

スクーリングにおける歌唱指導についての一考察

—コールユーブンゲンを通して—

熊谷 美絵

A Study on Singing Teaching in Schooling

— From Chorübungen —

Mie Kumagai

Abstract

Many students who have been involved in education have a feeling of inferiority complex or weakness in singing. This is because "speaking = vocalization" is a daily routine, and I feel that I have not reached my ideal singing because I have little experience in specialized training. Based on Chorübungen, which is one of the teaching materials used for schooling, I would like to deepen my consideration of pronunciation, pitch, and rhythm, and proceed with research on the acquisition of singing skills.

KeyWords:vocal,method,vocalization

1. はじめに

今まで短期大学や大学の授業で指導してきた中で、歌うことに対する劣等感や苦手意識を有する学生は少なからずいる。それは歌うための大前提である「声を出す＝発声」について学ぶ機会が少ないからである。人は産まれた瞬間から産声という声を発し、成長するに従って徐々に言葉を覚え、会話ができるようになり意思疎通を図る。これらは耳で聞こえたものを発音として覚え、自身の身体をコントロールすることで可能にしている。

歌声はそれらに加え 5 線上に書かれたそれぞれの音符の音価や高低によって、言語の持つ抑揚や長さをコントロールする必要がある。声を出す行為が日常であるが故、特別にレッスン等の指導を受けた経験が乏しく、自身の理想と現実の間に大きな差異がある事が問題となってくる。保育士となった場合、正しい音程で子供たちに指導する必要がある、ある程

度の声量も必要となる。適切な技術を有さなければ声帯を痛めてしまう危険性もある。幼い頃から不自由なく使ってきた「声」というツールだが、専門的に学ぶことで骨格や体格により多少の差はあれ、大きく発展させることが出来る。

スクーリングにおいて、ピアノに関しては受講条件として事前にレッスンを受け一定のレベルまで達している必要があるが、声楽はレッスンを受けたことのある学生は極めて少ない。また受講生の多くが、発声法が確立されておらず、音域が狭く声量も乏しい。そして音感（音程・音高）が定まっていない。またリズムにおいても曖昧な箇所も見られる。

本校スクーリングで使用する教材にコールユーブンゲンがある。コールユーブンゲンは本来合唱のための教本だったことから、音程やリズムの強化を望むことが出来、声楽を学ぶ上で基礎を学ぶ最適の教材の一つである。

コールユーブンゲン習得において学生が陥りやすい問題の中から今回は発音・音程・リズムの3つをあげ、スクーリングで使用している課題を参考に歌唱技術習得に関する考察を深めていきたい。

2. 発音について

一般的に日本人は欧米人に比べ口蓋が低い為口腔内が狭く、のどが開きにくい。また日本語は発音する際にあまり唇を使わない言語の為、意識しすぎると唇が緊張し硬くなる傾向がある。実際学生の多くは歌唱の際ほとんど口が開かず、開いても横に引くような口の形や、下の前歯だけが見えるような不自然な唇の形をしている。発音するために咬筋や側頭筋といった、顎を閉じるための筋肉を常に使って歌おうとしている学生もいるが、これらの筋肉は解放されてしなやかでいた方が無理なく美しい響きと理想的な発音を手に入れることが出来る。ここに、各母音の発音の特徴と注意点を挙げる。

母音	発音の特徴と注意点
ア	全ての母音の基調となる。 口は開けすぎず、口腔内の天井（口蓋）を高く保つと良い。 縦開きか横開きで音の明暗が分かれる。
エ	日本人が最も苦手とする発音で、落ちやすい。 「ア」の口形を思い浮かべながら、下あごは落とさない。 唇を横に引きやすい口形の為、天井が下がり口腔内が狭くなりやすい。
イ	柔らかく丸みのある発音が良い。 狭く横に広がりすぎると唇を横に開かない。 天井が下がり口腔内が狭くなりやすいので、天井を高く保つようにする。

オ	「ア」の発音に近く、よりのどを開く。 唇の形は「ア」よりややすぼめ、前に突き出すと深みのある響きになる。 唇をすぼめただけだと暗く、くぐもった響きになりやすい。
ウ	「エ」と同様、日本人が苦手とする発音で上に詰まりやすい。 会話時と歌唱時では全く異なる発音と捉える。 口の奥は「オ」に近い感じで開き、鼻腔共鳴を意識すると良い。

コールユーブンゲン等を階名唱する際、ある音高が低く聞こえる学生が多くみられる。「ミ」「シ」といった「イ」を母音に持つ音は唇を横に引きすぎて口蓋が下がる為、平坦な丸みの無い音になりやすく実音よりも低く聞こえることが多い。「ソ」や「ド」といった「オ」を母音に持つ音は唇をすぼめすぎ、くぐもったような暗い響きで実音より低く聞こえることが多い。学生の中には、音高のみを意識し自身の発音や口腔に問題があるとは思っていない者も多く、そういった学生に対し余分な力みを解いて無理なく口を開き、上記に列挙した特徴と注意点を伝え指導したところ、音高の改善が見られた。正しい音高で尚且つ美しい響きを持たせるには母音の発音を見直す必要があると考える。これらは歌詞を伴った歌を歌唱する際にも同様である。

3. 音程について

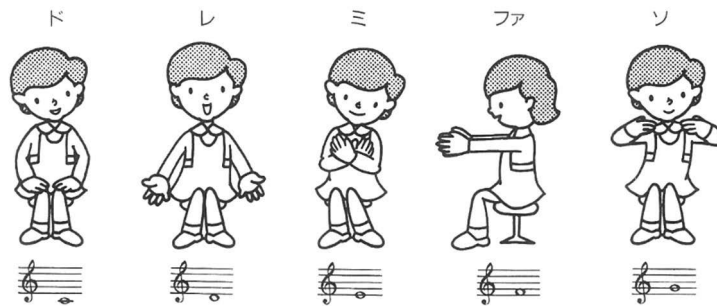
今日の教育現場で使われる最たるものは12平均律であり、平均律に調律されたピアノなどの鍵盤楽器を使って指導することがほとんどである。合唱や吹奏楽、オーケストラなどにおいては純正律を用いてより美しい響きを追求することもあるが、保育の現場においては単旋律の歌唱が多く、専門的に学ばない限り平均律以外の音律に触れる機会は少ないといえる。平均律と純正律などの他の音律との違いは既に多くの論文や書籍等で研究が進められていることから今回はあまり触れないこととするが、コールユーブンゲン等を階名唱する際、多くの学生がさながら純正律のような音程で歌唱しているのは非常に興味深い。なぜなら学生たちのほとんどが保育士を目指すために音楽を学び、歌を学んでいるので、純正律という言葉さえ知らない、という者も少なからずいる中で無意識に純正律の音高を捉えていることになる。学生の多くが1980年頃から普及し発展し続けているシンセサイザーや電子オルガン等の電子楽器の台頭で、様々な楽器のデジタル化された音楽を聴いてきている。また、1990年代から始まった通信カラオケは今日においても多くの方が親しんでいると思われる。鍵盤楽器や電子楽器など、それらは移調や転調を可能にすべく平均律に調整、もしくは基準にしているものが多く、日常耳にする音楽のほとんどが平均律なのである。純正律はピアノ等の鍵盤楽器を除き、多くの楽器による生演奏や合唱において美しいハーモニーを奏でるために今日でも用いられている。またコールユーブンゲンとは本来合唱のための練習曲であり、合唱においては前述の通り美しいハーモニーを求め純正律を用いる事も多

いが、授業においては独唱で正しい音程及びリズムが取れる事を目的として教材としており、また練習の際に平均律に調律されたピアノ等を使用していることから、そういった事を理解して敢えて自身の歌唱に純正律を活用しているとは考えにくい。

平均律と純正律の大きな違いというとハ長調でいう「ミ」「ラ」「シ」の音高である。純正律において3番目6番目7番目の音は平均律に比べ若干低めである。また、更に低くなるとそれらの音は短音階の音高により近づくことになる。学生になかには明らかに半音近く音高が下がり、短音階の音高になってしまう者もある。旋律の進度が上行か下行かによって影響の出方も変化はあるものの、これらの音はあらかじめ意識しておくのが望ましい。

また、音程において音同士の距離が離れるほど正確に掴むのは難しくなってくるのは勿論だが、比較的近い音同士でも注意が必要である。例えば2度音程は長2度（全音）・短2度（半音）の2種類があるが、仮に座学で学んでいたとしても楽譜上でそれを意識する学生は少ない。指導する際、ピアノ等の鍵盤を見せながら全音・半音の音程をそれぞれ説明し示した上で歌い直すと多くの学生に改善が見られた。他の音程も同様に長・短もしくは完全・増・減の各音程を理解し意識することでより正確な音程感覚の習得に役立つと考えられる。理論を学ぶことは習得する上で必要不可欠であるのは勿論だが、理論と実践（歌唱）を分けて別々に授業を行うと、学生たちの中でのそれらの結びつきがやや弱く理解も不十分に感じることがある。より強固な結びつきを得るためには、実践において視覚的・感覚的な要素も加え説明することでより理解が深まるのではないだろうか。その面で、鍵盤を常に目に入るところに準備する他、コダーイやリトミックのハンド・サインを使うのも効果的である。ハンド・サインは片手で行うもの、両手を使うものなどがあるが、単純に5本の指を5線に見立てて音符の場所を指し示しながら歌唱するだけでも音程の距離感を掴むには十分効果的である。音形や音程によって使い分け、組み合わせて使用することで更なる習得が期待できる。





岩崎光弘 (2008) 『リトミックってなあに』 ドレミ楽譜出版社 p64 より引用

4. リズムについて

(1) 拍子

音楽の 3 要素の一つであるリズムを理解するためには、まず拍や拍子を理解させることが必要である。音楽は必ず一定時間ごとに刻まれる拍という単位に乗ってリズムが作られているので歌唱の際も拍打ちをすることでよりリズムの理解につながると考える。さらにはそこに強弱を規則的に置くことで拍子が見えてくる。

2 拍子は強拍 (①) と弱拍 (2) が交互に現れ、最もシンプルで基礎的な拍子である。

① 2 ① 2 . . .

4 拍子は 4 拍ごとに強拍 (①) が現れるが、第 3 拍目 (③) が前後の拍 (2・4) に対してやや強拍的に扱われる。

① 2 ③ 4 . . .

日本における童謡や唱歌、わらべうたの大半が 2 拍子もしくは 4 拍子で学生の多くもそれらを聴き、歌い、学んできたと思われる。また、洋楽邦楽問わず、流行歌やメディアから聴こえてくる曲の多くもこれらの拍子が多く、学生にとっても馴染みが深いものではないだろうか。

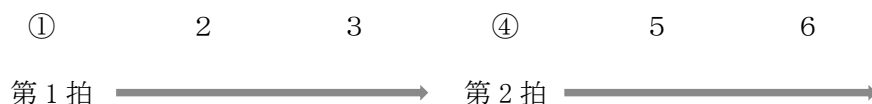
3 拍子は 3 拍ごとに強拍 (①) が現れる。ワルツなど舞踏の音楽で多く用いられる。

① 2 3 ① 2 3

本学の教材でも歌における 3 拍子は全体の約 8%、8 分の 6 拍子は約 3% である。この数は他の楽譜集や教材と比べても少ない数ではなく、むしろ多いくらいである。3 拍子は、ぞうさんやうみ、こいのぼり、ハッピーバースデーなど保育の現場で用いられる曲が多くあり、少数ながら拍子感の乱れを感じることは少ない。

一方、8分の6拍子は曲自体が少ないことから学ぶ経験も歌う経験も少なく、リズムの乱れが見られることが多い。それは拍子感が掴めていないことがまず挙げられる。指導者としてたとえ曲数が少なくとも正しく歌う必要があり、克服するためには、まず正しい拍子感を掴む必要がある。

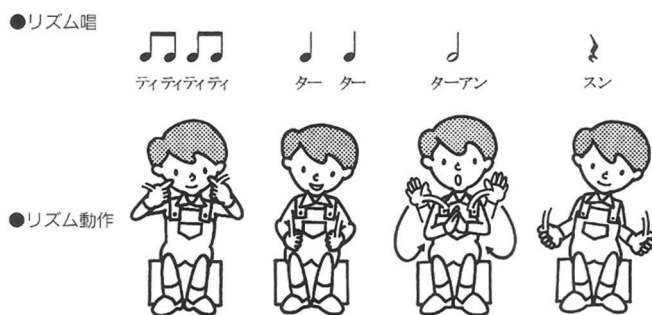
6拍子は複合拍子であり、1拍が3個の小単位からなる2拍子となる。



最終的には2拍子の拍子感を掴むことが目標だが、そのためにまず1小節内にある6つの拍を正確に刻む必要がある。その上で上部①④に強拍を置くことで拍子感が見えてくる。どのような曲においてもまず拍子を理解したのちに課題に取り組むことが先決である。複合拍子は直線的な運動によって表現される単純拍子と異なり、曲線または円を描くことで表現される。身体もしくは腕をスウィングしながら取り組むことでより拍子感を掴みやすくなると考える。

(2) リズム

童謡や唱歌などにおいて多く見られる特徴的なリズムとして、シンコペーションや付点8分音符+16分音符のリズム（ピョンコリズム）が挙げられる。これらを含む様々なリズムを、音程を付けて正確に歌唱するためには、拍子を理解したうえでのリズム練習が不可欠であると考えられる。その際、音名でリズム読みをすると無意識に音程を中途半端に付けてしまう学生が多いが、そうするとリズムに意識が十分にいかないだけでなく音程・音高も不正確になってしまう可能性がある。また、音符に意識がいきがちで休符に対する意識の割合が低い学生も多く、それがリズム習得の妨げの要因の一つともなっている。これらを克服するためにコダーイやリトミックのリズム唱を用いるのも効果的と考える。保育士として子供たちに指導する際は、リズム唱のほかに同様のリズムやアクセントを持つ言葉を用いてことば遊びの一環としてリズム読みを行う他、リトミックのリズム動作と並行して行うことで楽しみながら取り組むことが出来る。



音符		リズム唱
2分音符		ターアー、ターアン
付点4分音符		ターイ
4分音符		ター
8分音符		ティ
シンコペーション		ティターティ、シンコーパ
16分音符		リ
16分音符 2つ		ティリ
4分休符		スン、ウン
8分休符		ス

5. コールキューブゲンについて

譜例1 コールキューブゲン 23a



この課題はタイを用いたシンコペーションのリズムが大きな特徴であり、強拍の位置がタイにより移ることを意識して取り組む必要がある。まず、タイによる4分音符2つ分=2拍分の音価を正確に掴む必要があり、その為にはタイを外した状態でのリズム読みが効果的である。その上で強拍の意向を意識した歌唱をすることでより正確性を向上することが出来る。音程に関しては1~2小節目の3度の上行の際、ミが低くなる学生が多くみられる。ミの母音である「イ」の響きを確認し上行の意識をもって歌唱することで改善が見られる。7小節目~10小節目の下行の際には短2度音程であるシが低くなりやすい。また、8小節目のファはそれまでド→シ→ラと順次進行で下行しているため注意しないと無意識に実音よりも高く歌唱しがちである。



17 小節目からは類似した音形を反復するが、下行形の音形もあってか 21 小節目のラは 17 小節目よりも音高が低くなりやすい為注意が必要である。

譜例 2 コールユーブンゲン 26 c



2 音符（休符）を 1 拍で歌唱する課題であり、8 分音符・休符という短い音価を正確に捉える必要がある。特に休符の捉え方が曖昧な学生が多く見られ、8 分休符前の 8 分音符の音価が長くなり休符がなくなってしまう場合も散見する。

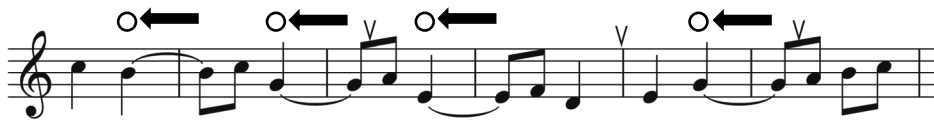


また、5 小節目以降表拍が休符となる箇所が多くなるが、休符を意識しないと正確なリズムを捉えることが出来ない。それを防ぐためにはリズム唱やリズム動作を行うのが効果的である。ただ、リズム唱といっても、音符だけを読み、休符まで含めて取り組む学生は非常に少ない。「休符＝休み・ブレス」といったように休符における時間的な長さを捉えようとしていないので、そういった学生は何度リズム読みをしても課題の克服には繋がらない。リズム唱には「8 分音符＝ス」と読み方があるので、それをういたリズム唱をする他、休符の時に手を打つなど休符の持つ音価を捉え、内的活動を感じさせると良い。また、偶数小節は比較的休符が少なく音符が連続しているが、2 拍目や 4 拍目の弱拍の箇所の小拍支アクセントを意識することでリズムの乱れのみならず音程の安定化も図ることが出来る。

譜例 3 コールユーブンゲン 27a



本課題では主に 2 度音程（半音○・全音□）と 4 度音程（楽譜矢印）を中心にメロディーが推移していくが 2 度音程も半音→全音→半音→全音→・・・と前半は交互に出てきており、2 音間の距離をしっかりと見定めて捉えていく必要がある。4 度音程は下行形を繰り返したのち上行形に転じるが、その際上行した音の音価が短い事もあり低くなりやすいので注意が必要である。



また、リズムにおいては付点音符を用いたリズムを学ぶ。特に9小節目以降はタイを用いたシンコペーションもある事から強拍の位置にも注意したい。

譜例4 コールユーブンゲン 29a



29はa、bどちらも音程・リズム共に同様であり、拍子の違いを正確に捉える必要がある。課題aは8分の6拍子であり、1・4拍目にアクセントを置く2拍子である。8分音符が連続している箇所はリズムを比較的捉えやすいが、4分音符+8分音符のリズムが存在する箇所は音符間にブレスもあり、リズムが不安定になる学生は多い。複合拍子の持つ曲線的な動きを身体的に取り入れ、スウィングしながら歌唱すると安定するケースが見られた。



また、全体的に比較的順次進行で上下する音形が多く、拍子感が掴めてくると音程も安定する傾向にあるが、上記のミーファの半音の幅が広がる学生が多いので注意したい。

6. おわりに

学生たちに練習法を尋ねてみると、YouTube等で音源を検索し聴きながら練習した、という声が多に多い。練習方法がわからない、ピアノがうまく弾けないため正確なリズムや音を捉えることができない、などといった理由で音源と一緒に歌う事を主に行っている。耳を使っの練習は確かに練習法の一つとして効果はあるが、それだけになってしまうと自らの音程・音高やリズムの正確性の向上は見込み辛い。音源を聴きながら歌うことで上達したもしくは習得できた気になってしまうが、いざアカペラで歌うと曖昧な点が多く、正確とは程遠いものになってしまう者も少なくない。数日間のスクーリングで声楽を発声から学び、コールユーブンゲンや子供の歌を自学とは異なった視点から学ぶだけで学生の歌唱技術は目に見えて向上する。そして初めは声量も乏しく自信がなさそうだった様子も最後には活き活きとした表情で堂々と歌唱するようになるのである。

保育士として指導する立場に立つからには、やはり譜面を隅々まで熟読し様々な角度から譜面を読み込み、細分化し自らの力で理解を深め、また自らの声や歌と向き合い、自分に

合った練習法を確立していくことが習得の一番の近道なのではないだろうか。そうすることで、より正確性を向上することが出来、ひいては苦手意識や自身の無さも軽減もしくは払しょくできるのではないかと考える。保育士となった際、子供たちに指導するためには歌唱技術が不可欠であるが、それだけではなく歌う事の楽しさや喜びも伝えてほしい。その為には何より学生自身にも歌唱技術習得を通じてそれらを感じてほしい。その手助けができるよう、今後も研究を継続していきたいと思う。

参考文献

メリッサ・マルデ、メリージーン・アレン、クルト＝アレクサンダー・ツェラー（2010）『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』春秋社

バーバラ・コナブル（2018）『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

大賀寛（2017）『美しい日本語を歌う』カワイ出版

竹中秀男（2018）『イラストでみる合唱指導法』教育出版

東川清一（2013）『音律論』春秋社

小方厚（2020）『音律と音階の科学』講談社

L. チョクシー、R. エイブラムソン、A. ガレスピー、D. ウッズ（2020）『音楽教育メソードの比較』全音楽譜出版社

石桁真礼生、丸田昭三、金光威和雄、末吉保雄、飯田隆、飯沼信義（1994）『楽典』音楽之友社

岩崎光弘（2008）『リトミックってなあに』ドレミ楽譜出版社

フランツ・ヴェルナー（2006）『全訳ユールユーブンゲン』大阪開誠館

三枝文夫（2021）『電子音楽 過去・現在・未来』ミュージックトレード社

図版引用

岩崎光弘（2008）『リトミックってなあに』ドレミ楽譜出版社 P. 62、P. 64