・フースラーによると喉頭懸垂筋肉群に支えられた状態の后者のファルセットが声楽発声の基本であるといっている。「うたうこと」(p.77 ~ 78) この折、声門閉鎖筋の協力相手ともいえる甲状舌骨筋が強く働いているといわれる。前述の医学博士米山文明氏によれば声楽発声の場合はポピュラー発声、浪花節発声などに比べ、仮声帯が引っ込み声帯以上の部分がひろがるのだそうだが、ファルセットの場合その間隔は更に広がっているのである。

〔図4〕ファルセット発声時の声帯付近



仮声帯間は広がっている。

[図 5] ファルセットおよび頭声の比較

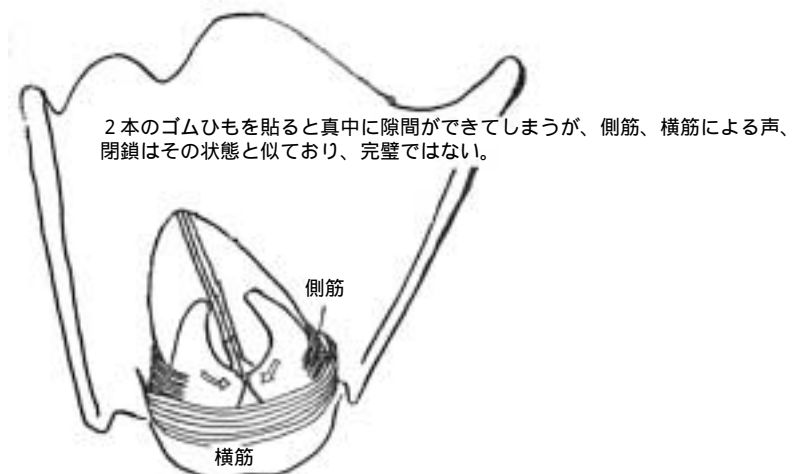


ファルセットと頭声は同一の基本的発声要素を備えた変形といえる。声門間隙はファルセットのほうが少ない。声帯伸展のための協力筋は図のように若干異なるようである。

頭声

輪状甲状 舌骨筋は不動。声帯のふちは鋭くは張られていない。横筋、側筋によってのみ声帯を長く薄くのばす。あくびと同様のポジションがとられる。

[図 6] 頭発声時の声帯付近



横筋（2つの披裂軟骨がしっかりと閉じ側筋収縮以上の閉鎖が実現）
披裂軟骨を動かして声帯の後端を閉じる。
両声帯が近づけば近づくほど焦点（声の芯）が出てくる「声が前に出てくる」

胸声

胸声のための筋肉（声帯内筋）だけで発声されると、あつぽったい声質の声が出る。この発声法では高音域に限界を生ずるので、ファルセットで使用する声帯伸展筋を同時に使用すると声楽発声的にバランスがとれたよい声をだすことができる。

声帯は前後に引かれるが、声帯の後端にある披裂軟骨が輪状軟骨の高くなった部分にひっかかるように固定された上、その甲状軟骨についた先端部分が甲状軟骨を引き下げる胸骨甲状筋によって下方に引かれさらに前後に伸ばされる。これにより声帯は理想的な伸展状態で発声することになる。頭声発声時の側筋、横筋による声門閉鎖に加え、声帯内筋の伸展が加わり理想的な声門閉鎖が行われるのである。このことはよく声楽指導者によって「喉の出っ張りのある部分 Adamsapple を下げて発声」するよう指導されることの意義である。

〔図 7〕

図 6 の状態に加えて
内筋の伸展がある



焦点 声の芯 「声の密度」があがる

声帯をよく伸ばす。より長くより薄くなる。

優れた歌手ならばだれでも、特によい状態で高音を出すときに、軟口蓋から口蓋弓にかけて、強い筋緊張感がおこるのを知っている。（またそのとき同時に、喉頭が強く下方に引っ張られる状態も確認することができる。これこそ、引き上げ筋と引き下げ筋とで行われる対抗的な働きなのである。）歌手がときに「あくびの形」なるものを練習するゆえんはここにあるのだ。（フースラー「歌うこと」〔p.36〕より引用）

これと後述の共鳴でも触れられていることを含め、「あくび」が声楽発声に与える影響は大きく 2 つあり、声楽発声の指導の場でよく「あくびをしているように喉を開けて歌いなさい」という指導者による指示は、「共鳴腔の増大」と上述のフースラーの指摘にある通りの「理想的な声門閉鎖」が目的なのである。

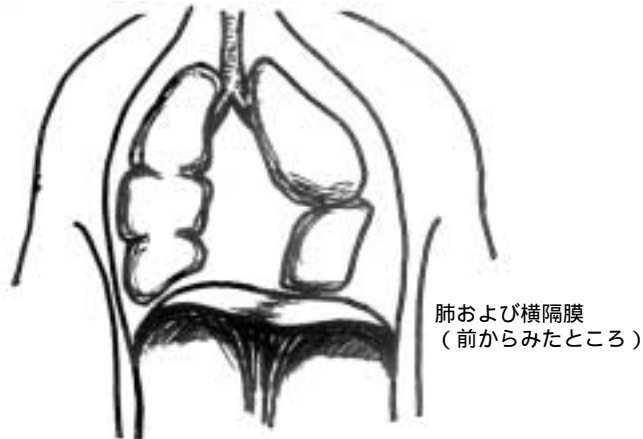
呼吸について

声楽発声は、人体がその生命の維持のために生来行っている「呼吸」の上で行われる。そして、とりわけそれは多くの人が眠っているときに行っているといわれる「腹式呼吸」で行われることが知られている。声楽発声のみでなく、歴史の古い舞台芸術の表現のための発声は腹式呼吸によるものが殆どである。長い歴史の中で、広い演奏会場、演技場の隅々まで拡声装置を使わずに表現のために人声を届かせるためには、この方法がもっとも合理的とされてきたからであろう。それらどのメソッドでも発音体が人体であることを条件にすると、「腹式呼吸」に行きつくのである。

どの分野の発声についてもいえる事は、表現における自由度を獲得するために体のもともとのあり方に逆らう事をしないことが基本とされているということである。したがって声楽発声を理解するにあたっては、人体が本来行っている呼吸のメカニズムを知ることが条件である。まず呼吸に関わる臓器「肺」とそれを取り巻く筋肉について述べたい。

[図 8] 呼吸器官図

肺は内外肋間筋のはたらきによって呼吸させられている。(胸式呼吸)



・ 肺

肺は 12 対の肋骨からできている胸郭（骨籠）のなかにおおわれてあり、その性質はゴム風船のようである。肺自体では活動が行えず、肺を取り巻く肋間筋によって空気の取り込みを行っている。肋間筋は 2 層になっており、内肋間筋は収縮により中にある空気を押し出す働き、外肋間筋は肺を外側に拡張することにより中の容積を増大させ、外気を臓器に取り込む働きをしている。

・ 横隔膜

デビッド・ブレア・マクロスキー（故ケネディ大統領の演説のための声のトレーナー）の解説が理解しやすいので引用すると

肺の最下部にあり、腹部と胸部を仕切る膜である。いかにして空気を 使わないで

歌が歌えるか、どうやってなるべくケチをして小出しにできるか、それは息を出るままに出させまいとするブレーキ、抵抗で、それが横隔膜の仕事なのです。よくいわれる
支え おなかに力を入れる などはその事です。声を出すために外へ空気を送ろうとする力と、逆にださせまいとする力のバランスがとれたときに、平均したよいビブラートが起こり、いわゆる支えのある声になります。

となる。そして声楽家藤井多恵子氏によるその位置の確認の方法、トレーニング方法を以下に引用する。「声楽ライブラリー 8」(p.162)

あのしゃっくりのときに動く筋肉の事です。位置を確認したい方は胃袋のちょっと下、ウエストのあたりに手を軽く当ててから咳かくしゃみをしてみてください。今手に触れたもの、それが横隔膜です。また体中の筋肉でいくら固くしても発声に害のないのが 横隔膜 です。訓練法としては私の背を壁につけて立たせ、先生の大きな拳骨を私のウエストの辺にあてて、私の横隔膜を押し出す事で先生の拳骨を押し返し、先生がよろめくくらい、手を使わずに押させられました。数日は腹筋が痛くて笑う事も出来ませんでした、先生は「グッドサインだおめでとう」と言ってくれました。

横隔膜は肺の過度な収縮に対し歯止めをかけ、呼気量をコントロールすることが可能である。のちに述べるが、この横隔膜で息をコントロールすることこそ次に述べる腹式呼吸のもっとも大きな特色である。さらにいうと、声楽という分野は「横隔膜の芸術」とさえいえるほど、この部位による息の微調整によって表現のための声を作り出しているのである。

呼吸については大きく分けて2つある。声楽発声で使うのは既に触れた「腹式呼吸」である。

1) 胸式呼吸

肺の説明にあった2つの肋間筋の働きにより行われている呼吸が胸式呼吸といわれている。生命維持にはこの呼吸で十分だが、声楽や吹奏楽器の演奏、またスポーツをするためには十分な酸素を供給できるとはいえない。側面方向に容積を増大して吸気するのが胸式呼吸である。

2) 腹式呼吸

胸郭の側面方向の収縮を中心に行う胸式呼吸をそのままに、更に体の下腹部方向に向かって肺を拡張し、胸式呼吸の3～4倍の酸素を得る方法が腹式呼吸である。横隔膜が、肺の下腹部方面への拡張にともなって押し下げられ、呼気の排出と同時に次第に上がっていく。すでに述べたがこの収縮に対してコントロールするのが横隔膜の役割であり、この動作が腹式呼吸の特色である。よって声楽家志望者がもっとも多くの時間をそのトレーニングに費やさねばならない部分はここである。さらにマヌエル・ガルシアがその著書「ベルカント唱法のヒント」(p.10)で声楽発声における腹式呼吸は肋間を広げたうえでの動作であることを主張している。

最初に音を出そうとする時には、横隔膜は平らになり、胃はいくらか前に突き出ます。息は鼻、口、そして両方で同時に取り入れられます。横隔膜呼吸といわれるこういう部分的な呼吸の場合には、肋骨は動かず、肺も能力一杯まで満たされません。横隔膜が収縮する分だけを取り入れるためです。そのとき、そのときだけです。肋骨はもちあげられ胃は引きこめられます。この呼吸は完全でその場合、肺には側部から側部へ、前部から後部へ、上部から下部への自由な動きがあります。胸部呼吸 胸式ではない または肋間呼吸といわれます。もし、ある種の圧力によって下方の肋骨の拡張が妨げられると、呼吸は胸式呼吸または、鎖骨呼吸となります。

そしてさらに、

腹式呼吸を行ううえでもっとも重要なことは「呼吸をゆっくりすること」、「呼吸を深くすること」、「声門を大きく開くこと」

であるということを指摘している。

ガルシアの指摘では胸郭周辺のことが中心であり、腹部についての記述がみられないが呼吸を「ゆっくり」、「深く」という指摘に腹式呼吸の特色を見ることができる。声楽発声における「腹式呼吸」とは肋間の部分に大きな特色がある。上述のデビッド・ブレア・マクロスキーの呼吸法もガルシアのそれと殆ど同じであるが、腹部の動きについて具体的な描写がある。「美しい発声法」(p.37)

呼吸を上胸部でのみして満足している人たちは、彼の持っている声のよさを十分発揮することはできないだろうし、また「決してよい声にはならない」と断言することができる。

さて、呼吸は軽く開いた口で鼻からする。(鼻からする呼吸を意識して、その感覚を憶えることである。多くの呼吸は、口でなされるだろうが)もし、そのままの姿勢を保っているならば、腹壁が前と横に広がるのを感じるに違いない。そしてそれをもとにもどるとき、拡張した肋骨はそのままにしておくのである。

私の長い経験から、腹式呼吸はたいいていの人たちにとっては、工夫なしで、ごく自然には獲得できないものであるということと同時に、浅い呼吸が、腹式呼吸以外の誤り以上に、彼らの進歩をどんなに邪魔しているかということを学んだ。

演出家で脚本作家の鴻上尚史氏はその著書「発声と身体のレッスン」(p.26)において俳優のトレーニングの現場から腹式呼吸に触れている。

腹式呼吸がいいと言われるのは、「胸式呼吸」より、「腹式呼吸」のほうが、吸いこむ空気の量が多いからです。～中略～たとえば、登場人物がさんざ騒いだあと、暗転にな

り、すぐに三日後の設定の話が始まったとします。「胸式呼吸」だと、肩が上下し、胸が動くので、直前の大騒ぎが俳優の体の状態ではれてしまいます。～中略～「腹式呼吸」だとお腹の下の部分で深く呼吸しているので、見た目にわからないという利点があります。なおかつ1回の呼吸の量が多いので、体ははやく自然な状態に戻ることができるのです。

鴻上氏は腹式呼吸の舞台演劇での実利的な部分を強調している。声楽発声の場合、腹式呼吸が重要視される理由は主に演奏面、芸術面においての効能からであることが多いが、鴻上氏の指摘することは演劇的要素の多いオペラにも全くよく当てはまる事である。さらに鴻上氏は腹式呼吸の完璧な形を追及するのであれば意識をするべき部位として「骨盤底」があるとして、その部位について述べている。

実は、横隔膜によって押し下げられた内臓は、「骨盤底（pelvic floor：骨盤内部にある筋肉をまとめてこう呼ぶ）」にぶつかります。そして、この「骨盤底」が緊張して固いと、内臓はそこで止められて、横隔膜がどんなに内臓を押し下げようとしても下がらないのです。ですから、横隔膜の運動と「骨盤底」の二つの運動があって、「腹式呼吸」は成立するのです。（腰や太ももの筋肉や股関節をほぐすことで、間接的ではあるがほぐすことはできる。と氏は述べている。）鴻上尚史著「発声と身体のレッスン」（p.251）

動きの多い舞台での効能もさることながら、この呼吸法は集中力を上げるためにも有効である。次に引用する教育学の斎藤孝氏の膈下丹田に息を吸いこむ方法は参考になる。氏は教育学の立場から小学生の集中力向上のために腹式呼吸を提唱しており、その著書「呼吸入門」（p.52）のなかで理想の呼吸についてこう述べている。

膈下丹田を体の中心と思って、そこに息を吸いこむようなイメージで鼻から吸いこむ。そして軽く力を入れる感じでふうっと吐いていく。～中略～これはそもそも瞑想のための呼吸法なのですが、私は意欲的に仕事を進めたいときには、呼吸をこの状態に持っていきます。頭がすっきりして非常に気分良く能率的に仕事がこなせます。これは言ってみれば、内臓がゆっくりと動く呼吸です。喉とか胸でするのではなくて、内臓全体で呼吸するようなイメージです。ヨガの基本である完全呼吸法も内臓の動く呼吸法ですし、野口三千三の野口体操の呼吸法～中略～にも共通する感覚です。

この斎藤氏の呼吸法は舞台発声を目的としたものではない。しかし膈下丹田を呼吸の中心と考え、体に深いリラクセスをもたらすこの方法は声楽発声のための腹式呼吸の基礎と共通項が多い。ことに精神的にもリラクセスを与えるこの方法はよい発声、よい演奏を導くうえで利点がある。吸気を貯めて横隔膜で呼気を完全にコントロールするには膈下丹田に意識を持った呼吸が望ましい。日本声楽発声学会理事である飯田忠文氏はその著書「声楽発声法の

基礎」(p.1)で腹式呼吸における身体の各部署の役割を次のように述べている。

横隔膜は息を保つ働きをする。おなかは柔らかく自然にしておく。お腹を膨らます腹式呼吸は間違い。歌うときの息は、深いところからたっぷり使うのが良い。胸を固くしたり、脇を固めたりしてはいけない。胸はタンク、腹はポンプが原則である。

「タンク」、「ポンプ」のたとえは理解しやすい。以上の要素を網羅した、声楽家大藤裕子のブレストレーニングを紹介すると、

まずあごを引き、肩の力を抜いて、お腹の部分を静かにゆっくりと、「おなかの内面」と理解するとよい)膨らませてください。そしてその吸った息を止めて、しずかにできるだけ長く吐いて下さい。まず、この単純な練習を、根気よく毎日30分はやって下さい。もちろん息と言うのは、お腹の部分だけでなく、からだのさまざまなところ(わき腹、背中その他、全て)に入るのです。しかし、最初からそううまくはいらないものです。まずおなかから始めてみてください。そして呼吸すると言う事は元来自然なことですが、歌を歌う際には、(特に初期) 息を吸う 吸った息を止める 歌い出す。この3つを頭において歌唱してください。「声楽ライブラリー8」(p.52)

また現代の著名なバリトンのひとりトーマス・ハンブソン氏はマスタークラス公開レッスンのビデオにおいて息の吸い方について次のように述べている。(AVRO〔オランダ1998年〕構成：ピテル・ヴァレカンプ)

「息は背骨に吸うのです。」

また歌うときに息を支える方法を、胸の前に上に向けて広げた両手を上へと次第にあげていくジェスチャーを交えて

「われわれはこのように歌う。」

彼の表現は上述の斉藤式、鴻上式の横隔膜をつかった腹式呼吸のイメージに重なり、声楽発声へのアプローチがしやすい。さまざまな説を総合すると、空気の入る場所は胸にある「肺」なのだが、臍下丹田に向かって息を吸いこむことは横隔膜と骨盤底を下げて肺の容積を最大限に使うためによいイメージの持ち方である。声楽においては吸いこむ前に肋間を広げ、胸郭の広さを十分に保つための努力をすることが必要であり、このことが安定した呼吸を送り出す原点である。

共鳴について

物理学的にはある振動体が振動数の等しい他の振動体の影響によって振動を起こす現象を共鳴という。前出の日本声楽発声学会理事の飯田忠文氏はその論文「声の共鳴について」のなかで以下のように4つの腔がある事を指摘している。(p.109 ~ p.110 以下要約)

喉頭で作られた原音が、共鳴管としての役割をもつ四つの腔（声道）を通るときに、音色や音の方向性、発音などが調整される。

1) 喉頭腔

声帯のすぐ上にあり、金管楽器の歌口に相当する。その人の基本的な音色を決定する。腔そのものの形はあまり変えられないが、喉頭蓋を開閉させることによって音色は変えられる。

2) 咽頭腔

喉頭腔につづく咽頭腔は金管楽器では本管と呼ばれる部分に相当する。腔の太さ、形状は、出された声の基音あたりの豊かさを左右すると考えられる。呼吸筋が働いていないと咽頭腔を広げる事は難しい。

3-a) 口腔後部

舌の後部とその後ろにある咽頭壁や軟口蓋との間の壁は咽頭腔とあいまって響きの豊かになることを助けている。調整が最もしやすく声の量や色を変化させることができる。第1フォルマント*（各母音特有の音色を決定する）の共鳴が得られる。

3-b) 口腔前部

舌および上下の顎と唇に囲まれた腔は言葉の発音の大部分を受け持ち、母音や子音の明瞭さに貢献するだけでなく、音が前に向かうかどうかの鍵を握っていると思われる。金管楽器ではあさがおの部分に相当する。第2フォルマント（各母音特有の音色を決定する）はここで決定される。

4) 鼻腔

高い倍音の共鳴腔として、音の輝きを左右する働きをになうと考える事ができる。

咽頭腔から鼻腔への通路を開閉する軟口蓋によって微妙な変化が期待できる。第3、4フォルマント（「美しさ」など母音の副次的音色の決定に役立つフォルマント）の共鳴を得るために役立つと思われる。

1)～4)の共鳴腔のなかで意識によって変化させることができるものは1)と3)のa、bである。1)については喉頭の解説で述べた、引き下げ筋の意識によって得ることができるが、同じに周辺部を硬化させないよう注意が必要である。3)は初步の段階から意識しやすく、改善もある程度は自分で確認しながら行なえるといえる。

筆者がイタリア留学時に前述のW.コッラ氏から多く指摘されたのはイタリア語のEの母音で、「この音のEの発音では、日本人は口腔と喉がとても狭く閉口母音のEに聞こえる発音であることが多い」とのことであった。彼らのよく言うマスケラ（顔面の共鳴）は意識して顔面背後に広がる鼻腔に共鳴を得ようというものであると考えられるが、表情の乏しい日本人はこのマスケラへの意識が同様に低く、Eの発音同様ほかの母音でも注意を受けるこ

* 一番低い周波数を基音。部分音の強さ、周波数に対する変化を見るとそれぞれの母音ごとに特徴的な周波数域がある。これをフォルマントという。

とが多い。W.コッラ氏のレッスンで多く行った訓練のひとつに「母音の連結」がある。前出のF.フースラーによれば母音はそれぞれ声門閉鎖の状況が異なる「うたうこと」(p.124 ~ p.125)ということなので、歌い手の重要な作業としてこの「声門の閉鎖状況が刻々変わることを聴き手に悟られぬ滑らかな唱法」の習得は避けて通れぬものであろう。私自身がそのレッスンで行った「母音の連結」のための訓練のインプレッションは「それぞれの母音の持つ共通部分をいつも確実に残し、各母音の特徴的な情報の部分だけを正確に変化させていく」という作業であったように思う。これが唱法上もっとも基本的な技術「レガート」である。

共鳴腔との直接の関わりはないものの共鳴に大きな影響を及ぼすといえる部位は「顎」である。「顎」は我々日本人が声楽発声においてその改善にもっとも苦しむ部分の一つである。日本人は外来語を日本のカタカナ発音に直して同化するのが得意だが、声楽発声に於いても音を聞くときにこの癖が抜けず、自分流に翻訳してしまうことが多い。たとえば、英語でいう Glow [glou] の発音の [ou] は日本語の「背負う」の [おう] とは顎の開き方が異なり、英語では顎が下がって喉が開くのに対して、日本語のそれは顎がほぼ狭く固定されたまま英語に比べると固く発音される。同じ「O」の音であっても顎の開き方が異なると、声楽発声の分野では、日本語の「O」は喉がつまった声になり「響きが乏しく」「遠くへ届かない」「一本調子」などの結果になる。こういった母音で発声し喉をいためた日本人は大変多い。また当然ながら、日本語の歌詞による歌曲やオペラなどの上演は、口語を離れ、舞台の上の言葉として、顎がリラックスされた状態で発音される大きめの母音を、歌い手が聴衆にとって不自然でない形で工夫して発声してゆかねばならない。

上述のデビッド・ブレア・マクロスキー氏がその著書「美しい発声法」で、歌う前に身体の弛緩が必要であり、そのためには徹底したマッサージが有効であると述べている。その中で喉の筋肉の力を抜くために特に顎のマッサージが必要「美しい発声法」(p.27、(4))であると説いている。あごの脱力は喉頭の懸垂筋を楽にして理想的な声門閉鎖を行うためにも必要であることはいうまでもない。比較的大きく緩やかに顎を動かしながら母音を発音する西洋人にとっても、顎のリラックスは課題であるのに、この言語に由来する顎の不自由さはわれわれ声楽を学ぶ日本人にとって大きな2つめの障壁といえる。

よい姿勢

両足はほぼ肩幅に開き、ひざは緩めて自然に立ちます。立位での動きは足首、膝、股関節などを柔軟に使えるように保ち、更に仙腸骨関節（脊椎の仙骨と骨盤の腸骨が十字形に交差するあたり）を中心に、骨盤から下半身を安定させた姿勢で。～中略～発声時（歌唱時）の吸気、呼気は常にこの安定した下半身の上で、体位の移動を自由に連動させることが大切です。米山文明「声がよくなる本」(p.216)

西洋的にいうと、両方の耳の穴をつなげた線と、目と目の間と後頭部、頭蓋骨が引っ込んだ所（首の一番上）を結んだ線が交わった点を頭の中にイメージします。わかりま

すか？ まず、頭の中に、両方の耳の穴をつなぐ線をイメージします。次に、目と目の間（本当はその少し下、鼻の隆起が終わりかけるところ）と、後頭部の頭蓋骨が引っ込んだ部分を結ぶ線を頭の中にイメージします。そのまま頭の中のその点を上に上げて、頭蓋骨とぶつかったところに透明な糸がついて上に引っ張っているとイメージしてください。それは、前倒しでも後ろにそっているわけでもない、自然な頭の角度です。顎は地面と平行のイメージ。ちゃんと背骨が伸びて、頭が上に優しく引っ張られ、頭が背骨の上に乗ったと感じたら、首の後ろを触ってみてください。ちゃんと乗っていれば、首の筋肉はやわらかいはずですよ。鴻上尚史「発声と身体のレッスン」(p.200)

[図 9]



鴻上氏の正しい姿勢のチェック法によって目指す「良い姿勢」

体を真っ直ぐにし、足の上しっかりとなにもにつかまらずに立ちます。肩はほどよく後ろに引き、頭は真っ直ぐにし、顔つきはおだやかにします。マヌエル・ガルシア「ベルカント唱法のヒント」(p.21)

私達東洋人が一般に姿勢が悪いことを指摘され、道を歩くときは楽譜でも買い物籠でも、必ずわきの下の一番高いところにはさんで歩くように言われました。なるほどこうすると、胸は自然に広がるから不思議でした。歌う姿勢の基本として次のやり方をお勧めします。 背伸びをして腕もいっぱい天井に向かってストレッチする。これで肋骨は開いて上向きになる。 上半身はそのまま踵だけそっと下ろす。 肩も胸も落とさず腕だけ下ろす。 フットボールの選手の肩のようにいかっていた肩だけスーっとおろすが胸は下ろさない。この習慣がくせになり、いつでも鳥かごのような開いた胸になっていることが歌う場合に非常に大切です。ちなみに肋骨のことを英語で RibCage (骨のかご) と言います。～中略～「肺はゴム風船です」胸郭を大きくしておいてやれば、

風船は大きくふくらめると言う事です。発声がよいと言う事は歌の学問の半分近くをマスターしたことになり、発声は呼吸がよければ半分できたことになり、呼吸は姿勢が良ければできると言われていいますので、まず姿勢をよくして歩く事から始めてください。藤井多恵子「声楽ライブラリー 8」(p.163)

上記の指摘を見ても「姿勢」はわれわれ東洋人にとって大きな課題であるようだ。私がイタリアに留学中にレッスンを受けた W.コッラ氏は、はじめのころよく私が無意識のうちに悪い姿勢で歌うと、私の猫背の姿勢を真似し注意した。合理的な姿勢で立つことができているのであれば、指導者の要求が飲み込めてすぐに要求どおりの声を出すことが可能である。しかしこのころの私は合理的な立位が理解できておらず、ちょっとした疲労や体調不良によって姿勢がみだれるとすぐに乱調となってしまうていた。

上記のとおり、よい姿勢とはエネルギーがむらなく演奏に携わる部署に到達するために、いつも考慮に入れておかなければならない発声の重要点のひとつである。

「エネルギーの有効な伝達」を考えると、私は芸大在学中授業で受けた野口三千三氏の「こんにやく体操」の講義を思い出す。氏はからだの中が流動物で出来上がっているように感じることを説き、「鞭の先端があれだけ大きな破壊力を持つのは、鞭自体がとても柔軟でありエネルギーを伝達しやすい構造だからである」という例を使って、「表現を行おうとする体は柔軟であるべきこと」を力説していた。

野口理論に声楽発声を当てはめて実践するならば、蓄えられた息を呼吸筋群が送り出し、その息がむらなく仕事を行う末端部分である声帯に伝わる図式となるのだが、当時の私は頭では理解できて自分の体の中でそのことがどう行われるべきなのかがわからなかった。末端部分の声帯にすべての力が集中され、がんじがらめになっていたのである。卒業後、私はこの「野口先生の原理」のを証明する音楽以外の事柄に出会った。

ある習字の講師と話をしているとき、「紙にあたっている筆先に余分な力が入っていたらダイナミックで優美な「書」独特の文字は書けない。臍下丹田で書けば腕は自由になる。」ということ聞いた。またスウェーデンに行った時、王立音楽院のピアノの教授、ロルフ・リンドプロム氏は、「下半身で上体を支えて指先は自由にする。」よう学生に指導していた。下腹から発した何か(エネルギー)をよく脱力された上体へ伝え、仕事を行う末端までむらなく運ぶ、エネルギーは鞭の体を走るように末端へ向かい、届く頃には増幅されるような勢いと流れを作っている。この、仕事を行うまでのエネルギーの流れを作る基本として、「節々に余分な力がかかっていない、リラックスした立ち方」は歌うことを始める前に、確認しておくべき重要な条件である。

若い頃の私も、現在の大学生も同じで、自分の行おうとする行為に直接的に関わる部位に力を集中することに満足感を得る。「力」を入れることは、自分がいま「やっている」「(歌うのであれば)歌っている」という充実感があるのである。歌を歌うことはひとつの運動であるから、まったく力をいれずにできるわけではない。しかし正しいプロセスを踏むならば、歌うことに直結している喉に大きな力が集中するようなことはなく、力は、集中しても問題

の少ない別の場所に集められ、それらの部署のアシストのもとに発声に携わる。喉自体の負担は極端に減らされる（つまり支えられるのである）。その結果、演奏に直接かかわる部位は自由になり、ダイナミックでありかつ繊細な表現が可能になるのである。

東洋人の猫背を直す方法として効果的なものがもう1つある。それはまっすぐ立って腕を脱力してたらし、腕と背中の中に2センチ角の棒をはさむ方法である。これは日本声楽発声学会の宮原卓也理事が「声楽ライブラリー3」(p.216)に書いていた方法である。試してみたが、やってみるとはじめは胸郭を広げて立つ習慣がないわれわれには妙に胸を張っているように感じられるが、歌っているうちに呼吸の自由度の高さから、これが「楽な姿勢」であることに気づく。自分自身、この姿勢で歌ってみるとプレス、共鳴など殆どの面に対して完璧だった。それよりこの姿勢が素晴らしいことを実感したのは10年前、毎年12月に出演しているベートーヴェン第九交響曲のソリストとしてのステージである。私はそれまで、私がどんなに調子が悪くても「第九の本番だけはかならず歌える」ということが不思議でなかった。練習の時私は、例の猫背に近い立ち方で無容易に下腹部を広げて歌い、例年どおり「調子悪い」と思っていたが、東京芸術劇場をはじめとする2000名収容級のステージに立つと、とたんに私は胸郭を広げ、理想の姿勢で3階席に向かって歌うという習性？ を持っていたのである。

さて以上、声楽発声を合理的に行うための諸要素について専門家の指摘するところを引用しながら考察してきたが、私、筆者にとって声楽発声の理論は、先輩声楽家諸兄にならい、当然ながら自分が演奏において行えるものしか信ずることはないし、十分理解しない中には教えることもできない。この20数年間の私の声楽家としてのキャリアでは今だ未完の部分は多く、当然学生の発声を効率よく完成させることも、まだまだできているとはいえないが、多くの方々にいただいたご指導、およびステージ演奏での収穫により、指導の手法は大変多く得ることができたと思っている。これからも演奏のキャリアを重ねつつ、そこで得た体験に医学およびさまざまな視点からの助言を専門家にいただきつつ声楽指導の場へとフィードバックしていきたい。

【主な参考文献】

- 1) 声楽ライブラリー8 声楽練習へのヒント 音楽の友社 1994
- 2) 美しい発声法 デビッド・ブレア・マクロスキー 高山教子訳 音楽の友社
- 3) 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 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 須永義雄 大熊文子訳 音楽の友社 1993
- 4) 発声と身体のレッスン 鴻上尚史著 白水社 2004
- 5) 声がよくなる本 米山文明著 主婦と生活社 2002
- 6) ベルカント唱法のヒント 巨匠が教える実践法 マヌエル・ガルシア著 山内すみえ 今田理枝訳 シン

フォニア 2003

7) 声楽発声の基礎 飯田忠文 信州大学出版部 h 4

8) 歌唱芸術のすべて フランツィスカ・マルティーンセン＝ローマン著 莊智世恵 中澤秀雄訳 音楽の友社 1994

9) 声の共鳴について 喉頭原音の調節と共鳴腔の背設定 飯田忠文著 信州大学教育学部紀要 第 64 号 別冊 1988

10) 呼吸入門 齋藤 孝著 角川書店 h 15

11) 声楽発声法における日本人の問題点とその改善方法 山崎 岩男著 日本声楽発声学会報 第 23 号

12) 「クラシック・ドキュメンタリー：トーマス・ハンプソンのマスタークラス」

構成：ピテル・ヴァレカンブ AVRO (オランダ 1998 年) VTR NHK BS2 より収録

13) 声楽ライブラリー 3 呼吸と発声 音楽の友社 1994