



# 東京学芸大学リポジトリ

Tokyo Gakugei University Repository

明瞭で聴き取りやすい日本語で歌うために：  
大石哲史の指導から得たもの

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-04-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 加藤, 富美子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/806">http://hdl.handle.net/2309/806</a>

## 明瞭で聴き取りやすい日本語で歌うために

—大石哲史の指導から得たもの—

加藤 富美子

音楽科教育学\*

(2005年6月30日受理)

### 1. プロローグ

2005年2月10日、私はオペラ「セロ弾きのゴーシュ」(宮澤賢治作 林光作曲)の野ねずみの母親役として静岡のある小学校の体育館で、学校公演の舞台に立っていた。近隣の3つの小学校の小学生たちと地域の方々、合わせて350名という聴衆を前に、東京学芸大学で私が主宰していた自主ゼミ(TMC)の学生たちと一緒に繰り返して行く舞台は限りなく楽しいものだった。

この学生たちは大学で専門科目として声楽を中心に勉強してきた学生たちであり、大学の授業で学んだすぐれた歌唱力を基礎に、自主ゼミ活動の中で日本語を歌うこと、語ることにについて大石哲史(オペラシアターこんやく座)の徹底した指導を受けてきた学生たちだった。キャストたちは明瞭な聴き取りやすい日本語で歌い、会場の誰もが歌にのせて展開されていく物語の世界にごく自然に引き込まれていった。

声楽を専門としない私は、自分がその舞台上に学生たちと一緒にいることそのものについて、「信じられないこと!」と何回も心の内でつぶやいていた……。

……

本稿は私のまったく個人的な体験にもとづいた、日本語の歌の学習論である。今から5年ちょっと前の2000年4月1日を私は決して忘れない。大石哲史の歌の指導に初めてふれた日であり、その日以来今日まで続いている私の新しい音楽生活の出発点となった日からである。

#### ● 頭声発声によるコンプレックス

幼少の日からこの4月1日まで、私は自分の歌声に大きなコンプレックスを持ったまま生きてきていた。小学校1年生の音楽の授業を今でもよく覚えている。回りのみんなはしっかりとした元気な声で歌っているのに、私はいわゆる頭声的な発声でこの頃から歌っていて、友達から不思議そうにされていた。父親が小学校の音楽教師だったこともあり、家庭の中はすべてクラシック音楽というちょっと特殊な環境だった。父の歌う歌は明らかにクラシック調だった。そのように歌いなさいと父から言われた記憶はないが、ピアノを教えてもらう時に耳元で口ずさまれていた父の声は頭に響かせた歌い方だったのを覚えている。

一方、音楽を専門としない母親も歌は好きだったようで、家事をしながら気持ちよさそうに《チューリップ》や《月の砂漠》などを口ずさんでいた。今から考えると、この母の歌はとて自然に普通の声で歌っていた。後年になって自分の歌について悩むようになってから、一番最初にあこがれの歌い方の対象となったのは母の歌だった。「母のように、ことばがはっきりと聴こえるように歌うにはどうしたらいいのだろうか?」と、時折考えながら、どうしたらいいかはまったく分からずそのまま過ぎていた。

#### ● カラオケで気持ち悪がられる

おとなになってから、一番苦労したのはカラオケである。カラオケで他の人たちと同じように普通に歌えない。全員にマイクが回ってくるのでしかたなく勇気を奮い起こして歌っても、その声はフルフル声の頭声

\* 東京学芸大学(184-8501 小金井市貫井北町4-1-1)

のため歌詞がよく聴き取れなくてまったく場が白けてしまうということを何回か経験し、それからはカラオケに誘われるような場にはなるべく行かないようになっていった。

●《うみ》を明瞭な日本語で自然な声で歌いたい!

そして大学で教職科目を担当するようになってからは、いわゆる唱歌を初等教育教員養成課程の一般の学生たちが歌っているように自然な普通の声で歌えないことが、自分自身にとって最大の悩みとなった。《うみ》を子どもたちによく伝わるように明瞭な日本語で歌うためにはどうしたらいいのか? それを教えなければならない立場にある私が、学生たちよりもずっと苦手であってはどうにもならない。このとても当たり前の誰でも出来そうなことが、私には大きな難関だったのである。

声が出ないわけではない。それまでも、いわゆる頭声的発声で高い声を出すには何の抵抗なく、結構高い音までそこそこ響く声を出すことが出来ていた。それでも、《うみ》をはじめとする小学校の歌唱教材のほとんどを、明瞭な日本語で自然な声で歌うこととはほど遠い歌い方しか出来なかったのである。

●本稿で伝えたいこと

私が抱えていた問題は大きく次の3つに分けることができる。

- ・話し声に近い自然な声で歌を歌うことができない。
- ・頭声発声で日本語が明瞭に発音できない。
- ・声のチェンジが際だちすぎる。

このいずれについても、まだまだとても満足がいく状態ではない。特に声のチェンジについては、多分、誰よりも大きな課題を個人の資質の問題として抱えていて、未だ解決のメドが見えていない。

しかし、大石哲史と出会って以来5年余の私の今日までの日本語の歌との向き合い方をここに振り返ってみることにより、大石哲史が実践している明瞭で聴き取りやすい日本語で歌うための指導の実際を、事例を通して示すことができると考えた。また先にも述べたように、この点に関わっておそらく他の誰よりも多くの問題を抱えてきた私に対する指導の実際を紹介することで、その指導法の成果を示すことができるとも考えた。

## 2. 大石哲史との出会い

### 2. 1 プレリユード

大石哲史は、1981年に入座以来、長年にわたってオペラシアターこんにゃく座の中心的歌役者として数多くの作品で活躍してきた。「よく聞き取れる、内容の伝わる歌唱表現」を創立当初からの目的としているオペラシアターこんにゃく座だが、その中でも飛び抜けてすぐれた表現力を持つ歌役者として知られている。それに加えて、きれいな日本語で歌うためにはどうしたらいいかについて理論的に追究し続け、その独自の理論にもとづく指導力の高さは全国各地で大きく評価され、劇団や合唱団をはじめとするさまざまな場での数多くのワークショップで人々を魅了し続けている。

先にも述べたように、頭声を使ってきれいな日本語で普通に歌を歌えるようになるためにはどうしたらいいかについて、ずっと悩んできた私は、思いあまってこんにゃく座の関係者である知人に「誰かこんにゃく座で歌を教えてくださいませんか?」と相談を持ちかけた。ちょうどその頃、こんにゃく座では「注文の多い歌劇場」として短いオペラ4本と「THE CONCERT」というソロを集めたコンサートを同時期に一挙に上演していた。

私に相談を持ちかけられた知人は「今度の公演を観て、誰に習いたいか決めたら?」と提案をしてきた。そしてその結果、「もし、大石哲史さんが教えてくださいませんか?」と大胆にも申し出てしまった。そして・・・、2000年4月1日を迎えることになる。

その前日に、大石哲史が指導するあるグループの発表会「多西小に咲いたうたコンサート」での公開レッスンに接する機会を得た。このグループは、小学校の音楽科教諭を主体とする歌の勉強会で、子どもたちへの歌唱指導にあたり日本語のことばを大切にされた指導を重要視して、講師に大石哲史を迎えて月1回のソングの勉強会をすでに6、7年続けてきていると聞いていた。

演奏プログラムに入る前に30分ほどの時間枠で設けられていた公開レッスンでは、《銀河の底でうたわれた愛の歌》(廣渡常敏作詞 林光作曲)、《暗い柳の木立のかげ》(ベルトルト・ブレヒト作詞 野村修訳詞 萩京子作曲)が取り上げられ、小学校の音楽室の前方に丸く座ったメンバーたち一人ひとりが歌う短いフレーズに、大石哲史がコメントを加えながらどんどん演奏を変えていくというスタイルだった。

何よりも驚いたのは、どの人の歌も日本語のツブが一つ一つとても明瞭にきこえてきたことだった。特に

《暗い柳の木立のかげ》の一節を歌った人のきれいな日本語にことのほか惹かれた。年齢は私と同じくらいに見えたのでおそらく50代に入っていると思われる人だったが、とても若々しい少女のような美しい頭声で日本語をきれいに歌っていた。私よりも苦手なこととしてそれまで悩んできた、頭声を使って明瞭できれいな日本語で歌うことを、まったく事もなげに楽々とこなしていたのである。

私からしてみれば、このメンバーたちが最初に歌った演奏だけでも驚きだったのに、これに大石哲史は容赦なく次々と指導を加えていった。次のような内容である。

- \* もっと普通にことばをしゃべり、それと同じに歌えるように！
  - \* ことばが体から離れて、ことばが飛んでいくように！
  - \* 子どもが歌謡曲を覚える時のやり方と一緒にするように！
  - \* 息を吸おうとしない！ ただ体をゆるめるだけ！
  - \* 高い音はまったく力なしで歌えることを確認し、一番高い音になった時にもっとそれを楽しまなければ！
  - \* どこも緊張していない体が何より大切！
  - \* 無防備に声がゆれている。まっすぐに歌えるように！
- などなどである。

そして、メンバーたちに体を倒し首を落とした状態で歌わせたり、膝をストンと落としながら歌わせたりと、息つくヒマなく、次から次へといろいろな手を練り出していった。「もしかして、私も今回こそは変わるかもしれない！」とこの公開レッスンを傍聴していて、次の日のレッスンへの期待に胸が躍った。

## 2. 2 初めてのレッスン

そしてついに迎えた2000年4月1日。大石哲史はどうして自分のレッスンを受けてみようと思ったかをまず尋ねてきた。これまでの私と歌との関わりについて短く説明しながら、一番の悩みは、地声が低いので小学校で教える歌のような音域でも頭声でしか歌えないこと。頭声で歌おうとすると頭で思い描いている音をそのままスッと出せないし、日本語がきれいに乗らないこと。とにかく、もっと普通に歌えるようになりたい、などとシドロモドロ答えたように覚えている。そのすぐ後に大石哲史から発せられた流暢なコメントの内容に驚いた。

- \* あなたはとてもいい低い話し声を持っているのに、声に対して何か防御して話しているように感じる。話し声にどこかひっかかる部分があってそれを避けるために、きれいに話そうという意識が働いているのではないか。も

しかして、大学の授業などで人前に立ってしゃべることが多いという職業柄からくる弊害かもしれない。まず、自分の話し声について敏感になること。話し声のよい所を生かし、問題となる所を見つけてそれを是正すること、それが歌の基本です。

と言ったのである。

ボソボソと質問に答えていた私の声を、一瞬のうちにこんなにまで深く聴き取り、話し声こそ歌の出発点だという。よく考えてみれば当たり前そうだが、それまで小中高の音楽の授業や大学での声楽の授業、あるいは合唱団での発声練習など、さまざまな所で歌を学んできていたのに、どこでも、そして誰からも、自分自身の話し声について注意を向けるようにと指示されたことはまったくなかった。話し声を出発点とすることを私にわかってもらうためか、大石哲史はすぐに次のような練習から始めた。

- \* 「いやんなっちゃう」「だってサー」など、普通の会話のことばをちょっと抑揚をつけて繰り返しオウム返しで！

この時、あくまでもリラックスして、まるでお風呂の中にいるような感じにしておくこと。

- \* 穴の中をのぞき込んで遠くの底の方に届くようににフーと言ってみて！

柔らかなよく響く地声をつくる体の状態、そして、遠くまで通るような頭声をつくる体の状態をまずつかませたかったのではないかと思う。そして、次回までの課題として次のような指示を与えた。

- \* 低い声でガラガラと歌詞を読んできること、だらけた調子で体をリラックスした状態でひらけた低い声で歌詞を読んできること。

何か歌らしいものを歌ったわけではないのに、この帰り道にすでに、私は何か魔法にかけられたかのように、歌おうとする時の体の構えがすっかり変わってリラックスしていくのを感じていた。

## 3. 基本を学ぶ

歌詞の読みを徹底して繰り返して臨んだ続く数回のレッスン。2回目のレッスンを受けた後に、あまりの喜びを人に伝えたくて、友人にメールを入れた記録が残っている。

「もう私は今まるで夢の中。言われた通りに一つ一つついていくと、どんどん自然な声で歌えるようになっていくという、すごい幸せな時間を過ごして帰ってきたからです。どうしてもことばを乗せることができない、これまでの私の歌い方だったのに、何も特に構えず体の力を抜

くだけでスーッと。今までまったくできなかったことが、たった1回でどうしてこのように出来るようになるのか、不思議です。」(2000.4.8)

実はこの最初の数回のレッスンで私が長年にわたって抱えてきた「頭声で日本語を明瞭に発音しながら歌えない」ことに対するコンプレックスは、一挙にスーッと解消してしまったように感じていた。どのような指導がそうさせたのだろうか。3回目のレッスン(2000.4.16)の記録を見てみたい。この1回のレッスンで指摘を受けたことを、大きくまとめてみると、以下ようになる。

教材：《銀河の底でうたわれた愛の歌》

● 歌詞を読むことから

● 何もしない体で、ざっくばらんに歌に入ることが大切

\* フレーズのはじまる音を、取りあえず、ざっくばらんに、ぶっきらぼうに。

\* ストでできることが一番。絶対「せーの!」と思わないこと。

\* 何気なくできた時には胸に力が入っていない。

\* いい加減に鼻歌気分であうこと。

\* 胸が止まらない。

\* いっさい体に力を入れないでも「さそりぎゆらぐよる」と歌えるように

● プレスをあえてしない

\* プレスをあえてしない。

\* シャベリから間をあけないですぐ続けて歌に入る。

● おなかだけのコントロールで

\* 最終的には、どんなに高くなっても、おなかが発令しているとか、おなかを感じているとか、腹話術のように。

\* ほとんどおなかだけのコントロールで歌っていけるように。

\* 声を出す時に、おなかに力を入れるのではなく、ただおなかから命令が出ているように。

\* おなかが上がったまま上の声に持っていかない。

● 一つ一つのことばごとに声の出し方が違うことに気づく

\* シャベることが何より大切。

\* 「まなかーい」の「か」：カラスが空気を楽しんでいるような感じでカーと言う。

\* 「ひと」(シャベる)：「ひ」は有声音で。東京の人は無声音でシャベって、それが知的な感じを与えているが、この声を楽に出していくために、有声音に近く出してみる。

\* 「いーよ」：「い」と言わない。気持ちだけが「い」と言っていればいい。「言ったじゃないか。」と言う時の

「い」は狭い「い」ではない。

\* 「まなかーい」：ナ行が奥に入らないように

\* 「とおいなー」：「と(c<sup>2</sup>)おいなー」「お(d<sup>2</sup>)ーい」と言ってみよう。

\* huは出た時に開放している。

\* hiは何も考えないで出ている声。

● その他の技能に関わる指導言

\* 下アゴが落ちないように。

\* 音の出所がもっと外だと思って。

\* 高い音を出す時は、下に広い何かがあって、上にちょっと寄っている感じ。

\* もうちょっと後頭部から後ろでも声が出ているように。

3. 1 何もしない体でざっくばらんに

この指導を受けながら、それまでの私に一番欠けていたのは、「何もしない体でとにかくざっくばらんにことばをしゃべるように歌い出す」ということだったように感じた。歌を歌おうとする時、まず、それなりの声をイメージしてメロディーをつくってから、そこに歌詞をのせようとしていた私は、歌への入り方がまったく逆だったことに気づいたのである。

「何もしない体でとにかくざっくばらんにことばをしゃべるように歌い出す」は、その後のレッスンでもしつこく指摘され続けても、なかなか感覚として本当にはつかめないものである。しかし、私にとっては何よりも重要な指摘だった。「何もしない体」とは、「さあ歌おう」と構えた体ではなく、ごく普通に暮らしている時のリラックスした体の状態である。その状態でことばを普通にしゃべっている時のように、とにかくざっくばらんに歌い出す。そのことによって、体の響きをとまったことばがそのまま歌になっていく。「ざっくばらんに」と思うことで、それまでの「さあ歌おう」として体のあちこちを構え、かえって胸に余分な力が加わった状態を避けることにもつながっていた。

たったこれだけの指導言に素直に従おうとしただけで、それまでもっとも苦手としていた、頭声で明瞭に日本語が聴き取れるよう歌うという歌い方が、フツと出来るようになった。

3. 2 プレスをあえてしない

「プレスをあえてしない」も、その後、折あるごとに言われ続けている指摘である。「さあ、歌おう」と思って大きくプレスをすることが、かえって自然な息の流れを止めてしまうと、大石哲史は言う。普通におだやかに呼吸をしている体の状態で歌い出し、息がな

くなれば自然に息が入ってくるというリラックスした体の状態にしておけば、楽に歌い続けることができる。「とにかくざっくばらんに歌い出す」という指導には、このあえてプレスをしてから歌い始めないという指摘も含まれているのだろう。

### 3. 3 おなかだけのコントロールで

そして、どんな歌を歌う時でも基本中の基本となるのは、「おなかだけのコントロールで」という指摘である。これは大石哲史に限らず、言い方こそいろいろでも、おそらく歌を指導しようとする指導者は必ず誰でもふれる指摘であろう。大石哲史の「おなかだけのコントロールで」「おなかが上がっている」などの指示語は非常に抽象的な表現に思えるが、少なくとも私にとっては、その一言を聞くだけで体がほっこりとリラックスでき、声の出所がまったく変わるように感じられた。

### 3. 4 一つ一つのことばごとに声の出し方が違うことに気づく

歌詞の一つ一つの音韻の発音について、細かく納得いくまで矯正していくという方法は、大石哲史の歌の指導の大きな特徴の一つである。どんな曲を見てもう時にも、必ず、一つ一つの歌詞の発音と声との関係について細かな指導が入る。「結局は、ことばなんだよ」ということを、その後何回も何回も繰り返し聞かされてきた。しかし、まだ指導を受け始めたばかりのこの頃には、その意味がなかなか分からないままだった。

ただ、例えば「まなかい」という歌詞の「か」を発音するのに「カラスが空気を楽しんでいるような感じでカーと言ってみよう」という指導に沿って発音してみると、確かにそのカーにのって声がスーッと伸びていくということは、すぐに実感できた。それまで、どうしても「か」を硬く発音していたものを、全身を使って鳴いているカラスの鳴き声のように響いて抜けたカーをイメージしながら声を出してみると、とても楽に自然に、声が遠くに飛んでいくのである。

また、もう一つの大きな発見を私にもたらしたのは、「灯（ひ）をともし」の「ひ」についての指摘だった。d<sup>2</sup>は私にとってはさほど高い音ではない。しかし、hiという発音からか、どうしても体から絞り出すような発声になってしまっていて、この時の自己診断では「もっと丸い響いた声で歌わなければならなかったのに、とても嫌な声で歌ってしまった」と反省していた。それを、大石哲史は「すごく響いた、何もしていない、

とってもいい声！」と誉めたのである。「どうして？こんな声が？」と自分の耳を疑ったことをよく覚えている。

この一言は、それまで学校の授業や声楽のレッスンなどで身につけてきていた、高音域の声を出そうとする時につくっていた自分なりのポジションをガラッと変えてしまう一言となった。高音域の声を出す時も、「何もしないでスーッと」という体の状態が基本になるのだということに気づいた。このhiの出し方を誉められて以来ずっと現在まで、高い声の出し方は「ことばの発音にのせて、後は何もしないでスーッと」という感覚で出すようになった。このような体の状態を文章で説明するのは、とても難しい。ただ、ことばの一つ一つの発音を大切に、その音の一番いい響きを、何もしない（リラックスした）体でスーッと出そうとするだけで、高音域がとても楽に歌え、ことばもきれいになり、それに加えて音域もずっと広がるようになったという私の経験について、そのまま報告しておくことにする。

ここに取りあげた例は、大石哲史の指導の基本となる指導言のごく一部である。ヴァアエティーに富んだ重要な指導言をいとまなく挙げるができる。これらが、適時にそして瞬時に飛んでくる大石哲史のうたの指導は、ごく初期のこの時期のレッスンですでに、私をグングンと歌の魅力へ、そして表現することの魅力へといざなっていた。

## 4. 基本をふくらませます

その後、ここであげた指導の基本をふくらましていくようなレッスンがしばらく続いた。教材は、こんにゃく座が編んだ『ぼくたちのオペラハウス』<sup>1</sup>の中から適宜選ばれた短いソングである。

ここでも、大石哲史の指導の実際を報告するために、ある日のレッスン（2000.8.4）で大石哲史が語ったことばをそのままとめていくことにする。この時期になると、それまでの回で歌の基本として示されてきた個々の事項について、「なぜそうなのか」という説明が非常に具体的に分かりやすく加えられていることに気づく。学ぶ側の私も、ただオウム返しに、先生が示すモデルに近づくようにだけを目指していた最初の頃の姿勢から、自分でしっかりとその指導の原理を理解した上で、納得しながら技能を身につけていくことが求められていることに気づきだした時期である。

## 4. 1 なぜ歌詞を読むことから入るのか

なぜ歌詞を読むことから入ることが大切なのかについて、この日、大石哲史は次のように語っている。

\*なぜ、セリフから入っているかというと、この歌（教材；《告別》林光作詞・作曲）を語るようにしかもちゃんと歌として響いているように歌う時に、その感覚が必要だからです。しゃべっているという感覚を忘れちゃうと、やっぱり、頭声だけのコントロールでことばをつなげているだけになって、聴いている人はそんなに楽しめないんですね。それだけだと、ことばが伝わらない。

「しゃべっているという感覚」を持つことは、明瞭で聴き取りやすい日本語で歌うために非常に重要な指摘である。大石哲史の指導では、「まだ歌っている」「歌い過ぎている」「歌わないで！」「しゃべって！」という指示が飛ぶことが多い。普通に考えると、歌を歌っているのに「歌わないで！」という指示は混乱を招くような気がするが、大石哲史が「歌わないで」と言う時は、ここでいう「しゃべっているという感覚」を持つことである。実際に、指摘に沿って「しゃべっている」ように歌おうと心がけると、たちどころに、歌詞のことば一つ一つが際だって明瞭に聴こえるようになるという感覚を何回も経験してきた。

## 4. 2 なぜ、「コントロールするのはおなかだけ」なのか

この問題に関して、大石哲史は人間の感情がことばになり、それが歌になっていくという道筋をまず示して、人間の感情が表現される時は、必ず頭とからだが一体となっていること、からだの中でもおなか为主导していると指摘する。だから、そもそも何らかの感情が動いて生まれた歌の表現にあって、おなかがついていない表現は薄っぺらで本当ではないという。

\*おなかから声が出ると言うことは絶対なくて、声は肺にたまった空気が声帯を通過して響く訳で、絶対おなかから出るわけではない。けれども、大きいコントロールを大まかにおなかでやっているというイメージを常に持っていないといけない。

\*それは裏返して言うと、お芝居じゃない普段の話しことばは、嘘をついていなければ、感情が動いてことばになるわけです。「おはよう！」という時もそうです。全部、意志をもってちゃんと何かこういうことを伝えなければならぬと言っている。その時は、まず頭が先に動いて命令をするわけですけど、その時に必ず、強い感情の場合、おなかから先に動きます。怒るとか泣くとか笑うとかいう場合に、必ず先におなかから動きます。泣いてから、おなかから動く人はいない。絶対ないんですね。先におな

かが動いて強い感情が出る。怒る時も、腹がグッと怒るので声になるのが人間のメカニズムだと思う。そのことと同じで、どんな些細な日常会話でも、気持ちが伴っていないのではないのであって、必ずおなかから何かの発信がある。それを端折って歌にしようと思ってもそれはうまくいかない。

多くの発声に関する書物では、ここで大石哲史がいう「おなか」の状態のことを、支えのある声にするとか、横隔膜がよく広がって降りた状態にする<sup>2</sup>とか、いい声を出すための発声上の方法という観点から述べられている。結局は、体はそれと同じ状態になることにつながる訳だが、発想がまったく異なっている点が重要である。より原初的な、人間の感情とことばの関わり、感情をともなったことばが発せられる時の体の状態。そこに基盤をおいて、歌を歌う時の体の状態をとらえている点が非常に重要だと感じた。

## 4. 3 「コントロールするのはおなかだけ」を実感できるようにするためにはどうしたらよいか

おなかから声のすべての発信元であることを意識することの大切さは分かっても、それを実感できるようにするためにはどうしたらよいか。これについて、大石哲史はこの日のレッスンで次のような課題を加えながら指導をしていった。

\*腰からずっと楽にして頭をカンと落としてみる。その状態で首が上がってこないようにしながら歌う。その状態だと、コントロールはおなかしかできなくなっている。その感覚を覚えておき、首やノドでコントロールして歌おうとしないようにすることが大切。

これを実践してみると、非常に不自由な状態で声も満足に出ていなければ、ことばもしっかりと発音できていないように自分では感じる。しかし、後で録音を聴いてみると、確かに首やのどに余分な力が加わらない分、素直できれいな声が出ていることに気づいた。また、ことばも強い発音とはならないが、きれいな発音で十分に意味が伝わることばをつくることができていることに気づいた。

\*普通に語るようにと言った時に、人を見てみると、おなかが端折って出されているものは、何か浮いているように感じる。それをおなかに戻すと、だいたい直る。

まず歌詞の読みから入るという大石哲史の指導で、よく勘違いしてしまうのが、歌詞をただ声に出して読んでみれば良いと考えてしまう点である。「自然に通る声で」<sup>3</sup>という表現を使うこともあるが、この日の指導では、おなかを使ってことばをしゃべることの大切さが強調されていた。

#### 4. 4 頭声をしゃべりことばに近くするためにはどうしたらよいか

それぞれの持ち声によって違うが、どのようなジャンルの歌であれ、ある音高以上の音域は頭声で歌うことになる。その時に急に音色が変わったり、音量が減ったり、ことばが聴き取りにくくなったりすることは誰も経験してきていることである。

繰り返し述べてきたように、地声で出せる最高音が一般の女性より随分低い私にとって、頭声ではっきりとした声で歌うこと、頭声でしゃべりことばに近く歌えるようにすることは、もっとも大きな課題であった。演歌、ポップス、世界の諸民族の歌など、いろいろなジャンルの歌を聴きながら、「こんなに高い声まで全部、地声で歌っているのだろうか？ それとも、頭声に変じしても地声と同じようにはっきりとした声で歌えているのだろうか？」と、いつも気にかけてきた。

頭声をしゃべりことばに近くするためにはどうしたらよいか。私の一番の関心事について、この日のレッスンで大石哲史は次のように語っている。

\*頭声を使ったところが少し浮いた感じに聞こえる。それをもう少ししゃべりことばに近いように聴かせるためにはどうしたらよいか。まず、体をリラックスさせた状態にしておくことが何より大切。その上で、歌詞を一個一個バラバラでいいから、ぶつぶつ言いながら何かに向かってかけているような感じで歌ってみよう。

\*その時に決してノドでしゃべろうとするのではなく、方向とか距離感とか変えていく。

\*体がちゃんと開いて、ことばがちゃんと出ていく所をキープして、しかもあまりがんばらない。

3でも述べたように、ここでも「体をリラックスさせた状態にしておく」ことが何より大切だとする。リラックスした体から出る声は、頭声であっても芯のあるしっかりとした声となるという。「何もしない体」と前節で述べた状態である。その状態で、「何かに向かってかけているように」歌詞のことばを発してみる。確かに、この道筋を確かめながら歌ってみると、浮いてフラフラした声は避けることができ、それにともなっていくことばも、少しずつではあるがはっきりと通るようになってきた。

#### 4. 5 頭声でことばをしゃべるように歌うにはどうしたらよいか

「頭声でことばをしゃべるように歌う」ことは、それまでに身につけていた、歌を頭声で歌うための自分なりのフォームからすると、とても難しいことだった。

そのためには、まず「頭声でことばをしゃべれるようにする」ことが大事であるとして、大石哲史は以下のように説明していく。

\*「むすこよ、明日はすべてが変わっているだろう」という部分を、このまましゃべっているように歌えないかと思うけど、それは音域の問題があって無理。オクターブ下げれば、しゃべっているのと同じように言えるわけだが、なるだけそれと同じようにオクターブ上でも歌えないかなという所にもう少し踏み込んでいきたい。

\*ことばをただ語っている時には出来ている状態をもう一度思い出してみることが重要。それをていねいにやる時に、おなかに力を入れるのではなく、空気が下から出ているというイメージを持つといい。

\*響きをつかんで、この高さでもことばをしゃべれるよ、つながるよという感覚が分かることが大切。

\*細かく調整しようとする、胸、首、口に力が入ってしまう。

\*足の裏からきているコントロールとイメージすることも大切。

\*上の歯の付け根から下の歯のあたりに輪っかがあるような感じで歌ってみることも、ことばをはっきりとさせることにつながる。

ここで改めて解説を加える必要はないだろう。「空気が下から出ているというイメージ」でことばをしゃべりながら歌う、「頭声の響きをつかんで、その高さでことばをしゃべれるという感覚」を持ちながら、ことばをしゃべるように歌うという具体的な指導は、その後、頭声でしゃべるように歌うことがごく自然なことに感じていくことにつながった。また、「上の歯の付け根から下の歯のあたりに輪っかがあるような感じ」で歌ってみることを加えると、ことばが何か頼るものを得て発音できている感じになり、それに伴って明瞭なはっきりとした発音で歌をことばのように歌っていくという感覚につながっていった。

#### 4. 6 歌詞の一つ一つの音韻の発音の特性を体のメカニックとつなげて歌に生かしていくにはどうしたらよいか

前述したように「結局は、ことばなんだよ」という指導言に象徴されるように、大石哲史の指導では一つ一つのことばの発音と声あるいは歌とが深く結びついたものであることを徹底して叩きこまれる。この日のレッスンでは、一つ一つの音韻の発音の特性を分析しながら、それを体のどの部分をどのように使って表現していくか、すなわち体のメカニックとつなげて歌に生かしていく方法について詳細な指導を受けた。「変



わっているだろう」という歌詞の「い」音たった一つをめぐって、かなりの時間をかけた指導が行われたのである。

\* 「いるー」はもっと自信を持って。「い」を硬い「い」と言ってしまうのは抵抗ばかり加わって広がりのある響きにならない。「い」はのどでコントロールしやすいことばなので、どうしても力んだり裏返ったりしやすい。「い」も前に出すようにする。その際、のどを経過しないで、前に響いているだけということが重要。力はいらぬ。

しかし、このような指導言による指導だけでは私は変わることができなかった。そこで、大石哲史はさまざまな形でことばの置き換えをしながら、ことばの一番いい響きをつかませるという方法を取っていった。この方法も、その後今日までの大石哲史の指導で度重ねて行われてきた方法である。

\* 「い」を前に出すために、「お弁当いるー？」としゃべってみよう！ そのまま歌ってみよう！ 「い」は難しいので、「お弁当ふるー」に変えてみよう！ これは何も抵抗がない。つまり、メカニク的に「hu」は唇から中でコントロールできないので、声が自然に飛んでいくからだ。これを利用して、「お弁当ふるー」と「お弁当いるー」を繰り返しながら歌ってみよう。「hu」の響きを利用して、「い」をそれに近づけていこう！

こうして、「い」を前に飛ばす方法を順次仕組んでいき、最後には「お弁当」ということばを前につけることなく、「いるー」が体から離れ、おなかも入ったことばになり、同時にメロディーの高さの響きをも生みだしていくという方法である。

ことばの音韻一つ一つをていねいに取り出し、その中でも響きを持った声につなげることが難しい音韻については、その音韻を前に飛ばしたり体から離れたりしやすくするようなイメージを持たせる語彙と組み合わせていく。このようなイメージトレーニングをしながら、その音韻が一番いい状態で体に響く状態を感覚的に体でとらえさせるようにしていく。

また、いったん他の、より響きをとらえやすい音韻（この場合にはhu）に置き換えて前に飛ばす感覚をその音韻でとらえさせた上で、その感覚を残したまま元の音韻へとつなげていくという方法もよくとられる。日本語の歌詞を頭声で明瞭に発音していく過程には、これだけでいねいな指導過程も必要だということがよく分かる実例である。

さらに続けて、大石哲史はこれに次のような指摘を加えた。すなわち、日本語の一つ一つの音韻を歌の声にどのようにつなげるかという方法をこうして徹底し

て身につけておきさえすれば、それは他のことばや他の歌に応用できる力になっているはずだというのである。

\*部分的にここから切り取ってもできるということをしてほしい。何か事あるごとに、この音を体が覚えておいて、普通に何かをしながらでも「いるだろう」と、しゃべっているように歌えるようにする。

#### 4. 7 高い音でことばをしゃべっていくにはどうしたらいいか

高い音高を歌おうとする時に、どうしても声に強い力を加えようとしたり、響きをつけたりしようとしてしまうことが多い。私も前節で述べたように、何か特別な体の構えをつくって、高い声の響きを頭のどこかに力であててその音高を得ようとするクセを持っていた。また響きを先につくろうとすることが、日本語のことばの一つ一つの発音を犠牲にしてしまうことも多かった。私のこのようなクセについて、この回で大石哲史は次のような指導を加えた。

\*どうしてもまだ、基本的に、高い音には力があると体がまだ思っている。そうじゃなくて、切り替えだけ。上がっていくから力があるということは絶対なくて、ただ響く場所を変えたり切り替えだけ。ギヤーチェンジをするだけ。ジャンルが違うものと考え、カンとギヤーを換えればいい。力関係は絶対かわらない。そういうように体に思わせなくてはいけない。高くなるから、力、強さなどいろいろなものをイメージするけど、そんなことは必要ない。

そして、先ほどの「お弁当いるー」の「い」が、おなかを使って声を飛ばそうとしただけで、十分な声量で、はっきりとした発音で歌えるようになっていたことを思い起こさせ、それは高い音を歌えるように力を加えたり、先に響きをつくったりした結果得られたものではないことを指摘した。

#### 4. 8 口を動かさないうでことばを発音し、ことばもおなかでつくるにはどうしたらいいか

明瞭な聞き取りやすい日本語で歌えるようにするための、大石哲史の指導の基本として欠かせないのが、「口を動かさないうでことばを発音する」という指導事項である。口でことばをつくるのではなく、おなかでことばをつくるという指摘を、これまでどの曲を見てももらう時にも、幾度と無く受けてきた<sup>4</sup>。

たとえば次のような例である。《朝に晩に読むために》（ベルトルト・ブレヒト作詞 野村修訳詞 萩京子作曲）の中の「雨だれ」という歌詞の部分で「まず

口を動かさない」、「だ」が硬くなる。おなかで言うだけ！」「あま」も最初から準備しておなかではっきりと言う」という指摘（2001.9.28）、《よだかの星》（宮澤賢治作 萩京子作曲）でも「ただ心持ち」としゃべってみる。声を張りすぎないで！ 口をあまり動かさないで。」（2005.4.16）など、指摘された回数はいとまがないほどである。

また、大石哲史は「まったくの間違いだと思うのは、小学校の音楽室に張ってあるアイウエオの口形の図。あの形の通りに口を動かそうとすればするほど、口の回りに力が入って声が硬くなり、何一ついいことはない」という指摘をよくする。確かに、口をほとんど閉じたまま、おなかでアイウエオと発音した方がずっと明瞭な聴き取りやすい日本語が聴こえてくることを、これまで多くの場で私も経験してきた<sup>5</sup>。

口を開けないでことばを発音する、おなかでことばを発音するにはどうしたらいいか。これについて、大石哲史は、「ガム唱法」「ハマちゃん唱法」など多様な名称をつけて、独自の唱法を開発してきた。ここで詳しく紹介している余裕はないが、一例として、あたかもガムを噛みながら歌うようにという「ガム唱法」から私自身が得てきたものを紹介しておきたい。

冒頭で述べたように、私には声のチェンジの問題ばかりではなく、日常の話し方そのものに声がひっくり返ったり詰まったりするという問題点があることを、大石哲史は最初のレッスンの折に即座に見抜いた。そのことをふまえて、話し方を変えることが歌をよくするのにつながり、また、声がひっくり返らないような歌い方を身につけることが、いい歌を歌うことにもつながると、ごく初期の頃からよく言われてきた。しかし、話し方を変えることに大きな努力を払ってこなかったため、この声のひっくり返りや詰まりはなかなか本質的に解消するに至っていない。

それらの問題を歌の中で解決するために、私にとってもっとも有効なのが「ガム唱法」である。ガムを噛みながら歌うという状態にすると、苦手の発音の歌詞や苦手な音域により声が詰まってしまうという現象が、見事に解消していくのである。おそらく、ガムを噛むという不自由な状態で歌うことにより、のどを使わないで歌う、口腔や鼻腔の特定の場所を使って響かそうとしないなどの利点が生まれるのであろう。これをより科学的に解明していくのは今後の課題であるが、日本語のことばをはっきりと発音しようとする、歌声が伸びないという問題を抱えている人にとっては、ガム唱法は非常に有効な方法だと、自身の経験から言うことができる。

## 5. 音楽をつかむ

ことばが明瞭に聴こえるような日本語の歌い方をめざす指導においても、究極的には音楽をつかむことが第一になされるべきことである。もちろん、これまでに見てきた大石哲史の私への指導の過程においても、それぞれの曲の解釈や、その中の一フレーズの解釈などを必ず伴いながら指導が行われてきた。

ここでは、2005年の春から長い時間をかけて指導を受けてきた《よだかの星》の、ある一部分に対する大石哲史の指導言を紹介しながら、明瞭で聴き取りやすい日本語で歌うことと音楽をつかむことの関係についてとらえておくことにする。

\*音楽を全体で、音楽の精神を最初につかんでから。

\*ことばを言えば伝わるかというところではなくて、音が表している透明感とか、よだかの一種の達観した状態などをちゃんとつかんでからでないと、ことばは探せない。

\*最初につかむのは、この音楽が表す何らかの世界について自分で流れをつかんでから。ことばの発音や発声は後からゆっくりと探すもの。

\*ことばが出来なくて止まっているよりは、フレーズとしてつかむことは出来るのだと思うことが最初。

\*フレーズ全体のニュアンスが分かっているならば、（自分でどう表現するかを押さえていけば）スッと入れるはずなのに、それが出来ていないのは、ことばの発音にこだわっているから。

\*この部分はどういう感情なのかをよく考えてから歌いはじめること。決してよだかへの愛情だけではない、馬鹿さ加減もあるはずだし、いずれにせよ心持ちは安らかになっているとはどういう感情なのか。とりあえずは、感情を決め打ちすること。生命、生きる力・・・ちゃんと第三者の目を持ってよだかに接してあげなくてはダメ。

以上に見るように、ことばと歌の関係はまず、この歌は、この音楽はいったい何を表そうとしているのかを、表現しようとする者が考え、表現したい内容を決めることから始まる。私の場合、よく分かる明瞭な発音の日本語で歌えるためにはどうしたらいいかが、長い間にわたって最大の課題であったため、そのための歌唱技術論に陥ってしまいがちだった。本来、歌はその歌で表現したい内容によって、どのような音で、どのような声で、そしてどのような響きのことばで歌っていくのかがすべて変わっていく。

とても静かで、客観的に、そしてどこか諦観を越えた希望や明るさを感じさせるようなよだかの世界を表現したいと思った時、自然にとっても柔らかな声でこと

ばを静かに静かに語っていき歌い方に変わっていた。そのことにより、もちろん、とても明瞭にことばの意味が伝わる日本語で歌えるようになっていた。

## 6. エピローグ

大石哲史と出会ってから5年余。その指導を受けた回数は個人やグループでおそらく200回を越える。その間に、東京学芸大学の学生たちと一緒に数作品の日本語オペラの上演も行い、また勉強会のステージでソロを歌ったりしてきた。それまでの私にはまったく想像だにできなかったことである。

歌を歌いたいという、人なら誰でも持っていると思われるごく基本的な願いを、いくつかの個人的な支障のために押さえ込んできた私が、明瞭なよく聴き取れ日本語で歌えるための技能を得ることで、ごく自然に歌が歌えるようになった。その喜びがいかに大きなものだったかと、今、改めて感じる。

大石哲史の指導の第一歩であり基本となるものは、「何もしない体（リラックスした体）でざっくばらんに歌い出す」ことであった。その指導を得ることで、私がかく自然に日本語をのせながら歌えるようになっていったことは、本稿中に記した通りである。

本稿では、ほとんどふれる余裕がなかったが、発声に関する指導書は、クラシック音楽、学校音楽、ポピュラー音楽などのジャンルで、毎年、つぎつぎと刊行されている。声を出すこと、歌を歌うことに関心を持

ち、何か問題を克服しようとしている人がいかに多いかということ物語っている。ただ、こうした指導書では、姿勢はこうしなくてはいけない、息はこう吸わなくてはいけない、口はこういう形で歌わなければならないなど、ある型に構えて歌うことを要求しているものが多い。

まず最初は、「何もしない体で」、「おなかのコントロールだけで」歌に近づいていくことで、私が求め続けようやく近年になって手に入れることができた全身を使って歌う喜びを、すべての人々が手に入れることができるような気がする。

- 1 作曲・構成＝林光＋萩京子『オペラシアターこんにゃく座ソング集 ほくたちのオペラハウス』東京：フォンテック，1997年
- 2 下田正幸『合唱指導のためのわかりやすい発声法』東京：音楽之友社，1987年，荻野仁志・後野仁彦『医師と声楽家が解き明かす発声のメカニズム』東京：音楽之友社，2004年ほか多数。
- 3 加藤富美子「ここがポイント！ 新学習指導要領における歌唱指導」『教育音楽別冊 これが新しい歌唱表現だ！』東京：音楽之友社，2001年，10p
- 4 前掲書10pに具体例が挙げられている。
- 5 白ヒゲ先生の名前で知られている、小学校の合唱指導の権威、暁星小学校の蓮沼勇一氏も同様の指摘を論文やビデオ「輝け！美しき歌声 白ヒゲ先生の合唱指導～蓮沼メソッド～」(EC-0102)の中で行っている。