

保育士養成における歌唱指導についての研究

江川 靖志

Study on teaching singing in nursery teacher training

Yasushi Egawa

Abstract

The voice is the musical instrument which anyone given from parents by nature has and is the one and only. And it becomes the rich singing voice if I polish up it. A student hoping for a childcare person is one of the skills that you must wear in instructing a child. I want to do performance interpretation with help about the song instruction to a trial, a student for an example from the song of the child while speaking vocalism this time according to points of view such as how to use vocalization, breathing method, body.

Keyword: Singing Expression, Vocalization, Nurturing nursery teacher

1. はじめに

声は両親から授かった唯一無二の楽器であり、体と心の成長とともに発達し、訓練によって豊かな歌声となる。保育士養成における歌唱指導に関して念頭に置いているのは、自分の声の尊さである。体の成長とともに発展していく声は、両親から授かった生命を感じることができる。よってこの両親や、生命に向けての感謝こそ、人間としての根幹である。保育士を目指す学生には、教育者として社会に旅立つ前に、このことを実感して欲しいと強く思う。そして子供たちに向けても生命への感謝を伝えて欲しいと願う。また技術面においては保育士を目指す学生は歌唱技術を習得しなければならない。それを教育スキルの一つとして対象の子供たちへ、歌う楽しさや、喜びを伝えなければならない。これに関しては発声のメカニズムや、要素に触れながら述べていきたいと思う。

今回のこの論文では、歌唱について発声法・呼吸法などの観点別に述べながら、子どもの歌から例にとって演奏解釈を試み、学生への歌唱指導、及び歌唱技術習得に関する手助けとしたい。

2. 歌唱について

声楽は体が楽器であり、体の様々な器官の働きによって音を出している。そのためそれぞれ器官をどのように使ったら、より良い声が出せるようになるのか常に念頭に置いて訓練を積まなければならない。歌を勉強する者は歌をただ歌うだけでなく、発声に関する理論も併用して学ぶことが必要だ。歌は実技であるため、理論だけでは美しい音楽が生まれ出せるとは考えられない。しかし物事を追求するためには理論による知識の基礎があるからこそ実践が活かされると私は考えている。すなわち体の発声に関する器官の場所や、構造を知り、その機能を十分に発揮することによって、より自然な良い声が出せるようになるのである。そのために歌唱について姿勢、呼吸、発声の観点別に述べていきたい。

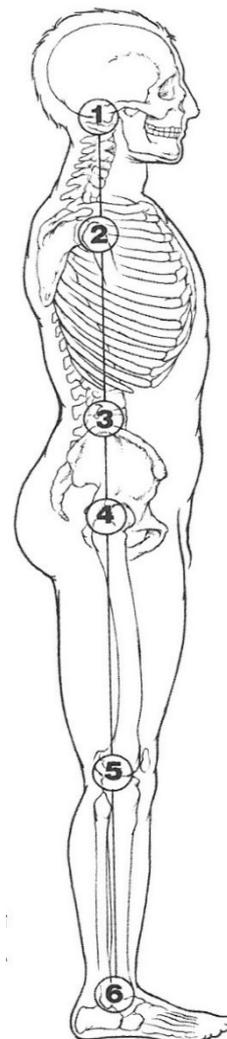
【姿勢】

良い声は正しい息の使い方から生まれ、正しい息の使い方は、それにふさわしい姿勢からつくられる。これが正しい発声を身につける出発点である。近年ではパソコンや、スマートフォンなどの普及により、姿勢の悪い人が増加傾向にある。しかしながら体を楽器とする歌は、歌唱を支える良い姿勢が必要不可欠である。姿勢は呼吸にとってとても重要であり、自然に呼吸ができ、無理のないリラックスした姿勢を心がけなければならない。声楽初心者は姿勢を意識するだけで、体に力がこもりやすくなり、すぐに疲れて歌えなくなってしまうことがある。要するに正座に慣れない人が、足がしびれて立てなくなるのと同様に、長時間その姿勢を保てないようなフォームは自然ではない。図1にあるように①から⑥までの各器官が体の軸として直線上にあると良いと考える。各器官のポイントをまとめる。

理想的な姿勢を得るための要点

- ①首筋は脱力し、顔は少し上向き。目はしっかりと見開き、視線はまっすぐより上で、声の向かう先を見る様に。
- ②背筋は張りすぎずまっすぐにし、自然でゆったりとした楽な姿勢で肩が力まない程度に胸をやや上方に広げる。
- ③腹部は呼吸時に収縮運動を繰り返すため、常に意識の中に入れておかなければならない。
- ④お尻の筋肉を持ち上げるように、肛門を締める。
- ⑤膝は緩めておき
- ⑥足は両足に体重が均等に乘るくらいに開き、つま先に体重を軽くのせる。

図1



バーバラ・コナブル (2004) 「音楽家ならだれでも知っておきたい呼吸のこと」 誠信書房p.3より引用

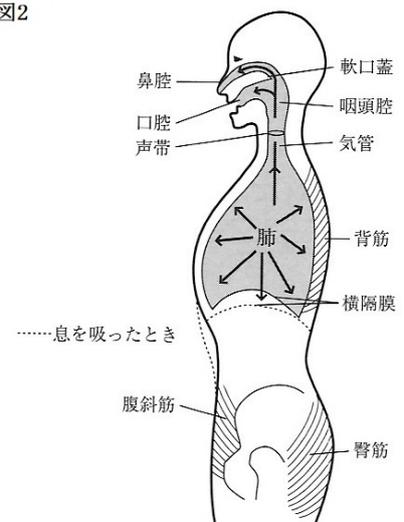
【呼吸】

呼吸は歌唱の源である。そして私たちは常に呼吸をし、活動している。よって呼吸は体の機能として自然に行われている。しかし歌唱に相応しい呼吸ができるかとなると疑問である。呼吸が上手く機能し、歌唱に使われるエネルギーが豊かであれば、発声のメカニズムが機能する手助けとなるはずである。呼吸の仕方には腹式呼吸と、胸式呼吸があり、私たちは普段の活動においては胸式呼吸を行い、就寝時には腹式呼吸にとって代わる。人間は肺の活動が中心の胸式呼吸を日常生活では無意識に行っている。しかし長距離走などの激しい運動をしていると、自然とお腹の活動が中心の腹式呼吸を行っている。生まれたばかりの赤ちゃんは肺の発達が未熟であるため、日常においても腹式呼吸が優位に立っている。胸式呼吸と、腹式呼吸とを比較してみると、空気交換量の多いのは腹式呼吸である。歌唱において空気量は息の長さや、声量にかかわってくるので多量の空気を必要とするのは間違いない。よって横隔膜の働きを活かした腹式呼吸が必要であるため、私たちは腹式呼吸へ立ち返り、改めて習得が必要になる。横隔膜とは、図 2 にあるように人体の肺や、心臓のある胸部と、胃や、肝臓などがある腹部との間にあって、双方を隔てている筋肉質の膜のことをいう。歌唱時、横隔膜は空気によって下方に押し広げられ、この状態を保ちながら息を吐くことによって、呼吸は横隔膜によって支えられ、安定した声を出せるようになる。歌唱時は常にこの横隔膜の支えが必要で、この支えを強くしたり、弱くしたり、また支えの時間を長くしたり、短くしたりと、コントロールし使い分けることにより、横隔膜はピアノ、フォルテなどの様々な表現を可能にしてくれる。よって私たちは横隔膜の位置を理解し、その動きを操れるように訓練を重ねなければならない。

腹式呼吸の特徴

- ①呼吸における空気交換量が、胸式呼吸より腹式呼吸の方が多い。
- ②声の支えである横隔膜を下に押し広げるためには、お腹周りを膨らませる深い呼吸が、横隔膜周辺の筋肉に作用している。
- ③横隔膜の上下運動による呼吸の強弱などのコントロールは、腹式呼吸に付随する筋肉運動からの方が得やすい。
- ④腹式呼吸は、胸式呼吸よりも深い呼吸であるため、頭部から声帯にかけての発声に必要な器官に無駄な力が加わりにくい。胸式呼吸では発声器官下の肋骨や、肺の収縮による呼吸であるため、呼吸時の力みなどが直接発声器官に作用しやすい。

図2



【共鳴】

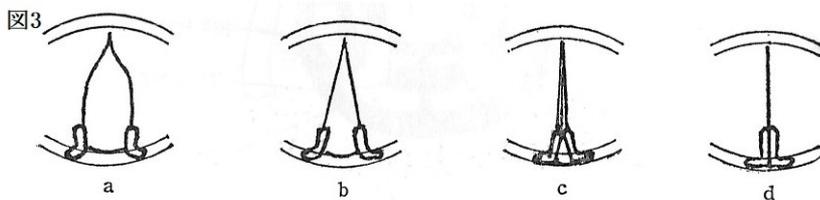
声帯の振動によって起きた声は、体内の共鳴腔に共鳴し、舌の動きと口形によって母音が作られる。共鳴腔の場所、音色との関係、言葉の特徴などを理解した上で、顔の表情筋、口腔、咽頭腔、喉頭腔、鼻腔、副鼻腔の機能、舌、軟口蓋などを調節する声をつかさどる筋肉を訓練する必要がある。まずは喉を自然に開くことが大切である。人は笑う時、あくびをする時、豊かな共鳴を得る上で、自然で最も理想的な口形をしている。このような口形から発せられた歌声は柔らかく、かつ明瞭で、豊かな響きのある声である。ここでより良い共鳴を得るために、各母音における共鳴の理想を目指すべきである。日本語の母音は「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」である。この5つの母音について特徴を挙げていきたいと思う。明るい母音の「ア」「エ」「イ」、それに対して暗めとなる「オ」「ウ」。そして「ア」を中心として、横開きの口形の「エ」「イ」。縦開きの「オ」「ウ」。この口形の変化より「ウ」→「オ」→「ア」→「エ」→「イ」の口をすぼめた縦開きの「ウ」から、口を大きく開けた「ア」を経由して、次第に横開きに狭めた「イ」への一つの流れができる。この流れは母音の変化による響きの差をなくすため、よく発声練習でも使用し、共鳴腔の確認、舌の動きを確認することができる。ここで各母音の特徴と、発音のイメージを表にまとめておく。

母音	各母音の特徴と発音のイメージ
ア	<ul style="list-style-type: none">・すべての母音の基調となる。・縦開きか、横開きで音の明暗が分かれる。・息が流れやすい母音の反面、力みやすく舌が固くなりやすい。
イ	<ul style="list-style-type: none">・横開きの口形ではあるが、口の中に縦長の空間を作ると良い共鳴が得られる。・横開きを意識しすぎると、平べったいつぶれた声になる。・丁寧に柔らかく丸みのある発音が理想的。
ウ	<ul style="list-style-type: none">・口の奥は「オ」の母音の口形を保つと良い響きが得られる。・日本語を話している時の「ウ」の口形と、発声時の「ウ」の口形は全く違う。・口の奥の深い場所で発音するイメージを持つと良い。
エ	<ul style="list-style-type: none">・歌唱をする際、最も平べったくなりやすい母音である。・少し暗くなりやすいが、深い「エ」を発音するイメージを持つと良い。・「ア」の口形をイメージしながら、それに似せた形で発音すると良い。
オ	<ul style="list-style-type: none">・縦長の口形で喉を開くイメージで発音する。・唇をすぼめてしまうと暗い響きになって明瞭ではなくなる。・「ア」の口形をイメージし、それより前に突き出すような口形を作ると良い。

この母音の共鳴の感覚は、各個人の体格、骨格、顔の構造などによって個人差がある。よって文章で各母音の共鳴の感覚をつかむことはとても難しい。この特徴をヒントに各個人が自分の声と向き合う必要がある。

【発声】

これまでに姿勢、呼吸、共鳴について書いてきたが、それらを総合して発声のことに触れていきたいと思う。歌を歌う時には必ず発声練習から声をウォーミングアップさせることが望ましい。歌は呼吸を原動力としているが、その呼吸器官や、発声器官を動かしているのは筋肉の働きによるものである。よってスポーツ同様、ウォーミングアップは喉を傷めないためにも十分に行わなければならない。私たちの日常生活において会話を楽しんでいるときに、各器官がどのように機能し声を出しているのかなどと考えながら話をする人はいないだろう。それはとても自然で、無意識ですべてが機能している証である。声楽初心者は丁寧な発声を意識的にやっているにも関わらず、発声器官を支える筋肉が力み、肩や、舌、顎などが固まってしまいやすい。誰のものでもない自分自身の楽器にも関わらず、思いのままにコントロールすることができないのである。この力みを取り除き、声帯が自由に振動し、豊かな共鳴を持った声を手に入れるための手立てを考えていきたい。ここで図3を参考にして、呼吸時、発声時の声帯の振動について触れておきたいと思う。



狩野了衛(1980) 発声法の手引 音楽之友社 P.30より引用

図3より(a)は呼吸において急速に、かつ大量に息を吸い込むときの状態であり、吸気によって全体的に横に広げられている。腹式呼吸の要素の一つである。(b)は日常生活における呼吸時の声帯の状態である。(b)は胸式呼吸の時のものであり、(a)と比較すると空気量の違いがはっきりとわかる。(c)は(b)よりも閉じてはいるが、しかし完全に閉まり切っているわけではない。ほんの少し開いた声帯はささやき声、ひそひそ声の状態のものである。声楽を学ぶものの重要テクニックの *PP* での柔らかい歌唱は、この状態で声を出している。横隔膜による支えの力と、集中力がかなり必要である。(d)は発声時の声帯の図である。全体的に声帯が密着していて、声楽の発声にとっても関係深い声帯の位置である。呼気が声帯によって閉じ込められ、その圧力が極限に達した時、声帯の密着は押し広げられ、声となって出てくる。人が無意識に話をしていると時さえ、声帯は1秒間に約300回の速さで振動している。よって演奏会の前に喉を休ませること、これも声楽を演奏する上で大変重要なことである。

正しく美しい発声を身につけるためには、共鳴でも触れたことであるが、各母音の口形を意識し、そしてそれから得られる響きを体得しなければならない。言葉は子音と、母音

に分かれており、この母音の響きの色合いによって歌の印象も変わってくる。子音の後に続く母音の流れによって美しいレガートが作り出されるため、音の高低、長短に関わらず、母音の響きは追及していくべきものである。

子音は各母音をつなぎ合わせ、発声の手助けとなってくれる。しかし極端に子音を発音することにより、音の滑らかさも、母音の響きも、発声の良さも、全てを崩しかねないので言葉の持つ意味や姿をイメージしつつ、丁寧な発音を心掛けなければならない。

次に声区について述べておきたい。声区とは、音の高低や、強弱に伴う声帯運動の働きにおいて車のギアチェンジのように、共鳴の場所が自然に変わるようになるのだが、その共鳴を音の高低によって位置づけたものである。声区には胸声、頭声、中声、ファルセット、地声などがある。

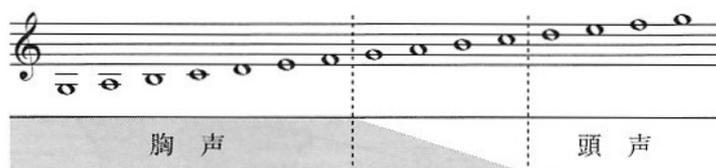
胸声とは字のように、胸の共鳴を重点に発せられた声である。胸声は声帯の振動も全体に及び大きく、倍音にも富んでいるため、体の諸器官も共鳴し重厚な音となる。よって低音の場合、この胸声の響きとなる。胸声とは言え、胸を締め付けることなく、体を広げるように歌い、声帯の振動が胸部へ伝わり共鳴するのが特徴である。変声期後の男声は胸声の割合が多く、性別関係なく音が高くなるほど頭部の共鳴が多くなり、低くなると自然と胸部の共鳴が多くなる。

頭声は胸声と比べ、限定的な声帯の振動で、高音になればより振動部位は限定されてくる。声帯の振動は細かく早く、横隔膜の支えによって、その響きは鼻腔を通じ、顔の共鳴腔で響きが増幅される。女声のソプラノは特に頭声の共鳴の割合が高い。

中声は胸声から頭声へと移行する中間の声域のことである。この中声といわれる音域は、チェンジといわれる胸声と頭声の切り替わりのポイントでもあり、非常にコントロールの難しい声域である。理想は胸声、中声、頭声の順に自然につながれることなので、「ここは胸声だからこうだ」、「中声だからこうだ」と発声を決めつけてはならない。自然とギアチェンジが行われ、どの音の高さもむらなく響かせられるように訓練を積まなければならない。

図4は胸声から、頭声への移り変りを音符にして示したものである。胸声が短いのが女声（変声期前の男声も含む）、反対に胸声が長いのが男声である。

図4



小林満 (2014) 『新声楽指導教本』教育芸術社 P. 39

ファルセットは、一般的には裏声のことで、男声が女声の歌声を真似するとき発せられる声である。少し息を漏らしたような歌声で、一般的な声楽の訓練では使用しない。近年、男声がファルセットのみを用いて歌うカウンターテノールという歌手が日本でも活躍

するようになった。古くからヨーロッパでは、バロック時代に活躍していたカストラートの現代の代用として活躍している。バロック時代の声楽曲を演奏するときには女声のアルトの代わりに男声のカウンターテノールが歌うことがある。

地声は、応援団の怒鳴り声や、子どもの叫び声などで、響きのことなどは考えず、声帯を振り絞って大きな声を出している声のことである。

3. 子どもの歌について

保育士を目指す学生は在学中に多くの子どもの歌を学ぶことになる。それは幼少期から慣れ親しんだ曲もあれば、新しく出会う曲もあるだろう。筆者が歌唱作品を学生にむけて教材として提供する際、学生のレベル、声域、季節などその時期に相応しい作品を検討する。ここで学生への指導の手助けとなるように子どもの歌から例を取り出して、演奏解釈・分析を試みる。近畿大学九州短期大学通信教育部で使用されている「声楽教本」と、「ピアノ教本」から保育園・幼稚園でよく歌われ作品「手のひらを太陽に」「思い出のアルバム」「犬のおまわりさん」の演奏解釈、及び分析を行いたいと思う。

「手のひらを太陽に」 やなせ たかし 作詞 　いずみ たく 作曲
変ホ長調 4分の4拍子 ♩=108 明るく

(1) 作詞・作曲家について

作詞のやなせたかしは1919年2月6日高知県に生まれる。終戦後に三越宣伝部に入社、漫画家として独立後は、多数の連載漫画を手がけるようになる。1960年代にはテレビ・ラジオ番組の構成や舞台の美術監督など多様な創作活動を行うようになり、マルチタレント活躍する。その中でいずみたく作曲、やなせ作詞による「手のひらを太陽に」を発表し、作詞家でもあるやなせ最大の代表作となっています。1969年50歳の時に雑誌「PHP」にて「アンパンマン」を発表。1988年にはアニメ「それいけ！アンパンマン」の放送が開始され、その登場キャラクター数（1768体）はギネス世界記録に認定された。2010年頃に体調不良を理由に引退を考えるが、2011年の東日本大震災に遭遇して引退発言を撤回。積極的に被災地への支援活動を行った。2013年94歳で生涯を終える。

作曲のいずみたくは1930年東京都に生まれる。作曲家であり、政治家でもあった。CM音楽や、歌謡曲を中心に作曲し、代表作「見上げてごらん夜の星を」「夜明けのスキヤット」「太陽がくれた季節」など今も残る名作を作曲している。又、やなせたかしとも親交が深く、「アンパンマン」のアニメにも多くの楽曲を提供している。1992年62歳で亡くなった。

(2) 楽曲について

付点 8 分音符と 16 分音符の連桁はリズムの生き生きとした生命力を表現されていて、その部分のリズムが活きるように、他の部分にはね過ぎずに、しかし力強さは失わずに歌いたい。(譜例 1) そのため付点のリズムと、そうではないフレーズを分けて歌うほうが良い。歌の最初に出てくる「僕らはみんな生きている」の歌詞で、生きているの“イ”母音が 6 小節目の強拍である 1 拍目に充てられているため、平べったい響きで、固くなりやすい。8 小節目 1 拍目「うたうんだ」の“う”は長い口をイメージし、浅くならないように発音する。この時「うたうんだ」の“う”には子音がないため、その前からそのままの流れで歌ってしまうと「うたうんだ」の歌詞が埋もれてしまいがちなので、「生きているから／うたうんだ」という様に、ブレスポイントではないが、繋げず区切りを入れて歌うと良いと思う。13 小節から 18 小節の「てのひらをたいようにすかしてみれば」の部分は、音楽を大きくとらえ、朗々と力強く歌い上げる。そこで 18 小節のへ長調への転調(譜例 2)により、「ぼくのちしお」は湧き上がるような特別な雰囲気、19 小節の“おー”は長すぎず、1 オクターヴ下の次の言葉の準備に充てる。次は低音からのスタートになるので歌詞をイメージし、しっかり口を動かして歌詞表現をしなければならない。「ともだちなんだ」は曲の終わりに向かって *cresc.* し、明るい印象で終わらせるのが良いと思う。

譜例 1



譜例 2



ぼくのちしお おー
-みみず
-とんぼ

「思い出のアルバム」 増子 とし 作詞 本多 鉄磨 作曲

ハ長調 8分の6拍子 ♩.=48 きもちをこめて

(1) 作詞・作曲家について

作詞の増子としは 1908 年生まれで、東京都墨田区立田区立江東橋保育園の園長を務めた教育者で、敬虔なキリスト教徒であった。

作曲の本多鉄磨は 1905 年生まれ、東京都調布市で神代幼稚園園長を務め、天台宗常楽院の住職であった。2 人は保育関係者として出会い、幼児教育の理想像を語り合う中で、お互いに共通点を見出した 2 人の共同作業により「おもいでアルバム」の歌が生まれた。7 番まである歌詞は、5 番・6 番と「冬」の詩が 2 つある。5 番は「メリークリスマス」という歌詞があり、キリスト教徒である作詞者と、仏教の住職である作曲者の話し合いにより、クリスマス祝わない宗教の保育園幼稚園でも歌えるように、2 通りの歌詞が作られ

たと言われている。

(2) 楽曲について

緩やかで、郷愁を誘う様な 8 分の 6 拍子のリズムに乗せて前奏が始まる。歌のリズムは鋭くならず、流れを壊さずレガートを心がける。歌の出だし「いつのことだか」は柔らかく発音することを意識し、しかし丁寧に発音しすぎて流れに遅れないように、息を流すことを心がける。メロディは上行形なので自然と *cresc.* となる。しかし「思い出してごらん」の部分で乱暴にならない様に *cresc.* の音量には気をつけなければならない。次の 9・10 小節「あんなこと」「こんなこと」は一言ずつ、小節ごとに言い直す様に歌い、付点 4 分音符は短めする。(譜例 3) 両方とも下行音形なので、各小節の 1 拍目をしっかりと感情を込めて歌い、下行の流れで、小節ごとに少しの *dim.* し、一言一言が思い出として浮かび上がってくる様に表現すると良いと思う。「うれしかったこと」「おもしろかったこと」は、各 2 小節フレーズの上行形で *cresc.* しつつ、クライマックスの *F* に向けての方向性を意識しておかなければならない。17-20 小節の「いつになってもわすれない」で、「いつになっても」はこの作品のクライマックスの場面でもあるので *F* でしっかり歌い上げてよいと思うのだが、18 小節からの *decresc.* の流れで深いブレスをし、ブレスの間を活かし 19 小節の「わすれない」を大切に歌うと良いと思う。

譜例 3

The image shows a musical score for two staves. The top staff is a treble clef with a melody line. The bottom staff is a bass clef with a piano accompaniment line. The lyrics 'あんなこと' and 'こんなこと' are written below the melody line. The score consists of two measures. The first measure has the lyrics 'あんなこと' and the second measure has 'こんなこと'. The melody is a simple, descending line of notes.

「犬のおまわりさん」 佐藤 義美 作詞 大中 恩 作曲

ニ長調 4分の4拍子 ♩=104

(1) 作詞・作曲家について

作詞の佐藤義美は 1905 年大分県竹田市に生まれる。早稲田大学在学中に子どもの童謡雑誌「赤い鳥」に投稿するなどし、若い時から才能を発揮していた国語の教師をしながら童謡と詩を書き続け、1966 年（昭和 42 年）教師を辞め、日本出版文化協会児童の創立に尽力した。児童文学作家として活躍し、「犬のおまわりさん」「アイスクリームのうた」などの童謡の作詞家としても有名で、大分竹田市には佐藤義美記念館がある。

作曲の大中恩は 1924 年東京生まれで、教会のオルガニスト兼合唱指揮者であった「椰子の実」の作曲家でも知られている大中寅二の息子である。1942 年に東京音楽学校（現東京芸術大学）に入学し、学徒出陣での戦争経験者でもある。大学卒業後、中田喜直らとと

もに“ろばの会”を結成し、子どものための音楽の創作と発展に尽力した。「サッちゃん」「犬のおまわりさん」などの童謡は広く親しまれている。

(2) 楽曲について

前奏はおまわりさんが、困って走り回っている様子が描かれている。スラーと、スタッカートとの役割と、違いをはっきり弾き分けて演奏しなければならない。(譜例 4) 5 小節目、歌の出だしは、前奏同様 1 拍目、3 拍目にスラーがあるように歌うと困った様子が表現しやすいのではないだろうか。まいごの“M”、子ねこの“K”の子音は丁寧に発音しなければならない。とくに“K”は強く発音しすぎると、硬い音になってしまうので、注意が必要である。9 小節から 12 小節にかけては、1 小節ごとにおまわりさんのセリフと、子ねこのセリフと交互に出てくる。よって 4 小節を短いフレーズで区切り、繋がりにすぎないようにする。特に「わからない」の“W”の子音は口をしっかりと動かして発音する。(譜例 5) 13-14 小節の鳴き声は、13 小節の上行形は大声で泣く様子、14 小節の下行形はしくしくとなく様子など、強弱で歌い分けると良い。同様に 24-25 小節も、今度はおまわりさんの立場で歌い分けると、子ねことの対比もあって面白い。

譜例 4



譜例 5



ち をきい ても わからない なま え をきい ても わからない }
す にきい ても わからない すず め にきい ても わからない }

4. おわりに

今回の研究では声楽の機能の仕組みを改めて学ぶ良い機会となった。歌にも学ぶべき知識がある。良い歌唱のためには、知識として学んだことを自分自身の感覚に変換していかなければならない。それには個人差があるので、文字や言葉から得られた情報は、実際の歌唱の時と違う感覚を持つかもしれない。しかし声楽の知識を得ているか、得ていないか

で習得できる内容も変わってくるはずであるのと、演奏の質を高める良い手助けとなると確信している。この経験から得た知識を学生たちにも伝えていきたい。日頃顔を合わせる事のない通信教育で、学生たちの学習意欲に応え、そして提示できるようこれからも研究活動に取り組んでいきたいと思う。

参考文献

- 竹内秀男（2012）『イラストでみる合唱指導法』教育出版株式会社
バーバラ・コナブル（2004）『音楽家ならだれでも知っておきたい呼吸のこと』誠信書房
小林満（2014）『新声楽指導教本』教育芸術社
狩野了衛（1980）『発声法の手引』音楽之友社
米山文明（1998）『声と日本人』平凡社
米山文明（2003）『声の呼吸法』平凡社
音楽教育研究協会（2009）『幼児の音楽教育』音楽教育研究協会
平凡社（1979）『日本人名大辞典』平凡社
上田正昭、西沢潤一、平山郁夫、三浦朱門（2001）『日本人名大辞典』講談社

参考・引用楽譜

- 久世安俊（2017）『音楽（声楽教本）』近畿大学九州短期大学 P.58－59
平松愛子（2017）『音楽（ピアノ教本）』近畿大学九州短期大学 P.46、P.55

図版引用

- 図 1 バーバラ・コナブル（2004）『音楽家ならだれでも知っておきたい呼吸のこと』
誠信書房 P.3
図 2 小林満（2014）『新声楽指導教本』教育芸術社 P.36
図 3 狩野了衛（1980）『発声法の手引』音楽之友社 P.30
図 4 小林満（2014）『新声楽指導教本』教育芸術社 P.39