

「初心者のための歌唱指導法およびピアノ実技指導法に関する考察 —実技指導におけるボディ・マッピングの重要性を考える—

“A Study on an Effective Teaching Method of Singing and Piano Playing for Beginners
— Considering the Importance of the Application of Body Mapping for
Teaching of Vocal and Piano Practices —

石田陽子・中村佳世子・木谷哲子

Yoko ISHIDA, Kayoko NAKAMURA and Akiko KITANI

要旨

大学での学びの最も重要な目標は、学生が教育現場にでた後も、十全な教材研究に基づく良い授業ができる力すなわち教育実践力をつけることであろう。音楽科でいえば、教材分析や表現法を考える助けとなる豊かな音楽経験と、伝えたい思いを表現する技術、つまり、読譜力、歌唱および楽器演奏能力が教育実践力と言える。

拙論では、「音楽」という授業での歌唱指導およびピアノ実技指導を通して指導者の立場から、特に音楽実践経験をほとんど持たない学生全般にみられる課題をふまえ、授業時に実施した歌唱およびピアノ実技テストに関する学生による自己評価の記述も参考に初心者にとってより有効かつ効率的な指導法を検証した。

演奏技術の習得には継続的な反復練習が欠かせない。そのためには、履修が終わった後も学生が自主的に練習に取り組める道筋をつけることが第一の課題である。

また、学生の自己評価から確認できるのは思い通りに喉や指をコントロールできないもどかしさであるが、これは身体の緊張が原因であり、初心者のみならず演奏に取り組む学生全般にみられる傾向である。歌唱やピアノ演奏に際しては無駄な力を抜くことが必須であり、そのためには緊張から解放された身体の状態を知覚できるようにするのが第二の課題である。

それらの課題解決の有効な手段として、ボディ・マッピングを採り入れた指導法に基づく歌唱およびピアノ実技指導の重要性を確認した。歌唱であれば腹式呼吸の重要性について、あるいはピアノ実技での腕や手首の柔軟な使い方について、横隔膜、筋肉、骨格や関節の動きのメカニズムを知れば、演奏にふさわしい柔軟な身体の動きがどのようなものか理解できる。そして、それが理解できれば、自身の柔軟な身体をつくるためのボディ・マッピングも可能になるのである。身体は絶えず変化するものだが、マッピングができれば変化にあわせて自身のマップを変化させることが可能となり、常に緊張から解放された自由な身体で演奏と向き合うことができるであろう。この継続性はまた、音楽科の教育実践力を支える大きな力となるのではないだろうか。その意味でも、いわゆる「ソマティックスを基礎とした音楽教育」が必要であると考えられる。

キーワード：教育実践力 歌唱指導 ピアノ実技指導 ソマティックス ボディ・マッピング

はじめに

本学の教育学部教育学科のカリキュラムでは、小学校教諭免許および幼稚園教諭免許取得希望者は教科に関わる科目として1セメスター時に「音楽」を履修しなければならない。

従って、教育学科学生全員が受講するのだが、全受講生のうち、毎年、ほぼ半数近くは、小・中学校や高等学校での「音楽科」の授業以外に、ピアノや電子オルガンを習う、吹奏楽などのクラブ活動をする、あるいはバンド活動をするなど授業外の能動的な音楽体験を持っている。

しかし、それ以外の学生は、小・中学校での「音楽科」の授業の他には、音楽を聴くかカラオケで歌う程度の受動的な体験しか持たずに入学してくる。そして、そのような学生ほど音楽に対して苦手意識が強いいため授業に積極的に取り組む意欲が足りないように見受けられる。

「音楽」という科目は、2セメスター開講の「音楽理論」、3～4セメスター開講の「音楽科教育法Ⅰ・Ⅱ」のための予備的科目としての位置づけでもあり、将来、専科の音楽教員ではないが音楽科の授業も担当できうる教員、あるいは保育者として最低限習得しておくべき知識や技術の習得を授業内容としている。技術とは、歌唱、リコーダー演奏およびピアノによる簡易伴奏をつけて教材を弾けるようになるための基礎的奏法のことである¹⁾。

まず、楽譜が読めない幼児や低学年の児童に指導者として「歌」を教える場合に、最も要求される実践的能力は歌唱力であろう。CDによる模範演奏を聴かせることもできようが、子どもに歌う楽しさや喜びを伝えるためには、生身の人間の声を聴かせるに勝る手段はないと思われる。

音楽経験でいえば、歌唱経験が最も長く、また、歌うことが好きという学生は多いが、ただ歌うだけでなく、音楽を教える立場になる以上は、必要な専門的発声法や歌唱法を身につけておく必要がある。

次に、指導者として自ら教材に相応しいと思われる曲を選択し、その曲について教材研究するために必要な能力は読譜力である。聴いたことがない曲であっても、読譜力があれば、楽器(自分の声も含めて)によって曲を響きとして再現することができるため、教材のレパートリーを拡げることができる。自主的に教材研究ができれば、授業力のある教員になれるだろう。

楽曲構造や曲想をつかむにはピアノを含めて鍵盤楽器を弾けるようになるのが一番の近道である。また、授業で伴奏ができるためにも鍵盤楽器が弾けるようにしておくにこしたことはない。さらに理想を言えば、歌唱とピアノ演奏能力の総合である弾き歌いの技術も習得して欲しいと考えている。

これまでも「音楽」の授業では、歌唱、リコーダーおよびピアノ演奏の計3回の実技試験を授業に組み込んでいるが、15回という限られた授業のなかで、リコーダーは別として、特に音楽実践経験をほとんど積んでこなかった学生に対して、いかに効率良く歌唱力と読譜力育成を視野に含めたピアノ実技指導をおこなうかが課題である。

本稿では、これまでの授業実践を通して指導者の立場から見えてきた課題と、学生による学びの振り返りを手がかりとして、初心者のための有効かつ効率の良い歌唱指導法およびピアノ実技指導法について考察する²⁾。

I 初心者のための音楽実践の導入的指導からみえてくるもの

—初心者を感じる音楽実践のむずかしさ—

昨今の学生は様々な音楽活動を体験する機会が多く、また、様々なメディアの発達により音楽を聴くことは日常生活の一部になっている。それでも、クラス（40～50名）の半数以上の学生の音楽体験は小・中学校での音楽科授業のみ（高校で音楽を選択した学生も少数である）であり、音楽を教える立場の教員として持つべき音楽的知識や技能はかなり不足していると言わざるをえない。

上述したように、自主的な教材研究能力は教員が授業力を高めるために必要不可欠であり、音楽科でいえば、それは読譜力と楽譜として記された音を何らかの手段で響きとして再現できる演奏技術であろう。

従って、本科目では、五線譜の規則、音符や休符、音名と階名、音階と調性、音楽用語など小学校音楽科の学習内容を含めた必要最低限の楽典についての講義形式の授業とともに、音楽実践力を育てるための基礎学習として、歌唱、リコーダーおよびピアノの実技指導をおこない、授業中にそれぞれの実技テストを課している。

歌唱、リコーダー、ピアノ各実技のうち、リコーダーについては、小学校での指導を前提としているため、授業ではソプラノリコーダーを使用するが、小学校ではソプラノリコーダー、中学校ではアルトリコーダーの経験があるため、学生は極端な苦手意識を持つことなく取り組むことができる。しかし、大学での授業は音楽的な演奏を子どもに聴かせるべき立場の指導者を育成する場であり、学生自身の演奏技術のレベルアップを図る必要がある。

児童や生徒の立場ではできなくても良かったこと、知る必要もなかったことも習得すべきであるため、表現力に富む演奏とは何かを考えさせ、そのための技法（タンギング、アーティキュレーションなど）を詳細に解説するとともに、これらの技法の習得程度を評価基準とした実技テストを実施している。学生にとっては、音楽的観点から見て要求するハードルが高いかもしれないが、リコーダー演奏をある程度経験しているため、技法を含めて「音楽的に吹くこと」すなわち「音楽的な演奏とはどのようなものか」を理解することは比較的容易であると言える。

一方で、指導者が持つべき能力としては、より基礎的かつ重要であるにもかかわらず、歌唱とピアノ実技については、まず初歩的技術の習得が難しく、「音楽的演奏」あるいは「表現力豊かな演奏」を実感するまでにはかなりの時間が必要である。初歩的技術を少しでも効率的に習得できる指導法を工夫するために、これまでの指導法を振り返ると同時に、学生自身が各自の歌唱や演奏について自己評価した「振り返りシート」の記述も参考に、歌唱指導のあり方から検証してみたい。

1. 歌唱指導の観点から

上述した目標に到達するには、授業のみでは時間的制約もあり、指導すべき内容すべてを十分に習得させるのは不可能である。歌唱指導についていえば、姿勢や呼吸法（腹式呼吸）に加えて、ことば（歌詞）を聴き手に正確かつ明瞭に伝えるための口の開き方や発音の仕方など、歌唱の際に必須である基礎的な技術の反復練習を毎授業時に30分程度おこなっている。

指導をして感じるのは、多少なりとも「強制的に歌わされている」という意識が働くためだろうが、声がだせていないことである。遠くまでとどく響きのある声をだすためには腹式呼吸と口の開き方の重要性を説明し練習を繰り返すと、比較的短期間で少しは進歩を認めることができる。しかし、発声練習を兼ねて音程を取る練習（音階あるいは順次進行による5度の上行と下行、3度の跳躍音程）もおこなうが、全音と半音を区別することすら難しい。おそらく、これまでの音楽科授業での歌唱とは（試験の場合は別として）皆で声をあわせて歌うことであり、自分の声が他の人の声に埋没していても気づかずに過ごしてきたのだろう。つまり、音楽経験が少ない学生ほど「音を聴くこと」に慣れていないため音程を正しくとると意識が育っていないのである。

「自分の声自分の耳で聴きとれるくらいに声をだすよう」指示して初めて、どの程度の音量が必要なのか理解できるのだが、歌唱の場合、音程の違いは自分で感覚的に把握しなくてはならない。音程を正確にとるための基本である全音と半音の違いは、いわば、階段を一段上がり下がりするか、一段の半分を上がり下がりするようなものであり、例えば、階段を一段上がるためには声をどのように高くすべきかを感じて覚えるしかない。感覚的に捉えられるようになるまでに要する時間には個人差があるが反復練習によって習得は可能である。

歌唱の課題曲は、音程やリズムが比較的平易な既習曲から選ぶようにしている。例えば、小学校音楽科の共通教材（今年度は「もみじ」と「ふるさと」）や音程練習にもなる「ドレミの歌」などであるが、特に、共通教材については、日本語の発音に関する注意点と歌詞の内容、意味を説明し、歌詞が表現している情景をイメージすることを通して曲想を表現するといった歌い方の工夫のヒントも与えている。

初心者である学生にとって、日本語を日本語らしく歌う技術は難しいと思われるため詳細に説明するわけではないが、やはり、ことばをはっきりと聴き手に伝えることの重要性は伝えておきたいと考えている。一例を挙げるなら、五十音のなかでも、特に「は行」の発音はよほど意識しないと母音しか聞こえない場合が多いため、歌詞のなかに「は行」のことばが出てきた場合には、子音は意識的に丁寧に発音するようにと注意を促すなどである³⁾。

また、音楽演奏とは曲に対する演奏者の思いの表現と伝達であり、曲から何かを受けとめる感性と受けとめたものを聴き手に伝えようとする技術がなければ成り立たない行為であるという事実を認識して欲しいとの考えから、曲想表現の工夫にも言及する。曲の解釈の重要性を少しでも早く認識することは自発的な教材研究への意識づけにも繋がると思われる。

授業時に実施する歌唱テストはア・カペラ（無伴奏）でおこなう。これも初心者にとっては難しい課題であるが、人前での演奏経験を積むという意味もこめて、敢えてハードルを高くしている。

歌唱に関する評価基準は、声がでていること、歌詞が明瞭に発音できること、音程が正しくとれていること、曲想表現（強弱やアーティキュレーションなどの要素も含める）への意識がみられることなどである。テスト結果を指導者の観点から総括すると次のようになる。

まず、呼吸法、発声法が問題となる。半数以上の学生が吐く息をある程度声としてだせていたが、息をうまく声にできない学生、特に、女子学生が少なからずいる。ただ、声がだせると

言っても、腹式呼吸が十分ではなく喉に負担をかけた発声であるため、声が音に乗り切らない歌い方やレガートにならない歌い方になっている場合が多い。一方、歌詞はかなり明瞭に発音できていた学生が多く、聴きなれた曲であるせいか、総合的にリズムも正確にとれていた。しかし、ア・カペッラで音程を正しくとるとするのは初心者には無論のこと音楽経験者でも難しい課題となる。

指導者側の評価とともに、学生にも各自の演奏についての振り返りシートを書かせてみた。振り返りの観点は自分の演奏についての自己評価であり、良かった点と反省点を具体的に記述したものである。

技術的なことよりも、人前で独唱するという緊張感や恥ずかしさなど心理的側面を挙げる記述が多く、緊張状態が大きな声で歌うことを妨げているとも言えよう⁴⁾。

記述によれば、学生のほぼ全員が声をしっかり出すことを意識して歌ったが、声をだせたと感じる学生と意識しながらもイメージ通りの声ができなかったと感じた学生とにほぼ二分された。次に多かった記述は口を大きく開くこと、ことばの明瞭な発音への意識だが、この点についても、できた自己評価した学生と、意識はしたができなかった自己評価した学生とに分かれた。音程や強弱、テンポなど曲想に関わる要素についての気づきに言及したものは各クラスで数名程度であった。

学生の記述からは、歌唱の基本となるいくつかの条件、例えば、姿勢、声の出し方や明瞭な発音の必要性は理解できたと思われる。また、よい歌唱への意識は芽生えたが、実践力が十分に育っているとは言いがたい。従って、より効率的に歌唱力をつけると同時に、教育現場にでた後も、自発的に取り組める練習法を習得させるための指導法については後述する。

2. ピアノ実技指導の観点から

初心者のほとんどは、大学入学後に、はじめて鍵盤楽器に触れるのも同然である⁵⁾。

まず導入として、音階、五線上の音の位置関係など楽典的内容について説明する。高音部譜表に記された1オクターブ(ドレミファソラシド)の各音の五線上の位置を示すことから始め、次に、低音部譜表に記された1オクターブの各音の位置を示すとともに、一点ハ(中央ド)は音部記号が変わると五線上に表記される位置が異なることを確認させる。

次に、一点ハ(中央ド)の鍵盤上の位置の確認から始め、楽譜を読む時の約束事、つまり、音符に付された数字(1 2 3 4 5)は指番号を示していること、書かれた指番号は極力守って弾くのが合理的であることなどを説明する。

音と鍵盤の位置がつかめるようになった後、左手が全音符ないし2分音符に対して、右手が4分音符ないし8分音符で動く曲で左右の異なる動きに慣れるとともに、次の段階として、右手は付点4分音符と8分音符による付点リズムの曲に取り組み、音価の関係を把握できるようにする。小学校および幼児向け教材を考慮して、ハ長調だけでなくヘ長調、ト長調の8小節程度の曲も経験させるが、#やbの記号の意味は理解できても、記譜された音と鍵盤で弾くべき場所を一致させるのは難しい。特に、調子記号がついた楽譜(つまり、ヘ長調やト長調の楽譜)については、調子記号に注意するよう指示しても全く気がつかずに弾いているケースがほとん

どである。誤りを自分で気づけるようになるには音に慣れるしかないが、初心者にとって楽譜を見ながら自分が弾いている音を聴くのは難しいのだろう。また、集中的聴取の訓練ができていないことも理由のひとつだろう。

メロディーと伴奏という左右別の動きができるようになることで、ピアノを弾く楽しさや面白さを実感させるために、今学期の実技テストは、歌唱の課題曲でもあった「ふるさと」を、1小節に一音あるいは二音のごく簡単な伴奏と、分散和音による伴奏の二通りの楽譜を筆者が作成し、そのいずれかを弾くこととした。

音の動きに指が慣れていること（練習がある程度できているか）、左右の音のバランスがとれていること、タッチと響き（腕や指に力がいりすぎているか）、強弱をつけるなど曲想をつくる意識をもっていることなどを評価基準とした。

試験の結果から見えてくる課題は次のとおりである。予想されたことだが、まず、肩、腕、手首を含めて身体全体を緊張させている学生が多く見られた。そのためタッチが固くなり左右の音のバランスがうまくとれずレガート奏法も十分ではなかった。同時に弾くべき左右の音がずれてしまうケースも見られたが、これは手首や指が固くなり思い通りの運指ができないことが原因だと思われる。関節の支えができていないためタッチが弱く小さな音しかだせない。そして、大きな音をだそうと力を入れてしまうため音の響きが悪くなってしまう。また、薬指と小指の分離ができていない場合は音が重なったりリズムが正確に弾けなかったりする。歌唱と比較して、強弱など曲想をつけるための技術を習得するのはさらに難しいことである。

学生の振り返りシートからは、初心者にとって難しいのは左右の指を同時に別々に動かすことと読譜であることがわかる。つまり、大譜表の楽譜を読み取ることができないか、あるいは読む速度が遅いため音の変化に指の動きを連動させるのが難しいと感じるのだ。歌唱の場合も楽譜は見ているが、実際に見ているのは歌詞であって音符（メロディー）ではない。ピアノを弾くという作業を通して、初めて音符を緻密に読む経験をしたと言える。

初心者にとってのピアノ実技指導は、指や腕つまり身体の柔軟性を損ねないための工夫と読譜のスピードをつけるための工夫が求められる。

これまでの歌唱指導およびピアノ実技指導から見てきた改善点を確認したうえで、より有効で効率的な指導法を検証したい。

II 初心者のための歌唱指導法について

上述したように、教育・保育の現場で指導者に求められるのは、歌唱とピアノ演奏、それらを総合した弾き歌いの技能である。そして弾き歌いは、まずは歌えなくては成立しない。

音楽専門課程においては、楽典、ソルフェージュ（聴音・視唱等）、コールユープンゲン、コンコーネ、歌曲等を習得することで歌唱力向上のためのアプローチがおこなわれているが、小学校・幼稚園等の教員養成課程では、限られた期間に必要な歌唱力を習得させるための効率的な歌唱指導が要求される。

指導者を育てるという視点から歌唱に関していえば、繰り返しになるが、学生に伸ばしてほしい能力あるいは技術は少なくとも、①響く声をだせるようにすること、②歌詞を明瞭に伝え

られるようにすること、③歌詞の内容を表現できることの三点である。さらに、実際の指導経験からすれば、初心者であれ経験者であれ、まず、①と②の訓練と並行して、無伴奏でも音程を正確にとるための指導を徹底する必要がある。

これらの観点を踏まえて、まず、小学校・幼稚園等の教員を志す学生を対象として、できるだけ効率よく歌唱力を育成する方法について述べることとする。

1. 声という楽器

具体的な方法について述べるまえに、声について一言触れておきたい。楽器演奏は、その言葉通り楽器を演奏するものであるが、歌唱も人間の身体を楽器として（主に声帯を使って）演奏するものである。人間の身体は二つとして同じものではなく、また同じ人の身体であっても、朝昼晩によりその状態は異なり、年齢とともに大きく変化する。このようにその変化の幅において、人の声は楽器とは異なる特徴がある。また、この楽器（声）はトレーニングにより飛躍的な向上が可能である。換言すれば、鍛えられていない声であってもダイヤモンドの原石のような可能性を秘めている場合がある。

歌唱も含め演奏とはコミュニケーションである。児童や幼児に思いを届けられる歌唱および感動を伝えられる演奏を検証してみよう。

2. ア・カペッラ（無伴奏）による歌唱指導法

歌曲等の指導においてはピアノ伴奏によりおこなうのが通例であるが、基礎段階の指導では、ピアノを用いずにア・カペッラでおこなう方がより効果的であることが多い。その理由と実際の指導法について要点を整理して述べておく。

① 音及び音楽の三要素とア・カペッラ

音の三要素は、大きさ、高さ、音色であり、音楽の三要素は、旋律（メロディー）、和声（ハーモニー）、リズムである。歌もこれらの要素により成り立っており、歌唱において音の三要素を決定づけるのが「発声」である。そのなかでも、豊かな表現ができる声を作るには、呼吸法を習得するのが近道だと考える。

学生への歌唱指導において認められる初心者の傾向及びその原因を分析することにより、具体的な対処法を例示してみよう。なお、前述したとおり、声は人により非常に個性的なもので、大きさ、高さ、音色が異なるのが通例であるので、下表の対処法は最大公約数的なものであり、現実の細かい指導は学生個々の状態を見ておこなう必要がある。

初心者の特徴	主な原因	対処法
<ul style="list-style-type: none"> ・声量が乏しい ・声に強弱がつかない ・プレス音が大きく鳴る ・プレスの度に肩が上下する ・息が続かないので歌が細切れとなる（呼吸が浅い） ・声が震える 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸式呼吸をおこなっているために呼吸をコントロールする筋肉群が硬直している（吸気時に身体が緩んでいない） ・横隔膜の使い方が取得できていない 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸郭回りを広げる練習（特に肺の下葉部分にあたる背中を広げる） ・肋間筋、広背筋等の呼吸筋群の伸縮性を身につける練習 ・横隔膜の随意的な使い方の練習

このように、「豊かな表現ができる声」の基礎を作るには呼吸法が大切なことがわかるだろう。呼吸は胸式呼吸と腹式呼吸に分類される。生活時における呼吸はこれらの混合型であるが、歌唱においては腹式呼吸に重点を置いておこなうことが望ましい。腹式呼吸とは横隔膜に負荷のかかる（肺の下葉に息が溜まる）呼吸であり、胸郭を前後左右に広げることで長く自由な息送りが可能となる。胸郭を広げるためには、肋間筋・広背筋を柔軟にするためのストレッチをおこなうのが効果的である。授業においては、理論だけでなく実際に身体を使っての習得を心がけるが、そのためには指導者が、まずストレッチを実践して見せることが肝要である。学生が歌唱に必要な基礎を短期間に効率的に身につけるには、このように身体の筋肉をしなやかに、かつ、強靱に鍛えていかなければならない。そして、この経験は学生が将来教員となった時の貴重なツールのひとつとなる（本稿末の図①～⑧参照⁶⁾）。

② プレスに関する問題

歌唱は吐く息を使っておこなわれる。しかし、トレーニングされていない身体では、息を吸うこと（プレス）に多くのエネルギーを使ってしまい、吐く息を歌に使いこなせていないケースが多々認められる。つまり、長いフレーズを歌おうと意識すると、必死で息を吸おうとするのである。その結果、歌う前に身体が硬直して疲れてしまい一息でフレーズが歌えなくなるのである。

歌唱のために良い呼吸をするには、息を吸いにいくのではなく、下葉に息が溜まる感覚をつかむことが重要である。筋肉の脱力することで息が自然と身体に溜まる感覚が大切なのである。つまり、プレスは身体をリラックスさせリセットする役割があり、プレスにより吐く息をコントロールする準備が整う。これが習慣づくと、長時間疲れずに歌い続けることが可能となる。以下にプレスのトレーニングを例示しておこう。

- イ 身体（筋肉）をリラックスした状態にする
- ロ 下葉に溜める（横隔膜を広げる）意識で、5秒間かけて均質なスピードで息を吸う（肋間筋・広背筋が広がるのを感じる）⁷⁾
- ハ 3秒間、息を止める
- ニ 口から5秒間かけて均質なスピードで息を吐く

ホ 脱力して身体（筋肉）をリラックスさせる

以上を繰り返しおこない、慣れてきたら口、ニの5秒間を10秒間に、更に20秒間へと次第に長くしていく（但し、ハの時間はいずれも3秒間のままとする）。

(留意点)

このトレーニングは、呼吸筋群をコントロールする力を養うものである。

腹式呼吸は、鼻から吸うのが良いという説もあるが、次表のように一長一短あり、息が溜まる場所（肺の下葉）さえ意識していれば概ねどちらでも良い。

気道の力を抜いて、身体がリラックスしていることを感じる事が重要である。

	長 所	短 所
鼻からの呼吸	<ul style="list-style-type: none"> ・深い所に溜まる感覚が掴みやすい ・鼻腔を通るので喉が乾燥しにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ・吸うのに時間がかかる ・瞬時に吸った時に息音がしやすい
口からの呼吸	<ul style="list-style-type: none"> ・瞬時に大量の息が吸える ・脱力ができると、瞬時に吸った時の息音がほとんどしない 	<ul style="list-style-type: none"> ・脱力ができていないと、浅い呼吸になりやすい ・直接気管に外気が入るので喉が乾燥しやすい

③ 声量に関する問題

声量があるとは、大きな声をだすことができることと思われがちである。確かに、音楽的に豊かな声を意味するが、爆音の音量や金属的な声を指しているのではない。しかし一方、蚊の鳴くような小さい声や何を言っているのか判読できない声では話にならない。歌唱には強弱表現ができるコントロールされた声が必要なのである。ではコントロールとはどのようにおこなわれるのであろうか。

喉の構造を見ると、喉頭にある甲状軟骨に保護される形で声帯があり、それが呼気により振動して声になる。そして、その下に気管があり、肺がある胸郭へとつながる。声帯の振動はそれのみでは小さなものであるが、広げられた胸郭に共鳴して響く声となる。つまり、この胸郭の広がり豊かな声を作る重要な役割を果たしている。一つのフレーズを均質な声で歌うには、息を吐くと萎もうとする胸郭を広げ続ける筋肉が必要となる。それが、下腹部から背中側へとつながる「腹斜筋」および肋骨の動きに大きく関係する「肋間筋」と背中側で下葉の外側にある「広背筋」である。これらの一連の動きがコントロールの実態である。これらをトレーニングすることで、横隔膜の保持（胸郭の広がり）ができ、歌唱におけるレガートやクレッシェンド、ディミニユエンド、アクセント等の表現が可能となる。

歌唱においては、感情を含めた音楽表現は「声」であるものと思われているが、その本質は呼吸及び共鳴空洞（胸郭）にあることを忘れてはならない。呼吸は音の三要素全てに大きな影

響を与えているのである（図⑨～⑬参照）。

④ 音程に関する問題

音程とは、音の高さや音と音との幅のことであるが、歌唱初心者には次のような問題点が認められる。それらについて、その原因と対処法をまとめれば次表のようになる。

初心者の特徴	主な原因	対処法
・ピアノや楽器の音を聴いてその音程の声が出せない	・楽器の音が自分の身体の中で共鳴しない	・指導者が声をだして、それを真似させる
・声に音高がつかない	・ドレミファソラシドの音階が確立できていない	・半音、全音幅に気を付けながらオクターブの音階を歌う練習
・高音が正しく出せない	・話す声と歌う声の出し方の違いが理解できていない	・頭声区、胸声区の響かせ方の違いの実践
・跳躍音程が正しく取れない	・一音ずつのポジションが身体の筋感覚で把握できていない	・音程を視覚・筋感覚で捉える練習

幼少期からピアノや歌に親しんできた学生でも、ア・カベツラで歌うのは難しいが、音程はある程度身についている場合が多い。しかし、音楽の実践経験がほとんどない学生にとっては、歌いだしの音程すら取れず問題となるケースが見られる。楽器の音を聴いて同じ高さの声をだすことすら初心者にとっては難しいということを指導者はよく認識したうえで、学生にその対処法を指導する必要がある。

音の取りにくい学生には、まず指導者がピアノ等から音を取って同じ高さの声を出し、学生はその声を真似ることから始める。この経験は、学生が教員となった時のツールともなる。

教員が率先して歌い、生徒がそれを真似るという教授法は音楽教育の基本であり、幼児教育にも適応することができるのである。また、歌い慣れない者は1オクターブの音程感覚が把握できていないことが多いので、まずは「ドレミファソラシド」の音階を確立させたい。これも指導者が率先して声をだし真似させると解かりやすいだろう。

次に、跳躍音程であるが、ハンドサインのような目に見える形で音の幅を意識しながら練習すると良い。その際のハンドサインはハンガリーのコダーイシステムのものではなく、幼児教育で音高知覚に用いる「音の階段」のイメージを持つのが解りやすく効果的である。さらに発展して、身体（筋肉等）の感覚で、低音の余裕感、高音での緊張感を捉えられるように指導していく。

⑤ 拍子とリズムの問題

拍子という観点から初心者の歌唱の特徴とその原因及び対処法をまとめると次表のようになる。内容的に一部重なるが理解を深める為に多角的に表現してみる。

初心者の特徴	主な原因	対処法
・三拍子系が苦手である	・強拍部と弱拍部がイメージできていない	・三角形ではなく、躍動感のある円運動をイメージする
・意味もなく速くなったり遅くなったりする	・拍が感じられていない	・等速感を身につける
・棒歌いになる	・拍子感の欠落	・強拍部を意識する
・長い音符が苦手である	・頭で数を数えているだけ	・空間意識を身につける

拍子の問題を解決する鍵は、まず等速感を確立することである。等速感を養うための一つの方法はメトロノームに合わせることであるが、日常生活の中では時計で応用できる。

♩=60とは1分間に4分音符を60回、すなわち1秒に1回拍を打つことであり、秒針のある時計を使えばどこでも確認することができる。常に1秒の感覚を養っておけば、等速感の基本が身についてくる。

さらに、等速感やリズム感を身につけるには、手のクラップや足のステップで拍子やリズムを表現してみるのが効果的である。つまり、リトミック的指導をすることが習得の近道になると考えられる。

まずは、等速のなかでの拍子感を身につけるための一例を挙げてみよう。

- イ 秒針に合わせて等速で手を打つ練習をする
- ロ 等速で手が打てるようになると、次は2回に1度強く叩き、「強・弱」を1パターンとしてこれを1分間繰り返す。これが2拍子感覚に結びつく
- ハ 次は3回に1度強く手を叩く。「強・弱・弱」を1パターンとして1分間続ける。これが3拍子となる
- ニ 同様に4拍子を練習する
- ホ ここまでできると、2・3・4拍子を混合する
(例 2・3・3・4・2・3・4・4・3等と拍子を変えて連続して手を叩く)
- ヘ さらに、上記を足のステップに変えて表現してみる

リズムに関しては、♩の拍節感が身につくと、次は色々な音価で「空間意識」を養う。例えば♩の場合は、2秒に1回手を叩く。大切なのは手を叩く瞬間ではなく、手を叩いた直後から次に手を叩くまでの間にある。時間を待って手が止まるのではなく、次の拍を打つまで手が動き続ける（左右対称の円を描く）ことにより、音価に対して「空間意識」が持てるのである。短い音価でも同様で、♪では1秒に2回手を叩くと当然、空間は狭くなる。それらの様々な音価の組み合わせにより、リズムパターンができあがる。空間意識を持った音価を並べれば、リズムが乱れることも少なくなるであろう。

そしてここでも、指導の要点は、まず指導者が先導して実践した後に、学生がそれを真似るようにすることである。

⑥ 音色・発語の問題

声量・音程・拍子やリズムが揃ってきて、最後に歌詞がそれらの上に乗ると歌唱の形が整う。そして、詩の内容が理解できていると、おのずとその場面の感情が湧いてきて声の強弱・音色がつき歌唱は意味のあるものとなる。ただ、このように頭で理解していても、実際に人に感動を伝える歌唱をするにはさらに総合的な面で工夫が必要となる。

音色・発語に関し初心者傾向を見ると例えば次のような点が指摘できる。

初心者の特徴	主な原因	対処法
・歌に躍動感がない	・感情表現の欠如	・詩の理解を深める ・感情表現の研究
・歌詞が聞き取れない	・発音に必要な筋肉が使えていない	・頬筋・口輪筋の使い方の研究

音楽、特に歌には感情表現が求められる。感情表現とは日常的な言葉で言うと喜怒哀楽であろう。どのようにすれば、感動的な歌唱ができるかは、プロの音楽家も日々考えているところであるが、初等・幼児教育等の現場においても伝える対象が異なるだけで、本質的な部分は同じである。豊かな感情表現をするためには、歌詞の意味をよく理解して明確な発音を心がけ、情景に合う音色を工夫することが必要であり、演劇的感覚で声のパフォーマンスをする。つまり、「声の役者」になることが近道なのではないかと思われる。

上手な役者の声には色合いがあり、言葉が明瞭である。明瞭な発音には息のスピード感が欠かせないが、各文節の語頭の文字を読唇術で読める位に頬筋・口輪筋を使って発音することで、伝わりやすくなる。歌唱においても、歌詞（言葉）の明瞭な発音の中に、温かさや爽やかさ等、その言葉から温度が感じられるような色合いが欲しい。つまり、音色と発語は表裏一体のものである（図⑭参照）。

⑦ 姿勢について

呼吸、声量、音程、リズム、音色など多岐にわたり注意が必要な歌唱をアレクサンダー・テクニクのボディ・マッピングおよびフースラー発声を軸に述べてきたが、それらの根本にあるものは「自然体のからだ」、すなわち無駄な力を抜くことのできる姿勢である。身体の中には数えきれないほどの筋肉が幾層にも重なり連結し合っている。それらの筋肉の弛緩と緊張（硬直ではない）の混在こそが「自然体のからだ」となる。

立った姿勢の中で、特に崩れやすいのが股関節であり、これが崩れると全ての部位に影響がでてくる。また、立った姿勢でも座った姿勢でも一番大切なのは首のポジションである。

アレクサンダー・テクニクを一言で表現するなら「首の解放」に尽きる。首には全ての神経が集まっている。首を自由に解放することで各部位の動きがスムーズになり、身体に疲れが溜まりにくくなるというのは意外と気づいていない点である（図⑮、⑯参照）。

3. 感動する歌唱とは—「統合体としての身体」を意識する—

豊かな声量に正確な音程とリズム、ここまでならコンピューターでも表現できるだろう。

しかし、コンピューター音楽には、感心があっても感動は少ない。心が揺さぶられる音楽とは、やはり人間が演奏するものである。人間の音楽は二度と全く同じ演奏はできない。確かに、豊かな音色や絶妙なる間合い、顔の表情や身体（筋肉）を使った音楽表現等、技術的に必要なものは多岐にわたる。しかし、指導者により一定期間練習しただけで、小学生や幼稚園・保育園児が感動的な歌唱を披露した例を筆者は多く見てきている。技術の習得は確かに必要であるが、技術だけで処理した歌唱ではなく、曲の中に自分を同化し心身を開放して歌って欲しい。いかにその人らしさをだすか、それが音楽における完成度ではないだろうか。

ここに列挙した手順や方法すべてを15回という限られた時間で実践するのは難しい。しかし、響きのある声をだすためにはなぜ腹式呼吸が必要なのか、また、プレスや声量をコントロールするための呼吸法についても、筋肉や横隔膜あるいは肺の動きについてそれぞれのメカニズムを知れば、おのずと柔軟な身体をつくる必要性が理解できる。音楽表現とは身体活動でもあり、まさに、「音楽教育はソマティックスを基礎としている」と言えよう（B. コナブル 片桐・小野訳2014：4）⁸⁾。

すなわち、指導者には身体についての生理学的あるいは解剖学的知識に加えて、上述したような歌唱技法とそれらの関連性について具体的に説明できる能力と実践力が求められる。こうした指導によって、学生が自らの身体のメカニズムを理解するとともに歌唱に有効な筋肉や横隔膜などの動きを感覚としてつかめるようになることは自発的な練習を継続させていくうえで非常に重要なことである。身体の動きを感覚的につかむというのは、演奏に際して最も心地よい身体の動きを自らつくることが可能であることを意味している。それは、自分の身体に関して、いわゆる正確なボディ・マップを描くことでもあるのだが、ここで、ボディ・マップとボディ・マッピングについて付言しておこう。

ボディ・マップとは「人間の脳の中にある体の地図のこと」（B. コナブル 小野訳2015：2）あるいは「身体について具体的な情報をつかんでいるということであり、身体的位置や状態、動きは脳の中でしっかりイメージされていて、このイメージを用いて全身の動きを協調させている。この脳内イメージがボディ・マップである」（T. マーク 古屋訳2011：16）。

他方、ボディ・マッピングとは「効率的で優美でバランスのとれた動きができるように、ボディ・マップを意識的に修正し精密にする方法のこと」を言う（B. コナブル 小野訳2015：2）。あるいは、「自分の身体に注意を向けるトレーニングによって、筋感覚を鋭敏にし、それ以前には身体の外の世界にあった情報を自分の中に取り込むこと、つまり、身体の動きを支配している脳内身体イメージに外の世界の情報を反映させること」である（T. マーク 古屋訳2011：23）。

つまり、人間は誰でも脳内に自らの身体に関する情報を持っている。その情報が正しければ、身体は無理をせず自由に動くが、情報が誤っていれば、現実の身体の動きは正しくコントロールされているとは言えず、どこかに負担がかかる動きになり、ひいては故障の原因となる。故障にまで至らないとしても、演奏者が求める表現ができず、もどかしい思いをすることにもな

るのである。そこで、誤ったボディ・マップを意識的に修正することで、脳内のボディ・マップと実際の身体の間には構造や機能上の矛盾がないようにするのがボディ・マッピングであり、そのためには解剖学的知識と身体各部分の動きに対する鋭敏な感覚が要求される。人間の身体は変化するものであり、それに合わせてマップも変化していかなければならない。マップも変わるべきものであるため、「意識して学び、おぼえなくてはならないもの」(B. コナブル 小野訳 2015: 79) でもある。

上述したアレクサンダー・テクニークもボディ・マッピングを利用した「自己の使い方、特に体の動きを改善するためのメソッド」(B. コナブル 小野訳2015: ii) であるが、本章で述べた歌唱指導法の基礎的原理ともいべきボディ・マッピングはピアノ指導にも応用可能であり、それについては次章で言及したい。

Ⅲ 初心者のためのピアノ実技指導法について

ピアノ実技指導法については、授業時の指導では、伴奏つきのメロディーを弾くところまで到達したが、ピアノ演奏に必要な身体の柔軟性を保持することが難しかった。最も簡易な伴奏でも両手を別々に動かすことが難しいと感じる学生がおり、また、何とか弾けても正しい指使いができていない(動きやすい指だけを使う)、あるいは腕や手首に力がいりすぎてレガート奏法ができない例もあった。そこで、肩や腕の関節の動きを知覚し柔軟性をなくさず良い音をつくる訓練を徹底させることが必要であろうと思われるが、身体が楽器となる歌唱とは異なり、初めてピアノ学習に取り組む際には、まず、ピアノという楽器のメカニズムから派生するいくつかの基礎的な留意点について確認しておこう。

1. 鍵盤・指番号・読譜

① 鍵盤位置の理解

1オクターブの中にある黒鍵の固まりが2種類(2つと3つの固まり)あり、それにより白鍵の位置を理解することができる。鍵盤位置の理解は演奏をする際に最も重要なことのひとつであるが、初心者(特に鍵盤を見る機会の少なかった初心者)にとって理解が難しいことのひとつでもある。この段階でつまずく初心者もいるため、まず、ドの音の位置を焦らず確認をするよう指導する必要がある。

② 指番号

親指から順番に小指へと1～5の数字が両手の指に付されている。これは、すぐに理解できるが、人さし指の指番号2と薬指の指番号4は混同されることもあるため、繰り返し指番号を見ながら指を動かす練習が必要である。

③ 読譜

音を読む、つまり読譜力向上のためには、より多くの楽譜を読むことが必要である。ピアノ演奏では、なるべく早く大譜表に慣れる必要があるため、高音部譜表と低音部譜表の読譜を同

時に始めるほうが良いだろう。

鍵盤を弾く前の段階において、初心者が最もつまづくのは読譜である。特に、大人になってからの学習では、実際の音より2度高くあるいは2度低く読み間違えることが多いが、安易に正しい音を教えてしまうより、自分で正しい音にたどりつくためには、間違いを指摘するにとどめ、より注意深く読譜をしようとする姿勢を育てなければならない。

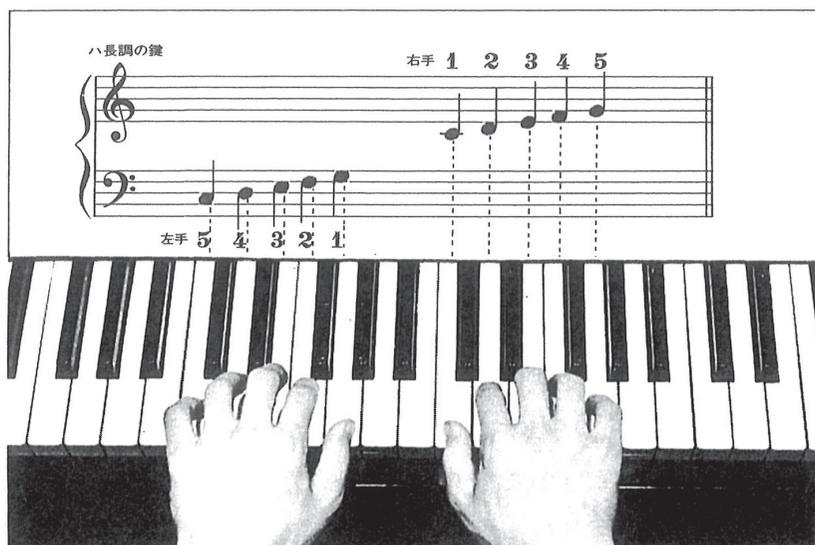


図1 <鍵盤・大譜表・指番号>⁹⁾

図1のように、鍵盤位置、指番号および大譜表は、実際にピアノの練習を進めることで、より理解を深めていくことができる。

2. 実際の指導について

これらが十分に確認できた後、ピアノを弾く時の姿勢と手の形の指導に移る。これは、演奏時においては重要であるが、意識しすぎると身体全体に力を入れ過ぎてしまう可能性が高いため、初心者に対する説明や指導は簡単にとどめておくのが望ましい。

初心者にとって、すぐに全ての指をスムーズに動かすのは困難であり段階を追って進める必要があるため、ここでは段階ごとの指導法を述べる。

① 左右で同一番号の指を動かす

比較的動きやすい1指(親指)と2指(人さし指)を順々に、しかも片手ずつではなく、左右同時に動かす事が重要である(この場合、左右の手が対称に動く)。

次に、1 2 3 2 1、あるいは1 2 3 4 3 2 1のように音域を拡大しながら動かす指を増やしていく。最初のうちは、音を規定せず、どの音を弾いても可とする。1 2 3 4 5 4 3 2 1と全ての指を動かし終えた後、<譜例1>を練習する。

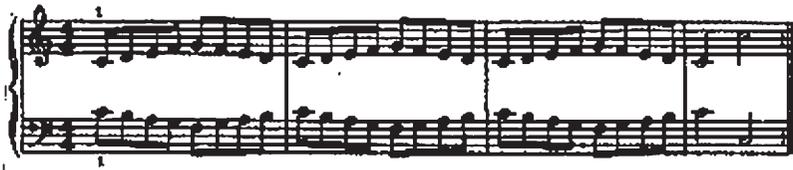


<譜例 1>

左右の最初の音（ド）が同じ鍵盤であることを示し、その鍵盤から左右対称に順々に動かすように指示する。これにより、弾いている鍵盤と響いている音に加えて楽譜に記された音符との関係性を確認し理解することができる。最初は、ゆっくりと各指を動かす感覚を意識しながら弾けるようになれば、<譜例 1>の冒頭の 2 小節を速めのテンポで何度も繰り返し弾くようにする。

次に<譜例 2>を使用し、4 小節目の動きと音価を確認したうえで最後まで通して弾く。必ず五線上の音符の位置を確認しながら練習するように促すとともに、練習する際には、ただ指を動かすのではなく、次に動かす指と音を常に考えながら弾くように意識づけをするのが良いだろう。

この段階では、指の動きが順々に左右対称であるため、身体（特に、肩、腕、手首・指）に力を入れ過ぎずに弾くことができる。



<譜例 2>

② 左右の指を平行に動かす

まず、右手の甲に左手の掌を乗せて指を重ね合わせる（左利きの場合は逆にする）。この状態で、例えば、右手であれば 1 の指から 5 の指まで順々に動かしてみる。反対側の 5 の指から 1 の指までも順々に動かしてみる。次に、動かす指を 1 2 3 4 5 4 3 2 1 2 3 2 1 1 と指定してから、<譜例 3>を弾くようにする。左右の最初の音は 1 オクターブ音程をなす（ド）であることを理解し、譜面上の音符が左右平行に動いていることに注目し、弾く際にも同様に、左右の指が並行に動くのを実感する。

鍵盤に対して、より無理のない身体の位置や腕の位置で弾くことが重要なため、両手を 2 オクターブ離して弾いても良いだろう。



< 譜例 3 >

最初は全体を通してゆっくりと弾き、次に、冒頭の2小節をテンポを速くして何度も繰り返し弾く。ここで< 譜例 4 >を使用し、4小節目の動きと音価を確認したうえで全体を通して弾く。



< 譜例 4 >

ここまでくると、左右両手を同時に動かすのが可能であると意識できる。その為に< 譜例 1 >～< 譜例 4 >を何度も繰り返し練習する必要がある。

第一および第二段階では、全ての指を使用し楽譜を見ながら鍵盤を弾くことで、より早く鍵盤位置に慣れることに重点を置く。利き手に比べて反対の手については苦手意識を持ちやすいため、両手で別々の音を弾く伴奏付きの曲にはいるまでは、できるだけ両手が同じ動きで弾くことを心掛け、はやく苦手意識を無くすために反復練習を繰り返すほうが、指の訓練になり効果的であると言える。

教材も左右対称あるいは左右平行に動く曲を選ぶことが重要であろう¹⁰⁾。

③ 音階を弾く

まず、音階練習は鍵盤を使用せず机上で、3の指の下に親指をくぐらせる、つまり1 2 3 1の動きを練習する。次に、中指から親指という動きの後、3 1 2の順に手の位置をもとに戻す。この動きを左右片手ずつ繰り返し練習した後、1 2 3 1 2 3 4 5の順に指を動かす。この動きに慣れた段階で< 譜例 5 >・< 譜例 6 >を実際に弾いてみる。



<譜例 5> 【右手の練習】



<譜例 6> 【左手の練習】

鍵盤上で親指が中指の下をくぐっていることを意識して何度も繰り返し練習をする。

④ 右手のみでメロディーを弾く

この段階から、両手が別々の音を弾く伴奏付きの曲（唱歌・童謡）の練習にはいるが、練習曲としては耳慣れた曲を選ぶことが重要である。読譜をした後に弾くのだが、既知の曲であればリズムを自然に正しくとれ、読譜の間違ひにも気づくことができる。反復練習をおこなうことで、弾くことに自信がついてくると少しずつ身体（手や指）の力も抜けていく。身体の緊張がとけてきたところで手の形を指導するのが良いだろう。

⑤ 両手で曲を弾く

④で選んだ曲に、左手で簡単な伴奏をつけて弾く。1小節ごとに1音か2音程度の伴奏をつけるのだが、ある程度、指の動きに自信がつくまで、左手の伴奏部のみ練習し、左手が慣れたところで、ゆっくりと両手で弾いてみるのが良いだろう。最初のうちは両手で弾く瞬間、止まって考えても良い。反復練習を重ねるうちに、少しずつ止まらず弾くことができるようになる。いきなり最後まで弾くのではなく、1小節、次は2小節目までと、少しずつ小節数を増やしていく。

この段階は初心者がもっともつまずいてしまうところである。④の段階までは反復練習の成果がでて、身体の緊張もとれ、やわらかなタッチ・やわらかな音色を奏でられていても、この段階になると苦手意識が強く表れ、弾く（音を鳴らす）ことに消極的になり、身体にも力はいってしまうことが多い。そこで、ピアノ演奏の最も基本となる柔軟な指や腕（の関節）の動きが十分につかめるまでのプロセスに時間をかけて取り組むのが良いだろう。指の動きがスムーズになれば練習に取り組む姿勢も積極的になると思われる。

以上の①～⑤の段階を経ることで、基礎的・技術的な部分は上達できるだろう。しかし、実際の演奏（人前での演奏）になると心理的な部分も少なからず影響する。特に、初心者は人前での演奏では「ミスしないようにする」ことばかり意識してしまい、余計に腕や指の動きが固くなりがちである。こうした心理的緊張を解くためには適切な声掛けが必要であり、学習者を前向きに取り組む気持ちに導いていくことが指導者に課せられた重要な役割のひとつである。

また、初心者を対象としたピアノ実技指導の場合は、歌唱指導以上に、指の動きをスムーズにするための音階練習や読譜など基本練習に十分な時間をかけることが必要である。

3. ピアノ演奏と身体

指導にあたっては、身体各部の柔軟性に注意しつつ指導を心がけたが、上述したピアノ学習の基礎的段階であっても、肩や腕、手首が緊張してこわばってしまう学生が多く見られたが、この傾向は、初心者だけでなく数年以上のピアノ経験を持つ学生にも言えることである。そのため、ピアノ演奏に適した肩や腕、手首など身体各部の筋肉や関節の動きを教えるとともに、学習者に緊張から解放された状態を感覚的につかむことの重要性を指導するのは歌唱指導の場合と同じである。

「ピアノは指を動かすのではなく身体を動かす」(T. マーク 古屋訳2011:19)と言われるように、ピアノ演奏は全身を使う身体活動でもあるが、ピアノ演奏に適した身体の動きのなかでも、姿勢、肩、腕、手首と親指に関する正しいマップについて述べておく。

① 座り方と姿勢

ピアノを弾く時には座る姿勢にも注意しなければならない。座っていても腕に自由な動きを確保できるように身体のバランスをとる必要がある。上半身は骨盤の上でバランスをとり、体重は坐骨を通して椅子の座面に伝えられる。坐骨の上にバランスをとって座ることにより、安定性と可動性が得られることになり、演奏者は音楽にあわせて自由に動くことができるのである。同時にお尻をゆるめることで脚を自由につかうことができる。

体重が正しく坐骨に伝わらずに、大腿骨の付け根に伝わるように座ったり、尾骨に体重が乗るような姿勢で座っていると足が動かしにくくなってしまふ。まっすぐ座るというのは肩を後ろに引いて胸を張ることではないという自覚が必要である。

また、初心者によく見られるが、楽譜にかじりつくように前のめりになって座るのも身体のバランスが崩れて不安定になってしまうと同時に、身体の前にあるべき肘が身体の側面に触れるような位置にくることになり腕の自由な動きも妨げられる。また、首と脊柱を繋ぐAO関節をとりまく筋肉が緊張するため身体のバランスが失われ自由な動きが妨げられる(図⑬参照)。

② 肩の動きについて

ピアノを弾いている間に無意識に肩に力はいって、いかり肩のようになっていることがある。これは、肩関節周辺の筋肉が緊張して「柔軟性と安定性が失われた状態」(林2013:48)になっているのだが、肩の機能を理解していないからでもある。一般的に、「肩と腕は別個の胴体の一部であるという誤ったイメージを持っているため、肩と腕を繋ぐのが肩関節の役割であると考えてしまいがちである。しかし、正確には、肩甲骨と鎖骨が上下や前後に動くとき肩関節も動いており、関節全体が腕の構造の一部として動いているのであり、腕が動くときに、どこにも固定されないで支点となれる場所でもある」(T. マーク 古屋訳2011:88)。実際に腕を動かしてみると、肩関節の可動範囲が非常に広いことがわかる。ピアノを弾く場合には、

手を鍵盤の端まで動かす動作や黒鍵を弾く時など、前後左右に手が移動する際に肩関節が使われる。したがって、「手の前後の出し入れの運動には肩関節の自由な動きが必要である」と意識していなければ手や腕の動きが固くなってしまう。この意識をもって上腕を前後、上下に動かすことで肩関節の可動性が体感でき、正しいマッピングでピアノを弾くことが可能になるのである。また、腕の動きは肩関節から手首までというイメージもミス・マップである。鎖骨および肩甲骨も動いており、腕の動きは鎖骨と肋骨をつなぐ胸鎖関節から手までの動きをイメージしなければ柔軟な腕の動きを実践することはできない。腕はこの二つの関節に加えて肘関節と手関節からなっている（図18参照）。

③ 腕の動きについて

肘関節は屈曲と回転という二種類の動きが可能だが、ピアノ演奏では、特に、前腕の回転が常に使われているため前腕の回転を適切にマッピングする必要がある。なぜなら、前腕の痛みや腱鞘炎の原因は回転のミス・マッピングによるとされるからである。前腕には2本の骨があるが、小指とつながる尺骨を静止し軸となって回転させると前腕全体の動きは自由になる。

④ 手首、手と指

手首についても同様のことが言える。手首というと腕の最も細い部分と思いがちだが、実際には、腕の小指側にある尺骨の終端部と手の間の5センチほどの範囲にある。しかも、ひとつの骨ではなく8個の骨{手根骨と呼ばれ4個ずつ2列に並んでいる}からなっていると同時に、腕にある4つの関節のうちのひとつでもある。しかも、その関節は橈骨と手根骨の1列目をつなぐ関節、手根骨の1列目と2列目をつなぐ関節および手根骨の2列目と手をつなぐ関節の3つの関節が連結されている。そのため、手は上下・左右というふたつの動きが可能になり、また、複数の関節からなる構造は手首に柔軟性を持たせているのである。手首について蝶番のようなイメージを持っているなら、それはミス・マッピングであり、自身のマップを修正する必要がある（図19参照）

手は19個の骨から成っている。手首の骨に接合している5つの中手骨と、中手骨と接合している14の指骨（親指に2、他の指にそれぞれ3）がある。指が互いに独立し、別々の動きをするのは手首と指を繋ぐCMC関節のおかげである。指はこぶしを握ったときに出てくる関節から始まるとミス・マッピングしている人が多いが、指はこのCMC関節から始まっているとマップしなければならない。そうすれば指ではなく手全体で和音やオクターヴを弾く感覚を養うことができ和音やオクターヴが弾きやすくなる。

また、5本の指のなかでも親指がCMC関節から動くことは特に意識しなければならない。

親指の始まりがCMC関節より先の関節から始まっている、つまり親指は2本の骨から成るというミス・マップし親指を使っていると中手骨の周りの筋肉が緊張し、その緊張は前腕全体に広がっていくことになる（図20参照）。

付言しておくならば、ピアノを弾くための動きは、背中や胸の筋肉を使って作りだされている。肘や肩関節などの動きは背中や胸にある複数の筋肉で作りだされるのだが、それらの筋肉

が緊張していると腕や肘の自由な動きが妨げられる。しかし、緊張している状態に気づくためには、緊張していない状態がどのような感じなのかを知覚する必要があるのだ。

「ある関節における骨同士の結合によって様々な動きを作り出すためには多くの筋肉が必要であること」、「ある骨を動かす場合には、筋肉は関節をまたいで、もう一方の骨に付着していなければならない」(T. マーク 古屋訳2011:120)という原則を理解すれば背中や胸に多くの筋肉がある意味も納得できよう。従って、ピアノを弾くための自由な身体をマップするためには歌唱の場合と同じく筋感覚の知覚も重要であると言える(図⑳、㉑参照)。

ここで言及したのはピアノを弾くために知っておくべき身体のマッピングのごく一部であるが、このような知識を前提として、ピアノ演奏に適した身体感覚をつかむこと、いわば、自らの身体と対話しつつ無理のない演奏法を見つけていくプロセスこそが学習者にとって自発的かつ継続的な練習と演奏技術の向上を可能にするのである。

むすび

歌唱およびピアノの演奏についてはそれぞれ別個の難しさがあるが、初心者は無論のこと学生の多くにみられる克服すべき問題点は「緊張した身体」という共通項で括ることができる。この課題解決も含めて、大学での授業という限られた時間の中で、歌唱とピアノ実技に関して、できるだけ効率の良い指導法についてソマティックスの観点からアプローチを試みた。

歌唱とピアノそれぞれの演奏技術を習得するためには別個の難しさがあるのは事実である。しかし、歌唱もピアノ実技もともに身体運動であるという視点にたてば、学習者は演奏技術習得のプロセスで、「身体が緊張から解放された自由な状態」を知覚し、その状態を自ら作り出す、すなわち「解放された身体の状態」をボディ・マッピングできるようになることが根本的に重要であることは共通している。

初心者が思い通りの演奏ができない理由のひとつは緊張した身体にある。人前に立つという心理的緊張が身体をこわばらせることもあるが、発声や発語あるいは指を動かす時に、喉、肩、腕など身体の各部位に力がはいりすぎている。声であれピアノであれ、無駄な力を抜くことが演奏の第一歩であり、まず、緊張から解放された身体の状態を感じ知覚する必要がある。そのためには、発声や運指のマッピングとそれぞれに関わる筋肉や関節の動きを認識するとともに、その動きを感覚的に知覚できるようになる必要がある。

「どうしたら無理なく高音がだせるのか」、「手首が固くならずにきれいな音を作れるのか」自問自答し試行錯誤を繰り返しつつ、自らの身体の動きを注意深く知覚しながら自分で答えを見つけることができるようになれば、教育現場にでた後も自主的な訓練により演奏技術を向上させていくことができるであろう。こうした自学自習の道筋をつけるのも大学教育に携わる指導者の重要な役割のひとつであると言える。

演奏に最も適した身体のマッピングを認識したうえで、自身の身体の正確な動きをつかめるように「自己観察と自己探求により自分のボディ・マップを知ること」(B. コナブル 片桐・小野訳2014:5)、つまりボディ・マッピングの実践法に基づく「解放された身体のマッピング」への気づきを促す実技指導を心がけていきたいと考えている。

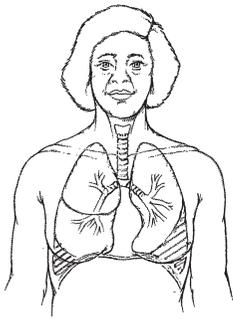
注

- 1) リコーダー演奏について、アーティキュレーションやタンギングなどは、小学校で扱う内容よりもかなり専門的な奏法を教える。
- 2) 「音楽」の授業はML教室でおこなっている。ピアノ実技指導に関しては、学生1ないし2名がデジタルピアノ1台を使用して毎授業時に30～40分程度の練習時間を充てる。ある程度、演奏経験者もいるため、レベル1～3に難易度を設定し、それに基づく課題曲を与えている。
初心者向けの課題曲は『トンプソン』『バーナム』『バイエル教則本』などからピックアップした曲や、筆者が伴奏譜を極力簡易なものに編曲した共通教材などである。レベル2以上からスタートする学生は、小学校共通教材や幼児向け童謡などについて、伴奏パートが異なるヴァージョンの楽譜を配布し、そのなかから各自のレベルにあったものを選択して練習する。
- 3) 例えば、小学校音楽科の3年生の共通教材である「もみじ」の2番の歌詞、「～はなれて よって」の子音の「は」を明確に発音しないと「あなれて よって」と聞こえてしまう。
- 4) 筆者が担当している4クラス分の受講者数は計180名（各クラス48、42、46、44）である。振り返りシートの結果では、歌唱テストの場合、各クラスで34、32、33、32名とほぼ三分の二の学生が緊張を自覚し、そのうち16、25、24、19名が「声が十分にだせなかった」と感じていた。逆に緊張しながらも「声がだせた」と自己評価した学生が各クラスで18、10、20、23名であった。また、「口を大きく開け歌詞を明瞭に発音する」ことを意識できたと自己評価した学生は各クラスでそれぞれ3、6、7、9名程度である。
また、ピアノ実技試験についての振り返りシートでは、緊張の自覚は歌唱テストよりも少なくなっている（各クラスで21、10、19、17名）が、緊張すると「正しい指使いができない」「レガート奏ができない」「強弱がつけられない」「テンポが速くなる」などの気づきがみられた。また、「左右別に動かすことが難しい」と感じた学生が各クラスでそれぞれ16、10、15、10名いた。
- 5) ピアノ実技の場合、大学入学までピアノ演奏経験が全くない、あるいは、幼少時に数年間音楽教室に通ったり個人レッスンを受けたりした経験があってもほとんど身についていない学生を初心者としている。
歌唱の場合は、専門的な声楽の訓練を受けたことがない学生を指している。小学校時代から合唱団に所属していたか、中・高のクラブ活動で合唱部に所属し発声法を多少でも学んだ経験のある学生は毎年1～2名程度であり、その意味では、ほぼ全員が初心者と言える。
- 6) 本稿に掲載した図版のうち、図①、②、⑧はCONABLE・小野訳（2008）より、図⑤～⑦、⑨、⑪、⑫、⑭～⑯はMOLDE・小野監訳（2011）より、図③、④、⑩、⑬は森 明彦（1990）より、図⑰～⑳はMARK・古屋訳（2011）より、それぞれ引用している。
- 7) 息を吸うのは鼻からでも口からでも良いが、吸うときに鎖骨の形が変わらない（肩が上がらない）ことが重要である。
- 8) ソマティックス (somatics) とはヒトの動きの研究、運動における心身の協調作用の研究。身体論。
- 9) 〈図1〉はジョン・トンプソン編、大島正泰訳『トンプソン現代ピアノ教本1』より引用。また、〈譜例1〉～〈譜例4〉バーナム、エドナ・メイ著、大島正泰 監修、中村菊子 解説・訳 『バーナムピアノテクニク ミニブック』全音楽譜出版社 1975、および『バーナムピアノテクニク 導入書』から引用している。〈譜例5〉と〈譜例6〉は筆者自身が作成したものである。
- 10) 例えば、『ピアノひけるよ！はじめのテクニク (2)』、『バーナムピアノテクニク ミニブック』、『バーナムピアノテクニク 導入書』等の教材が良いと思われる。

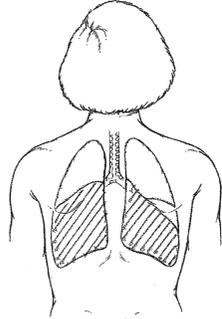
参考文献

- 浅香淳 『声楽ライブラリー 3 呼吸と発声』 音楽之友社 1983
- 石井ゆりこ 『演奏者のためのはじめてのアレクサンダー・テクニーク』 ヤマハミュージックメディア
2015
- 川上良武 『歌唱のピアノ伴奏法』 音楽之友社 昭和32
- CONABLE, Barbara H. & CONABLE, Benjamin J:
1. “*What Every Musician Needs to Know About the Body: The Practical Application of Body Mapping to Making Music*” 1998, 2000
- 片桐ユズル、小野ひとみ共訳 『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと—アレクサンダー・テクニークとボディ・マッピング』 誠信書房 2014 (第18版)
- 小野ひとみ訳 『ボディ・マッピング だれでも知っておきたい「からだ」のこと』 DVD版 春秋社
2015
2. “*The Structures and Movement of Breathing: A Primer for Choirs and Choruses*” 2000
- 小野ひとみ訳 『音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと—豊かに響き合う歌声のために—』
誠信書房 2008 (第7版)
- 林 美希 『よくわかるピアニストからだ理論』 ヤマハミュージックメディア 2013 (第2版)
- 須永義雄 / 大熊文子訳 (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)
『うたうこと：発声器官の肉体的特質—歌声の秘密を解くかぎ—』 音楽之友社 2000 (第9版)
- MANTEL, Gerhard “*Interpretation. Vom Text zum Klang*” Schott Music GmbH & Co. Mainz, Germany 2007
- 久保田慶一訳 『楽譜を読むチカラ』 音楽之友社 2013
- MARK, Thomas, GARY, Roberta & MILES, Thom:
“*What Every Pianist Needs to Know about the Body*” GIA Publications, Inc. 2003
- 小野ひとみ監訳・古屋晋一訳：『ピアニストならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』
春秋社 2011 (第9版)
- MILLER, Richard “*The Structure of Singing System and Art in Vocal Technique*”
- 岸本宏子・八尋久仁代 訳 『歌唱の仕組み その体系と学び方』 音楽之友社 2014
- MOLDE, Melisa ALLEN, Maryjean and ZELLER, Kuit-Alexander
“*What Every Singer Needs to Know about the Body*” Plural Publishing, Inc. 2009
- 小野ひとみ監訳 若松恵子・森 薫訳：『歌手ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』
春秋社 2011 (第3版)
- 森 明彦 『新・発声入門—あなたの声を診断する』 芸術現代社 1990
- ROMA, Risa “*The Science and Art of Singing*”
- 鈴木佐太郎訳 『発声の科学と技法』 音楽之友社 1980 (第13版)

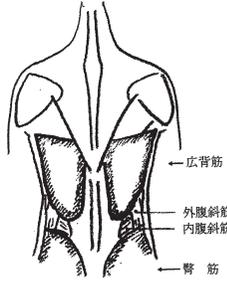
添付資料



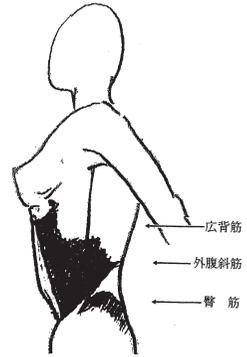
図① 前面からの肺
(斜線部分が下葉)



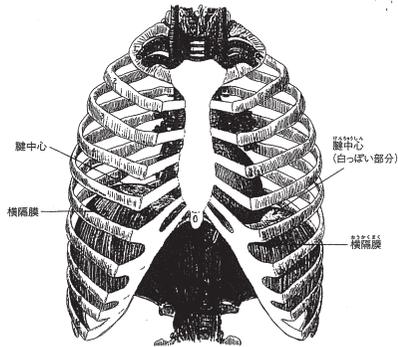
図② 背面からの肺
(斜線部分が下葉)



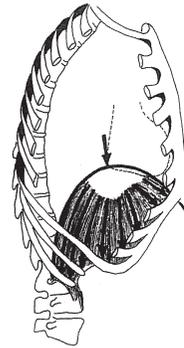
図③ 背面筋肉



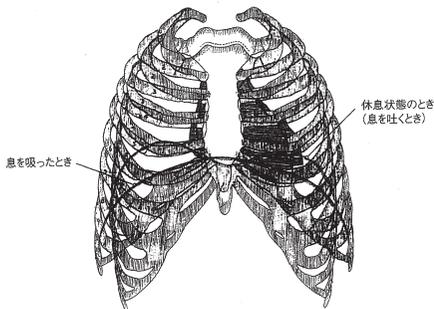
図④ 背面筋肉
(横から見た図)



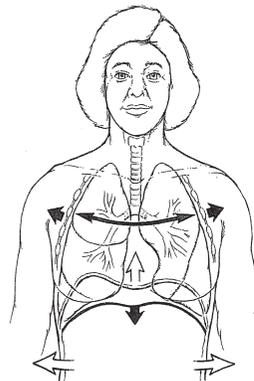
図⑤ 横隔膜
(前から見た図)



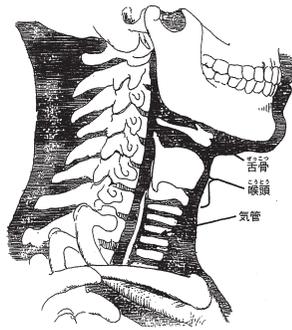
図⑥ 横隔膜
(右から見た図・肋骨はカット)



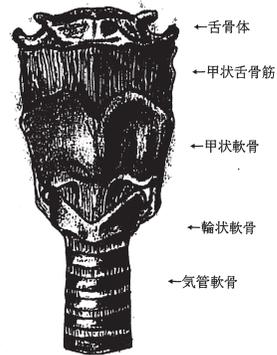
図⑦ 横隔膜の動き
(前から見た図)



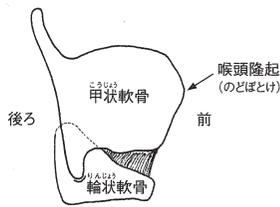
図⑧ 横隔膜の往復運動



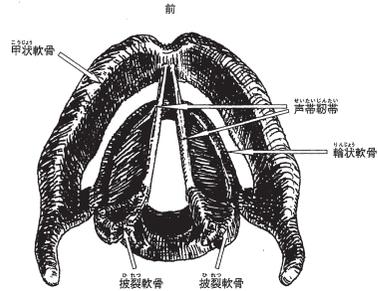
図⑨ 喉頭の位置



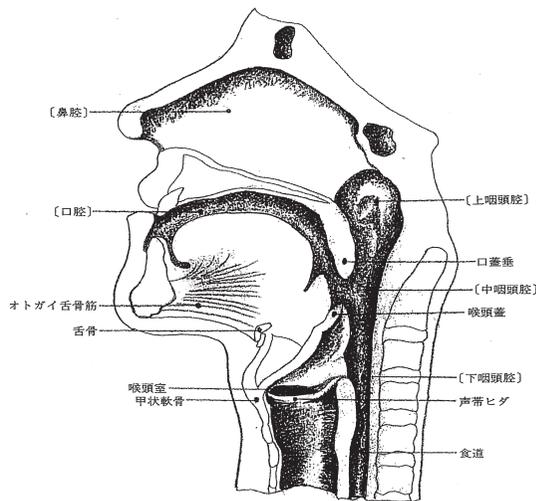
図⑩ 喉頭正面図



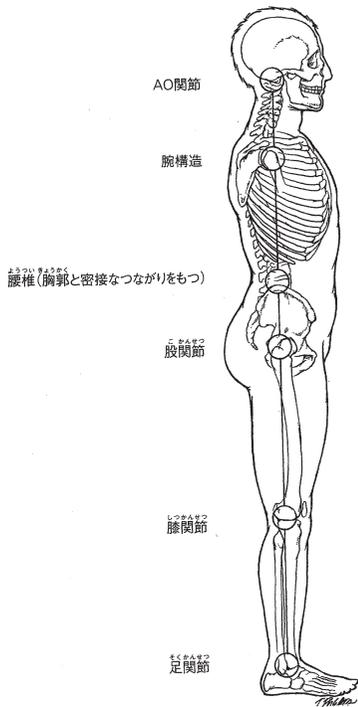
図⑪ 輪状軟骨と甲状軟骨
(右から見た図)



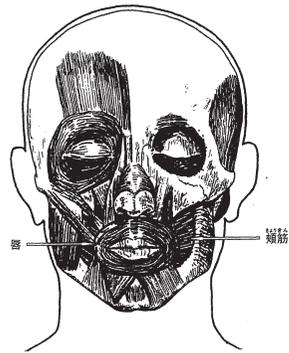
図⑫ 声帯靭帯
(上から見た図)



図⑬ 共鳴腔



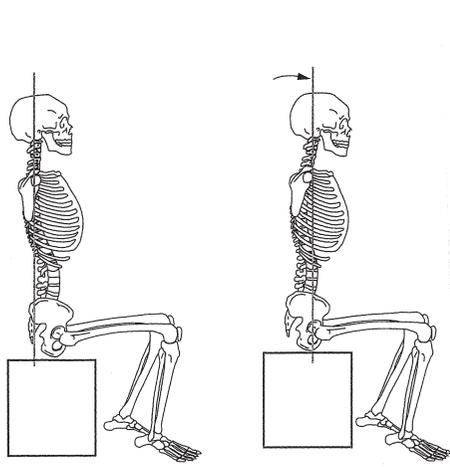
図⑮ バランスをとる6つの場所
(横から見た図)



図⑭ 顔の筋肉



図⑯ 首の筋肉群



「背中にたよった」座りかた
体重が後ろに偏り、
脊柱の神経の部分に行く

バランスのとれた座りかた
体重が、股関節と
坐骨の上の中芯を通る

図17 座り方の比較

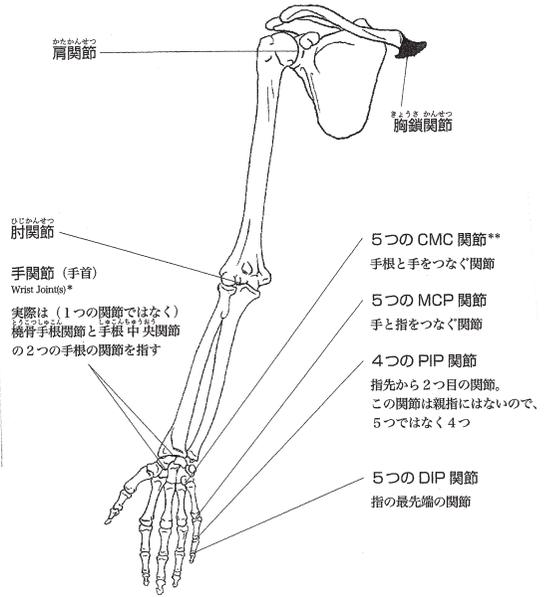


図18 腕から手にかけての関節

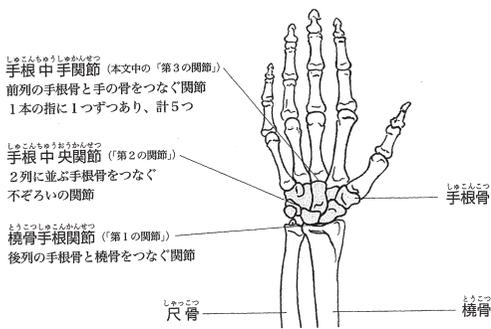


図19 手首と手の骨と関節

ほとんどの親指の動きは
このCMC関節から生まれます



親指は原則として、このMCP関節から
動き出すべきではありません

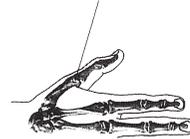
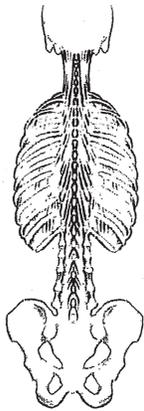
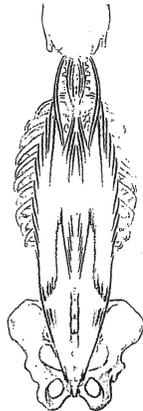


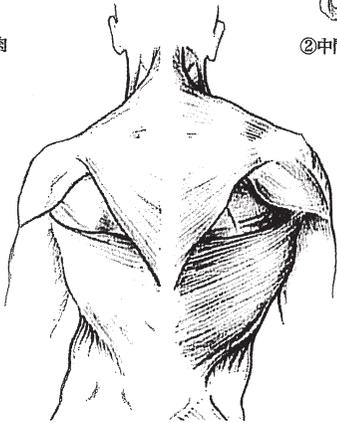
図20 親指のCMC関節



①深層の筋肉

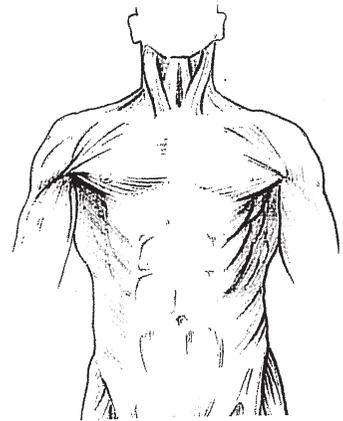


②中間層の筋肉



③背の表層の筋肉が腕を動かします

図② 背中の筋肉



④背中の筋肉と同様に、胸の筋肉も腕を動かします

図② 胸の筋肉