
児童におけるヴォイストレーニング

－技術および技術向上の方法論について－

会津大学短期大学部 社会福祉学科 特別講義講師
桐朋学園大学音楽学部非常勤講師
渡部智也

I. はじめに

児童の発声、音楽表現指導について、現在指導者として活動しているなかで、経験したことの中から、児童における発声方法について示すこととした。

II. 発声、音楽表現指導について

1. 発声指導の一例

筆者が発声、音楽表現指導をしている「オーケストラと歌う・杜のうたこども合唱団」(以下「杜のうた」。「杜のうた」については別紙「音楽表現の指導法について」を参照)では発声、ヴォイストレーニングを必ず練習時間に取り入れている。声帯の運動をよくする準備体操的な発声(声の立ち上げ)だけでなく、子ども自身がどのように発表するとより響き合い、よりまわりの声と溶け込むかを考える時間をとる。発声法としては大人の発声法と同じく、腹式呼吸で息をしっかりとすいこんでから、喉を下げ、よく開いた喉による発声、声楽で言われている頭声発声法のトレーニングを取り入れている。頭声発声法は児童が発声法を自覚をし、身につけるには時間がかかるため、近年は地声のみの歌唱法による演奏も多くなった。地声による演奏の普及は、話し声に近い、より子どもらしい声を演奏表現の一つと捉えられていることと、児童自身が頭声発声に比べ、声を出しているという実感を得られやすいためと考えられる。しかし地声による発声法は頭声による発声に比べ、訓練されていない場合、喉に大きな負担がかかる。「杜のうた」では、コンサートホールでオーケストラと演奏をすることと、将来大人の声帯に成長したときのため、子どもの成長にともなう発声器官の成長にあわせた地道な訓練により豊かな響きを得る頭声発声を指導している。音楽表現指導として音感を鍛えるために、ドレミ(固定ド)唱法による読譜練習を必ず行う。まずドレミで歌うことで、音程感、リズムを正確に覚えることができる。また歌詞にとらわれない音楽の基本的アンサンブル(複数で演奏や声を合わせること)の感覚を養うことができる。低学年や未経験者に対しての指導方法として、指導者が歌詞をつけてうたうのをまねさせるという指導方法もあるが、この方法は経験上、指導時間の短縮にはなるが、一度覚えてしまうと音の間違いや、歌のくせを直しにくいという面

があるので、注意が必要である。

2. 発声練習（ヴォイストレーニング）について

歌唱練習の前の発声練習（ヴォイストレーニング）はできるだけ毎回同じメニューで、時間をかけておこなうのがよい。声を出すということは筋肉の運動であり、急激に行うことで疲労がたまりやすい。同じメニューをおこなうのも、筋肉が歌う準備を覚えるからである。

歌うまでの準備として以下の順番で行うのがよい

- (1) 体操、ストレッチ
- (2) 姿勢の確認
- (3) 腹式呼吸の確認
- (4) 頭声発声を意識をした発声練習

各項目の詳細については以下の通りである。

(1) 体操、ストレッチ

まず歌う前に体全体をほぐす体操やストレッチを行う。得に難しいことはせず、

- ・手足をぶらぶらさせる、
- ・その場でジャンプをする
- ・首肩を回す
- ・手を大きく降って行進する

など、体全体が温まってくるような体操をする。時間があればラジオ体操や子どもたちの間で流行している体操や動きなども効果がある。

(2) 姿勢の確認

低学年になるほど、一ヶ所に立ち続けることは難しく、姿勢が定まらないことがある。また姿勢を正しくしようとするとう上半身を緊張させてしまうことが多い。まっすぐ立ち、かつ無理のない姿勢をとれているか確認する必要がある。

<姿勢のトレーニング>

- ・足の位置をしっかり決め、動かさないようにすると、上半身の力が抜け、姿勢もよくなる。
- ・足の間にこぶし一つ分が入るぐらい開き、つま先の方向を外側に向けさせることを意識させる。

(3) 腹式呼吸の確認

歌唱時における呼吸法として、頭声発声に効果的である腹式呼吸（おもに肺の下部を動かす呼吸法）の練習を行う。頭声発声にとって腹式呼吸が必要なのは、良く下がった（開いた）喉と、豊かな息が必要だからである。低学年に呼吸の練習をさせると、初心者はほ

ば胸式呼吸（おもに肺の上部を動かす呼吸法）になる。これは腹式呼吸の意識の低さと共に、発声に必要な筋肉、腹筋を含む呼吸筋の筋力の少なさも関係している。腹式呼吸をマスターするには、初めに腹式呼吸および胸式呼吸とはどういった体の運動であるかを理解する必要がある。胸式呼吸は腹式呼吸に比べ息を取り込めず、また肺の上部を膨らませるような呼吸をするので、上半身に緊張が入りやすい。胸式呼吸に対しては厳しく注意、指導が必要である。

<腹式呼吸のトレーニング>

- ・仰向けに寝て呼吸をすると自然に腹式呼吸になるので、そのお腹の動きを変えずに上半身だけ起こす。そのあと椅子に座ったまま腹式呼吸を行い、最後に立って行う。2人組になって確認しながら行くと効果的である。
- ・他の人に息をしているのを分からせないように、呼吸をする。胸式呼吸は肩が上下によく動いてしまうが、腹式呼吸はお腹だけが動くので分かりにくい。ゲームのように行くと楽しみながらできる
- ・口の前にちりがみをおき、息の力でできるだけ長くなびかせるようにする。風車などでもよい。胸式呼吸より腹式呼吸のほうが長く続くことが実感できる。息を吐くことに夢中になると、姿勢や呼吸法が乱れてくるので注意、指導が必要である。ゲームとして競わせるのも効果的ではあるが、本来の目的は正しい呼吸法の練習であることを忘れないようにする。

(4) 頭声発声を意識をした発声練習

頭声発声とは、主に軟口蓋の共鳴を主にした発声法で、喉の響きが主になる地声と呼ばれる発声に対し、頭に抜けるようなイメージを持って歌う発声法である。筆者の感覚で声のイメージをわかりやすく例えると、ヨーロッパの教会で歌う聖歌隊（ウィーン少年合唱団など）のように、会場の響きを利用するように歌う発声法を頭声発声と思ってよいだろう。前記したように、頭声発声は喉を下げ良く開き、豊かな息を使って歌う発声法のため、会場に良く響き、そして喉への負担も少なくなるという利点がある。しかしこの感覚をつかむのはなかなか難しい。まず頭声発声は訓練をはじめたときは、思うように音量がでないことが多い。これは発声に必要な筋肉群（呼吸筋、甲状軟骨を取り囲む喉を下げ広げる筋肉）が発達するのに時間がかかり、また肺活量も少ないからである。

指導者は根気強くトレーニングを行い、頭声発声の重要性を説く必要があるであろう。

<頭声発声のトレーニング>

- ・軟口蓋を上げ、喉を下げ開くことは日常で行っていることが多い。あくびや熱いものを口に入れたときなど、イメージがわくようなたとえをする。
- ・どうしても音量が出ない時は呼吸に問題があることがある。しっかり息を吐かせて、その息に声をのせるようにする。お腹からしっかり息を吐くようにすると下半身に力はいり、上半身がリラックスする。
- ・喉に力が入ってしまう場合は、ウの口をして喉をひらくようにしてから声を出し、ウ→オ→エ→アの順番で口を開いていくようにする。

毎回、上記の順で体操、ストレッチ、姿勢から腹式呼吸、そして頭声発声の順に発声のトレーニングをしていく。

正確に根気よく続けていくことが大事であるが、ときどきゲームや競争の要素を取り入れることも、長いトレーニングには効果があると思われる。また発声に対する問題は個人差が大きいので、個々に対応することが必要である。

・音域について

小学校入学前後の生理的な音域は f（ピアノ中央のドの音から 4 つ（完全 4 度）下のファ）から 2 オクターブ上の f2 といわれている。個人差はあるが、発声練習や取り上げる曲などはこの音域をでないように注意するべきである。

Ⅲ. おわりに

以上の歌う前の準備である発声練習およびヴォイストレーニングを行ってから、とりあげている曲のドレミによる読譜練習、それが十分に行われたら、歌詞を読み、歌詞をつけて歌う練習をする。ドレミでの練習の時は音程、リズムを正確に、歌詞をつけて練習する時は内容、心情をイメージしながら歌うように指導する。なお音をとる練習をするときは、ピアノで単音をとることばかりでなく、コードなどで和声（ハーモニー）による伴奏をつける。和音の中で歌うことによって、自分の音をとるだけでなく、他の音を聞くトレーニングにもなる。

文献

レオ・コフラー著 呼吸の理論と実際（宮原卓也・井本美道子訳）、シンフォニア、2009
米山文明著（1997）『声がよくなる本』主婦と生活社。