小学校教員に求められる発声に関する技能

栗栖　由美子

Vocal Music Skills necessary for Elementary School Teachers

KURISU, Yumiko

大分大学教育学部研究紀要　第 41 巻第 1 号
2019 年 9 月　別刷
Reprinted From
RESEARCH BULLETIN OF THE
FACULTY OF EDUCATION
OITA UNIVERSITY
Vol. 41, No. 1, September 2019
OITA, JAPAN

小学校教員に求められる発声に関する技能

栗　栖　由　美　子*

【要　旨】　筆者は，これまで，音楽科教育においてまだ着目されていないアレクサンダー･テクニークを応用した歌唱指導プログラムの開発を行い，実践してきた。本研究は，その成果を踏まえた継続発展研究である。本研究の目的は，教員になる前の学生を対象にした，歌唱指導テキストと e ラーニング教材を併用した指導体系の構築にある。本稿では，学習指導要領と学習指導要領が具体化された教科書をもとに，小学校教員に求められる発声技能に関する課題を明らかにする。

【キーワード】　アレクサンダー・テクニーク　歌唱指導　学習指導要領　姿勢　呼吸　響き　発声

Ⅰ　はじめに

本研究は，科学研究費に，平成 21 年度基盤研究(C)21530952 として採択された「アレクサンダー・テクニークを応用した姿勢と呼吸法のための指導プログラムの開発」と，平成 25 年度基盤研究(C)25381211 として採択された「アレクサンダー・テクニークによる発声指導の体系的指導プログラムの開発」で得られた成果を踏まえて行われる継続発展研究である。

筆者は，これまで研究成果として，2 つの歌唱指導テキスト，「発声指導に悩みをかかえる小学校教師のための手引書　姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉」[1)] と「発声指導に悩みをかかえる教師のための手引書　発声指導プログラム〈自然な歌声で〉」[2)] を完成させてきた。

近年の小学校教員採用試験においては，多くの自治体で音楽の実技試験が課せられている。それは,歌唱指導に関する基本的知識や技能を持った人材を必要としているからに他ならない。本研究では，これまでの成果を踏まえ，教員を志望する学生たちに対して，教育現場での歌唱指導へスムーズに接続できる歌唱の知識や技能を獲得するための，歌唱指導テキストと e ラーニング教材から構成される指導システムの構築を目指すこととした。その第 1 報が，前稿の「教員養成学部学生の発声技能の捉え」である。そこで述べた研究全体の概要は，以下

令和元年 5 月 31 日受理

＊くりす・ゆみこ　大分大学教育学部芸術・保健体育教育講座（声楽）

のとおりである。

本研究は，3 段階からなる。第 1 段階として，小学校教員を希望する学生の歌唱指導に関する不安についてアンケート調査を実施し，整理・分析を行う。加えて，小学校の現職教員と全国の教員養成学部の歌唱指導者に対してアンケート調査を行い，歌唱指導の実情の把握と課題を明確化する。また，小学校教員に求められている歌唱指導の発声に関する技能と，それを獲得する方法を，学習指導要領と学習指導要領に基づいて作成された教科書ならびにそれに付随する指導書をもとに整理する。さらに，アンケートの調査結果と小学校教員に求められている歌唱指導における発声の技能を照らし合わせることにより，教員養成段階において習得すべき歌唱指導に関する知識と技能を明らかにし，教員養成における歌唱指導テキストや e ラーニング教材のあり方を考察する。

第 2 段階では，以上を踏まえて，歌唱指導の試案テキストと三次元動作解析システム[3)]による試案動画教材を作成し，講義での実践をとおして，e ラーニング教材を完成させる。

第 3 段階では，完成した e ラーニング教材を，教員養成課程の学生（他大学の教員養成課程の学生を含む）と現職教員に対して実施し，その効果の検証を行う。[4)]

第 1 報では，第 1 段階の，大分大学における小学校教員を希望する学生に対して実施した，歌唱指導における彼らの発声技能の捉えと不安に関するアンケート調査の結果を報告した。調査結果からは，以下のような問題点が浮かび上がってきた。

① 姿勢の根幹である脱力と支えはバランスの問題であるが，学生は，姿勢を表面的な形態として捉えている。
② 歌唱指導において，学生が，適切な姿勢を指導する上で，身体の構造と機能についての理解が不足している。
③ 指導法と歌唱技能の習得の過程に乖離が見られる。

これを受け，本稿では，第 2 報として，学習指導要領と学習指導要領に基づいて作成された教科書，ならびにそれに付随する指導書における，歌唱指導の発声に関する技能と，それを獲得する方法を精査し，小学校教員に求められる歌唱指導の発声技能に関する課題を明らかにする。

Ⅱ　小学校学習指導要領における歌唱に関する指導事項

本節では，小学校学習指導要領で示されている歌唱に関する指導事項について言及する。

平成 20 年告示の現行小学校学習指導要領では，歌唱に関する指導事項として，大きく次の 4 つが示されている。

ア　聴唱・視唱すること
イ　音楽を感じ取って歌唱の表現を工夫すること
ウ　楽曲に合った表現をすること
エ　声を合わせて歌うこと

ここに示されているのは，6 学年全体にわたっての指導事項である。各学年に具体化したものを見てみると，この中で筆者の研究と関係しているのは，指導事項の「ウ　楽曲に合った表現をすること」である。以下が，学年ごとの指導事項である。

第 1 学年及び第 2 学年
　自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。
第 3 学年及び第 4 学年
　呼吸及び発音の仕方に気を付けて，自然で無理のない歌い方で歌うこと。
第 5 学年及び第 6 学年
　呼吸及び発音の仕方を工夫して，自然で無理のない，響きのある歌い方で歌うこと。

これを見ると，発声に関しては，第 5 学年及び第 6 学年で示されていることが，最終的に求められている指導事項であると言える。

『小学校学習指導要領解説　音楽編』では，「自然で無理のない，響きのある歌い方で歌う」について，次のように説明している。[5)]

「自然で無理のない，響きのある歌い方で歌う」とは，児童一人一人の声の持ち味を生かしつつも，音楽的には曲想にふさわしい自然な歌い方をし，身体的には成長の過程にある児童の声帯に無理のかからない歌い方で，歌声を響かせて歌うということである。

以上の記述からわかることは，「自然で無理のない，響きのある歌い方」とは，「曲想にふさわしい自然な歌い方」であり，「声帯に無理のかからない歌い方」であり，「歌声を響かせ」た歌い方ということになろう。この中で，「曲想にふさわしい自然な歌い方」については，子どもたちが獲得した発声に関わる技能をどのように活かしていくかということである。したがって，学習指導要領の求める発声に関わる技能は，「声帯に無理のかからない歌い方」と「歌声を響かせ」た歌い方ということになろう。姿勢と呼吸については触れていないが，いずれもこの 2 つを支えるものである。

平成 29 年に告示された新しい小学校学習指導要領においても，歌唱指導において求められる発声の技能は，たとえば，第 5 学年及び第 6 学年では「呼吸及び発音の仕方に気を付けて，自然で無理のない，響きのある歌い方で歌う技能」というように，若干の表記の違いはあるにせよ，基本的には同じである。

Ⅲ　小学校音楽科教科書と指導書の発声に関する指導内容と課題

学習指導要領で示されている指導事項は，教科書において，どのように指導するようになっているのであろうか。表 1 は，各学年の〔歌声〕に関する学習内容をまとめたものである。この〔歌声〕は，歌う時の注意事項を，写真あるいは絵とコラムで，端的に言い表したものである。なお，1，2 年生では〔うたごえ〕と表記されている。

教科書における〔歌声〕に関する学習内容は，姿勢が 2 年生，呼吸が 3，4 年生，響き（共鳴）が 1，2，3，4，5，6 年生で登場する。それぞれの指導がどのように行われるのか，教科

書ならびに，それに付随する指導書実践編，研究編をもとに，考え方や方向性について，以下に整理していく。

表１　教科書における〔歌声〕に関する学習内容

学年	♪「曲名」 〔歌声〕に関する学習内容	頁	内容	体の部位
1	♪「みんなで あそぼう」 くちの なかを よく あけて， あかるい えがおで うたいましょう。	19	響き	口 顔
2	♪「ドレミの うた」 うたうときは… 　せなかを のばした まま… 　かたを 上げ… 　かただけを さっと 下ろして… 　ほほえむ かんじで うたいましょう。	22	姿勢 脱力 響き	背中 肩 肩 顔
3	♪「あの雲のように」 声をおでこのあたりにひびかせて， 息を遠くのほうへとどかせるような かんじで歌いましょう。	30	響き 呼吸	おでこ
4	♪「いいこと ありそう」 〔歌声 1〕 あくびをするようなつもりで 空気をすってみると， 口のおくでつめたく感じるところがあります。 そこをよく開けて，歌いましょう。	9	響き	口の奥
	♪「ゆかいに歩けば」 〔歌声 2〕 スタッカートのところは， わらったときのようなおなかの動きを感じて， 軽くはずむように歌いましょう。 また，言葉をはっきりと発音して歌いましょう。	25	呼吸 発音	おなか
5	♪「すてきな一歩」 〔歌声 1〕 低い音を歌うときも， 声が上のほうに向かっていくような感じで， 明るい声で歌いましょう。	9	響き	
	♪「こげよマイケル」 〔歌声 2〕 人によってちがいがありますが， 小学校の高学年ごろから声変わりが始まり， やがて大人の声へと移っていきます。 声の出しにくいところは， 無理のない歌い方を工夫しましょう。	24	変声 発声	
6	♪「明日という大空」 鼻のつけ根から目の間の辺りに ひびきを感じて歌いましょう。	9	響き	鼻のつけ根 から目の間

なお，4 年生の指導書研究編では，〔歌声〕の指導に関する指導資料の中で，「響きのある美しい発声をするためには，まず，そうした声を出せるように条件を整えておくことが大切」（資料⑭p.24）であると述べており，その条件として，姿勢，呼吸，共鳴を挙げて，それぞれについて言及している。これらの扱いについては，各指導内容のところで取り扱っていく。

以下，教科書ならびに指導書の引用箇所には，資料番号とページを記載する。

1. 姿勢

（1）指導内容

【2 年生の教科書】

姿勢に関する指導は，2 年生の教科書にのみ記載されており，手本となる 4 つの姿勢の写真が，図 1 のように示されている（資料②p.22）。2 年生における〔うたごえ〕は，「音のたかさに気をつけながら，きいたりうたったりしましょう」という学習目標が掲げられた題材で扱われている。この題材において，「ドレミのうた」が，鑑賞教材として取り上げられている。しかし，歌詞が載っていることから，歌う活動にも発展させることが可能である。このように，2 年生における姿勢の指導は，鑑賞活動から歌唱活動への流れの中で扱われることとなる。

図 1 〔うたごえ〕 姿勢

「せなかをのばしたまま…」，「かたを上げ…」，「かただけをさっと下ろして…」というコラムは，脱力を含んだ形で，模範となる姿勢の説明をしている。3 つの指示に応じて，それぞれ 3 枚の全身写真があてられ，最後に，「ほほえむかんじでうたいましょう」と，表情の手本を示す上半身の写真が加えられている。

【2, 4 年生の指導書実践編，研究編】

このコラムについて，指導書実践編では，「歌う姿勢や表情をつかむ手だて」として，以下のように記述している。（資料⑨p.26）

> 柔らかい歌声で歌うには，よい姿勢とほほえむような表情が必要である。そのために，子供たちが自分で姿勢や表情を確認できるよう工夫する。
>
> 〈例〉　①壁を使って姿勢を確かめる。
>
> 　　②鏡を見て表情を確かめる。

以上のように，実践編では，コラムや写真を参考に，児童が，自分たちで確認することを奨めている。一方で，研究編においては，指導の手だてとして，「教科書の『うたごえ』のコラムと写真を見て，歌うときの姿勢や歌い方をまねして歌う。」（資料⑩p.45）と言及している。

2 年生の教科書では，図 1 の姿勢に関する写真の他に，歌っている児童の写真が掲載されている箇所がある。それは，教材「ドレミであそぼ」においてである。この教材での写真は，歌う時の表情をクローズアップしたもので，鍵盤ハーモニカを演奏する時の姿勢と合わせて載せ

られている。教科書に，歌う時の姿勢についてのコメントはないが，指導書実践編（資料⑨p.28）では，歌う時の表情の写真に「よい姿勢」，「口の開け方」，「柔らかい表情で」と加筆されている。

本節の冒頭でも述べたが，姿勢に関する指導は，2 年生の教科書でしか見あたらず，他学年の指導書実践編，研究編においても，姿勢に関する教師への指示は，「どこかで」（2 年生），「あの青い空のように」（2 年生），「ふじ山」（3 年生）等の数曲の中で，姿勢に気をつけて歌う，という形でしか行われていない。

4 年生の指導書研究編では，指導資料の中で，響きのある美しい発声をするための条件の 1 つとして，姿勢を挙げている。姿勢について，以下のような心がけや，活動が示されている。

・歌うということは体全体を楽器にするのだと考えて，美しい声を出しやすい姿勢をとる習慣を付けましょう。
・「リラックスした姿勢」を体感するために，肩を上下させたり，かかとを床から上げたり下ろしたりして，体が緊張する感じと，緩んだ感じの違いをつかむようにします。
・リラックスした自然な姿勢で歌っていると，見る側にも安定感を与えます。
・一度の授業で形ばかりを押し付けるような性急な指導は避け，楽な姿勢でのびのびと歌うことができるよう，気長に指導を繰り返すことが大切です。（資料⑭p.24）

（2）指導内容から見える課題

歌う時の姿勢が，呼吸や共鳴に大きく影響することは言うまでもない。姿勢に関する指導は，2 年生の教科書のコラムにおいて大きく扱われ，その後は，2 年生の内容に，具体的な指導方法や心構えを加えて，4 年生の指導書で登場する。そこで示されている「リラックスした自然な姿勢」とそれを獲得する方法は，一般的な歌唱時での姿勢であり，方法であって，問題はない。しかし，指導書でも指摘している「形ばかりを押し付ける」指導であってはならない。そのためには，教師自身が，身体の構造と機能を理解した上での指導ができる必要がある。「リラックスした自然な姿勢」がどのような身体の構造と機能に根拠を置いているのか等の情報がさらに求められよう。

2. 呼吸

教科書や指導書における呼吸に関する扱いは，腹筋の使い方とフレーズに対する息の使い方に大別できる。

（1）指導内容

1）腹筋の使い方

【4 年生の教科書】

4 年生の教科書における〔歌声 2〕では，「スタッカートのところは，わらったときのようなおなかの動きを感じて，軽くはずむように歌いましょう。」（資料④p.25）と言及している。このコラムは，教材「ゆかいに歩けば」において，「せんりつのとくちょうを生かして歌いましょう」という目あてのもとで扱われている。直接，「呼吸」という言葉は使用していないが，呼吸

に関連するお腹の動きを確かめる活動をとおして，呼吸を意識させようとするねらいがうかがえる。

【4 年生の指導書実践編】

4 年生の指導書実践編には，上記の指導のポイントとして，以下のような記述がある。

コラム「歌声 2」を参考にして，腹筋を使って音を短く切る。実際に自分のおなか（へその横）に手を当てて動きを確認したり，友達と二人組になって確かめ合ったりするとよい。（資料⑬p.28）

また，実践編では，特に上記のコラムの「わらったときのようなおなかの動き」に下線を引き，「腹筋を使う」（資料⑬p.29）と加筆している。

この他にも，実践編においては，指導のポイントとして，「のばす音でクレッシェンドするときも腹筋を使うことを意識したい。」（資料⑬p.29）と述べており，上記の 2 つのポイントを学ぶ教材として，「ゆかいに歩けば」を推奨している。

【4 年生の指導書研究編】

4 年生の指導書研究編における指導資料では，歌う時の呼吸について，「平素の自然な呼吸では不十分で，息を持続するために呼吸をコントロールすることが必要」であると述べており，日常的な呼吸をもとに，以下の 3 つの活動を提案している。（資料⑭p.24）

・寝ているときは，おなかが自然に上下するような腹式呼吸ができていて，それが安定した呼吸であることに気付く。
・立ったときにも，両手をおなかに当てて寝ているときと同じ気分で呼吸をし，おなかが動いていることを確かめる。
・ろうそくを吹き消すように，「フッフッ」と短い息を吐いておなかの動きを確かめる。

上記の活動においても，子どもたちに，「おなかの動き」を確認させるよう指示している。しかしながら，「このような基本的事項を実際に声を出す活動と結び付けながら，歌声の指導に生かしていきましょう。」（資料⑭p.24）と，あくまでも歌声の指導に生かす形での導入を奨めている。

なお，5 年生の「こいのぼり」においては，その指導書研究編で，特徴的な付点のリズムを歌う時に，「おなかを使って声を弾ませるようにして歌う。」（資料⑯p.21）と，指導の手立てを示している。

2）フレーズに対する息の使い方

【3 年生の教科書】

3 年生の教科書における〔歌声〕のコラムでは，響きの指導の中で呼吸を扱っている。そこには，「声をおでこのあたりにひびかせて，息を遠くのほうへとどかせるようなかんじで歌いま

しょう。」（資料③p.30）というコラムが，絵を伴って挿入されている。この〔歌声〕は，「あの雲のように」という教材の中で扱われており，響きに関する指導が中心となるが，「息を遠くのほうへとどかせるようなかんじ」という指示は，呼吸に大きく関連している部分でもある。しかしながら，3 年生の指導書実践編，研究編には，とりたてて「呼吸」に関する記述はない。

【指導書実践編，研究編】

3 年生の指導書研究編には，「息つぎは呼吸の仕方と深いかかわりをもっていますが，当面は歌唱の活動を通して，フレーズを整えるために息つぎをしたり，素早く息つぎをすることに慣れたりするようにしましょう。」（資料⑫p.94）との記述がある。そのため，1～3 年生までの指導書実践編，研究編には，「フレーズを感じて，できるだけ一息で歌えるように助言する。」や「旋律やフレーズを生かす歌い方を工夫し，息つぎに気を付けて歌う。」といった，フレーズや息つぎを意識させることでの呼吸の指導が見られる。しかしながら，上記のような指示は，1～3 年生の指導書実践編，研究編に数か所みられるにとどまっている。

4 年生以降の学年の指導書実践編，研究編においても，引き続き「フレーズに気を付けて」という指示はあるが，「息つぎ」に関する指示が目立つ。特に 4 年生では，「まきばの朝」や「風のメロディー」において「素早く息つぎをする」といった指示が見られる。また，4 年生から 6 年生をとおして，「たっぷりのばす」，「十分にのばしてたっぷりと歌う」，「しっかりとのばす」といった指示が目立つが，これは，いずれも休符の前の長い音符を，しっかりと息を使って歌い切ることで，タイミングよく次の息つぎができるようにするための指示である。これは，理にかなった指導法と言えよう。

なお，3 年生の指導書研究編では，「ふじ山」において，「曲の山を見付け，強弱や声の出し方について，どのように歌ったらよいか意見を出し合ったり，試したりする。」という学習活動の中で，　声の出し方の例として，「息だけフーッと吐く（4 拍→8 拍）」，「息のスピードを変えて」（資料⑫p.61）といった，呼吸に関するヒントを提供している。

（２）指導内容から見える課題

以上，呼吸の指導内容について見てきたが，この中で，腹筋の使い方の指導に関して，見えてくる課題を述べておきたい。4 年生の〔歌声 2〕のコラムにおける，スタッカートに関する「わらったときのようなおなかの動きを感じて」歌う活動は，教材「ゆかいに歩けば」をよりよく歌うためのヒントであるが，一つ間違えると，子どもたちはお腹を動かすことに意識が集中し，大げさな動きを誘発しかねない。また，指導書においても，その指導に，「腹筋を使う」という指示が多く見られるため，教師自身が，呼吸の指導に際して，腹筋の使用にのみ気を取られかねない。もしそうなれば，子どもたちは，本来の呼吸に必要ではない，無駄な動きに労力を払わなければならなくなる。呼吸に関しては，さらに効果的な方法を示す必要があろう。

3. 響き

教科書や指導書における，響きに関する扱いは，大きく「笑顔・表情」，「明るい声」，「響きのある声」に分類できる。1 年生から 6 年生まで，全ての学年で扱われていることから，学年ごとに整理したのが表 2 である。表 2 を踏まえ，響きに関する「笑顔・表情」，「明るい声」，「響きのある声」について，教科書と指導書ではどのような指導が求められているのかを見て

いく。

表２　響きの指導内容

学年	教科書：〔うたごえ〕に関する学習内容	教材	教科書	指導書 実践編	指導書 研究編
1	くちのなかをよくあけて， あかるいえがおでうたいましょう。	「みんなであそぼう」	笑顔	明るい声	笑顔 明るい声
		「ひのまる」		響きのある声	
		「やまびこごっこ」		表情	
2	うたうときは… せなかをのばしたまま… かたを上げ… かただけを さっと 下ろして… ほほえむ かんじで うたいましょう。	「ドレミのうた」	表情	表情	
		「ドレミであそぼ」		表情	
		「虫の声」			響きのある声
		「どこかで」		響きのある声	表情 明るい声
		「春がきた」	明るい声	明るい声	響きのある声
		「あの青い空のように」		響きのある声	
3	声をおでこのあたりにひびかせて， 息を遠くのほうへ とどかせるようなかんじで歌いましょう。	「あの雲のように」	響きのある声	響きのある声	響きのある声
		「ドレミで歌おう」	明るい声		
		「春の小川」	明るい声	明るい声	明るい声
		「海風きって」	明るい声		
		「茶つみ」	明るい声	明るい声	明るい声
		「ふじ山」		響きのある声	表情 響きのある声
		「歌おう声高く」			響きのある声
		「ちびっこカウボーイ」		響きのある声	
		「きょうりゅうとチャチャチャ」		響きのある声	
		「心のパレット」		響きのある声	
4	〔歌声 1〕 あくびをするようなつもりで空気をすってみると， 口のおくでつめたく感じるところがあります。 そこをよく開けて，歌いましょう。	「いいことありそう」	明るい声 響きのある声	明るい声	明るい声
		「歌のにじ」	明るい声		明るい声
	〔歌声 2〕 スタッカートのところは， わらったときのようなおなかの動きを感じて， 軽くはずむように歌いましょう。 また，言葉をはっきりと発音して歌いましょう。	「ゆかいに歩けば」		響きのある声	表情 響きのある声
		「パレードホッホー」		響きのある声	響きのある声
		「もみじ」		響きのある声	
		「さくらさくら」			響きのある声
		「赤いやねの家」		響きのある声	響きのある声
5	〔歌声 1〕 低い音を歌うときも， 声が上のほうに向かっていくような感じで， 明るい声で歌いましょう。	「すてきな一歩」	響きのある声 明るい声	響きのある声 明るい声 表情	響きのある声 明るい声
		「Believe」		明るい声 響きのある声	
		「こいのぼり」	明るい声 響きのある声	響きのある声	明るい声 響きのある声
		「いつでもあの海は」		響きのある声	響きのある声
	〔歌声 2〕 人によってちがいがありますが，小学校の高学年ごろから声変わりが始まり，やがて大人の声へと移っていきます。声の出しにくいところは，無理のない歌い方を工夫しましょう。	「こげよマイケル」		響きのある声	
		「まっかな秋」		響きのある声	
		「冬げしき」		響きのある声	響きのある声
		「スキーの歌」			表情
		「小さな鳥の小さな夢」	響きのある声	響きのある声	響きのある声
		「大空がむかえる朝」		響きのある声	響きのある声
		「ありがとうの花」		響きのある声	
6	鼻のつけ根から目の間の辺りに ひびきを感じて歌いましょう。	「明日という大空」	明るい声 響きのある声	明るい声 響きのある声	明るい声 響きのある声
		「われは海の子」		響きのある声	響きのある声
		「星の世界」		響きのある声	響きのある声
		「思い出のメロディー」		響きのある声	響きのある声
		「きっと届ける」	響きのある声	響きのある声	響きのある声

（1）指導内容

1)「笑顔・表情」

表 2 から分かるように,「笑顔・表情」についての指導は，教科書および指導書をとおして，1，2 年生に集中している。そして，その指導は,「範唱」と「模倣」から始まる。

「範唱」については，1 年生の「くちのなかをよくあけて，あかるいえがおでうたいましょう。」（資料①p.19）という〔うたごえ〕の指導において,「口の中をよく開けて笑顔で歌うと明るい声になることを範唱して示す。」（資料⑧p.43）ことを指導の手だてとしている。教科「音楽」と初めて出会う 1 年生には，この範唱が与える影響は大きいと思われる。「模倣」については，2 年生の指導書研究編において「教科書の『うたごえ』のコラムと写真を見て，歌うときの姿勢や歌い方をまねして歌う。」（資料⑩p.45）とあるように,〔うたごえ〕を有効活用し，まずは,「まねる」ことを低学年の指導の手だてとしている。

また，1 年生の指導書研究編では，歌詞の言葉から，歌う時の顔の表情の指導に発展させることが，方法の 1 つとして示されている。（資料⑧p.81）

> 声の強弱だけでなく,「ふわり」は「優しい気持ちで歌いたい」などという意見が出てきたら，発音や声の出し方の工夫に結び付けられますし,「きらきら」を「明るい声で歌いたい」という意見の場合には，歌うときの顔の表情について指導する絶好の機会になります。

この方法は，5，6 年生における学習目標「曲の感じや，歌詞にこめられた気持ちを感じ取って，うたごえに気を付けながら歌うことができる」に通じる，歌唱指導の第一歩と言うことができよう。

この他に, 姿勢のところでもふれたが, 2 年生の指導書実践編では,〔うたごえ〕の指導時に，歌う表情をつかむ手だてとして，子どもたちが自分で表情を確認できるよう，鏡を見て確かめるなどの工夫の必要性が述べられている。（資料⑨p.26）

上述したように，こうした「笑顔・表情」に関する指導は，低学年に集中している。しかし，それ以外の学年での指導が全くないわけではない。重要だと思われるのが，5 年生の体の部位に基づく指導である。5 年生の教材「すてきな一歩」の指導のポイントとして，指導書実践編には，以下のような記述がみられる。

> 響きのある歌声をつくるには，表情が大切である。「目を大きく開ける」「頬を上げる」「眉を上げる」など，具体的にポイントを示すようにする。（資料⑮p.13）

上記のように「表情」に関して，身体の部位の具体的な使い方を示す指導は，5 年生で初めて登場する。それまでは，1，2 年生の〔うたごえ〕にあるように，歌唱時の表情や口の開け方の手本を示す写真を使っての指導がなされている。4，5 年生の教科書においては,「表情」に関する写真の掲載はないが，3，6 年生では,〔歌声〕とは別に，歌唱を扱う場面において，手本となる写真が用いられている。これは，模範となる写真を数多く目にすることで，良い表情のイメージを積み重ねて行こうとするものである。

2)「明るい声」

「明るい声」は，全学年をとおして指導されているが，教科書の〔歌声〕や，歌唱教材においては，唯一，子どもたちが直接，学習する内容として示されている。

4 年生の〔歌声 1〕では，「あくびをするようなつもりで空気をすってみると，口のおくでつめたく感じるところがあります。そこをよく開けて，歌いましょう。」（資料④p.9）と，挿絵を伴ったコラムが掲載されている。これは，「響きのある声」を得るためのヒントであるが，単元目標である「明るい声で歌いましょう」を達成するためのヒントでもある。このコラムでは，どのようにすれば共鳴を得ることができるのか，実際に自分の身体をとおして経験させる活動を示している。

また，4 年生の指導書実践編では，「明るい声」に関する指導のポイントにおいて，「『歌声 1』を参考にして口をしっかり開けて息を吸うと，喉の奥を開ける感覚をつかむことができる。二，三人のグループに分かれて互いの顔を見ながら笑顔で歌うなど，楽しみながら工夫したい。」（資料⑬p.13）との記述があるが，グループ活動をとおして，子どもたちに，〔歌声 1〕の内容を再確認させるとともに，楽しみながらできる活動を提案している。

3 年生の指導書実践編，研究編でも，グループ活動を有効に取り入れることで「明るい声」を育もうとしている。たとえば，「春の小川」の学習では，「歌うグループと聴くグループに分かれ，明るい透き通った歌声のよさを確かめ合いながら歌う」（資料⑪p.15，⑫p.21）活動を，「茶つみ」では，「三人以上のグループになり，拍の流れにのって明るい歌声で歌いながら手遊びを楽しむ」活動をそれぞれ提案している。（資料⑪p.19，⑫p.25）特に，後者の「茶つみ」においては，歌うことと手遊びを結びつけることにより，歌う意欲を高めようとしている。

ところで，指導書は，「明るい声」について，どのように捉えているのであろうか。5 年生の指導書研究編には，以下のような記述が見られる。

> 「響きのある声」というのは，声がよく共鳴している状態を指し，「明るい声」という表現も共鳴のさせ方によって歌声が変わることを表しています。（資料⑯p.22）

5 年生の〔歌声 1〕には，低音域の歌唱について，「低い音を歌うときも，声が上のほうに向かっていくような感じで，明るい声で歌いましょう。」（資料⑤p.9）と，歌う際の声のイメージが示されている。このコラムは，上記の見解からすると，低い音域を歌うことが生理的に難しい子どもたちに対して，中・高音域を歌う時と同じように，低音域においても響きを意識させることをねらった指導と推察できる。

なお，「明るい声」の指導方法においても，他の項目と同様，範唱が提案されている。たとえば，1 年生の指導書実践編には，明るい歌声の指導のポイントとして，「指導者がよい歌い方と悪い歌い方の見本を見せて，どちらがよいか子供たちが考えるようにするとよい。」（資料⑦p.23）と示されている。

響きに関しては，便宜上，「笑顔・表情」，「明るい声」，「響きのある声」と分類したが，「明るい声」に関しては，指導書実践編，研究編をとおして，用語として単独に用いられるだけでなく，「優しく明るい声」，「明るい声でのびのびと」，「明るく透明感のある歌声」，「柔らかな明るい歌声」，「自然な明るい声」というように，他の語句との組み合わせで使用されていることが，特徴として言える。

3)「響きのある声」

「響きのある声」についての指導も，全学年で指導すべきポイントとなっており，それは，学年が進むにつれて増加傾向にある。

「響きのある声」に関しては，身体の部位に着目した指導と，具体的な活動による指導が，数多く提案されている。

【身体の部位に着目した指導】

まず，身体の部位に着目した指導から見ていきたい。なお，教科書や指導書の記述における部位を示す言葉には，アンダーラインを付している。

「響きのある声」で取り上げられている部位は，「眉間」，「おでこ」と，「口のなか」，「口の奥」，「のど」に大別される。まず，「眉間」，「おでこ」についてである。

6年生の教科書の〔歌声〕のコラムでは，「鼻のつけ根から目の間の辺りにひびきを感じてうたいましょう。」（資料⑥p.9）と，「眉間」より下の部分も含めて，響きを感じる学習が示されている。「眉間」を響かせる指導としては，5年生，6年生の指導書研究編に，以下のような記述がみられる。

> 声を響かせる際には，眉間の辺りに声を集めるように意識して歌います。「ラ」や「マ」を発音するときには，頭声的な発声をしやすい口形をつくるので，歌の旋律の抑揚を感じ取りながら「ラ」や「マ」で歌ってみて，「響きのある声」の出し方を工夫するようにしましょう。響きのある声に気付くために，二人一組になって向かい合い，互いの声を聴き合いながら歌うなどの活動を取り入れるとよいでしょう。（資料⑯p.22，⑱p.24）

この他に，「眉間」，「おでこ」に着目した例としては，次のようなものが示されている。

- 声をおでこのあたりにひびかせて，息を遠くのほうへとどかせるようなかんじで歌いましょう。（資料③p.30）
- 音の響きが眉間の辺りに共鳴して振動するのを感じたら，それを生かして響きのある声へ導くこともできる。（資料⑮p.28）

以上より，教科書の中では，響きを感じる部分を，「鼻のつけ根から目の間の辺り」あるいは，「おでこ」といった広い範囲で指導しており，指導書の中では，「眉間の辺り」というピンポイントでの捉えが見られる。

次に，「口のなか」，「口の奥」，「のど」についてである。以下に示したのは，それぞれをどのように使うのか，具体的に示した例である。

- くちのなかをよくあけて，あかるいえがおでうたいましょう。（資料①p.19）
- 母音の発音は，口を縦に開け，響きのある声になるようにする。（資料⑪p.63：「きょうりゅうとチャチャチャ」）
- あくびをするときのように喉を開いて歌うと響きのある声になり，話し声との違いに気付くことができる。（資料⑪p.41：「ふじ山」）

・あくびをするようなつもりで空気をすってみると，口のおくでつめたく感じるところがあります。そこをよく開けて，歌いましょう。（資料④p.9）
・喉を開けて高い音を響かせる。（資料⑬p.39：「もみじ」楽譜への書き込み）
・あくびをするときの口の感じで喉の奥を開けるようにする。（資料⑮p.52：「小さな鳥の小さな夢」）
・「ま」の発音と同時に喉が開く感じをつかむなど，発音や口の開け方に気を付けるようにする。（資料⑮p.32：「まっかな秋」）

1 年生〔うたごえ〕の「くちのなか」をあける指導をもとに，4 年生の〔歌声 1〕で，「口のおく」を意識させる響きの指導に発展しているが，教師が参考にする指導書では，その指導において，「喉」を開くという表現が目立つ。

この他に，「胸」に着目した例もみられる。
・低い音は胸に響かせる感じで歌う。（資料⑮p.11：「Believe」楽譜の書き込み）

【具体的な活動による指導】

次に，具体的な活動による指導について見ていく。重要なものとして，「犬の遠ぼえ」の活動，「音符を取り出して単音で伸ばす」活動，「ハミングで歌う」活動の 3 つが挙げられる。

1 年生の指導書実践編では，「ひのまる」を歌う上での指導のポイントを，次のように述べている。

> 低学年では，中音域（1 点ロ音あたり）以上になると，高音の出し方が分からないまま歌っている子供が比較的多いと言われている。響きのある声を出す活動として，犬の遠ぼえなどをまねすることで，高音の出し方を楽しく経験したい。ここでは高い音域に注意しながら「ラララ」などで旋律を歌い，少しずつ歌詞で歌う練習を取り入れるなど，話す声と歌う声の出し方の違いを感じ取るようにする。（資料⑦p.44）

「犬の遠ぼえ」をまねするためには，ファルセットの要素を取り入れる必要がある。この活動は，子どもたちが，自然とファルセットを使って高音域を獲得するとともに，話す声と歌う声の出し方の違いに気付くことができる，両方の指導を狙ったものと理解できる。

3 年生の指導書実践編，「ふじ山」の指導においては，「富士山の頂上に声を届けるつもりで単音をのばして歌ったりして，のびやかな響きのある声の出し方を意識するようにしたい。」（資料⑪p.41）と述べているように，曲の山にあたる 2 分音符を取り出して，単音でのばす活動が，音の響きを感じ取る上で大切であると説いている。

また，6 年生の指導書実践編と 4 年生の指導書研究編では，響きをつかむ上で，有効な発声練習を示している。以下は，6 年生の指導書実践編における記述である。

> 「マ」で歌う活動は，響きを感じるための練習方法の一つなので，それが感じられなくては効果がない。ポイントは，「マ」と発音する前に響きを感じることである。それには「Hum.（ンー）マー」のようにハミングを入れて歌うと分かりやすい。（資料⑰p.27）

4 年生の指導書研究編では，ハミングに関して，以下のように具体的な活動が示されている。

ハミングで音をのばすと，鼻の辺りから唇の周辺に声が響いていることが分かります。その響きを変えずに口を開け，「マー」と発声してみましょう。その声を遠くへ届かせるような気持ちを子供たちが感覚的につかめるようにするには，指先を眉間の辺りに近づけて，発声しながら手を遠くへ伸ばすというような活動が効果的です。（資料⑭p.24）

上記の身体の部位に着目した，「眉間」に声を集める指導においても，「『ラ』や『マ』を発音するときには，頭声的な発声をしやすい口形をつくるので，歌の旋律の抑揚を感じ取りながら『ラ』や『マ』で歌ってみて，『響きのある声』の出し方を工夫する。」といった記述があったが，指導書においては，「ラ」，「マ」，ハミングを用いて歌う活動は，響きをつかむ上で，特に有効であると推奨している。

ここまで「響きのある声」に関して，身体の部位に着目した指導と，具体的な活動による指導について述べてきた。「響きのある声」についても，「明るい声」同様，指導書実践編，研究編をとおして，用語として単独に用いられるだけでなく，他の語句との組み合わせで使用されていることが，特徴として言える。「響きのある柔らかい声」，「のびのびとした響きのある声」，「声を遠くに響かせるように」，「美しく響きのある声」，「豊かな響きで歌う」，「明るく豊かな響きのある声」，「自然で無理のない響きのある歌い方で」等である。

指導書においては，響きのある声の獲得に関して，「聴く耳を育てることは，美しい響きを実感することにつながる」ので（資料⑪p.35），「指導用 CD の範唱を，歌声や歌い方の表情のモデルとしてとらえ，歌声や響きの感じを模倣するよう」（資料⑫p.65）奨めるとともに，「気持ちを込めた発声の仕方を範唱などで示し，響きのある声で曲の山の部分を歌えるように支援する。」（資料⑩p.109）と，指導者が範唱できることが，そのカギを握ると捉えている。

（２）指導内容から見える課題

響きに関する指導は，1 年生から 6 年生まで全学年で扱われており，小学校音楽科の歌唱指導においては，特に重要な指導事項である。そのため，響きについては，身体の部位に着目し，そこをどのように感じ，どのように使うのか，といった指導が散見される。例えば，「おでこにひびかせて」という指示であるが，本来は，振動感覚として，おでこに響きを感じるものであって，おでこを直接響かせることはできない。このような矛盾をどのように解消していくかが，今後の課題となる。

また，「笑顔・表情」，「明るい声」，「響きのある声」の全てにおいて，教師には，範唱の技能が求められているが，教職を目指す学生たちが，範唱の技術を身に付けるためには，何が必要なのかを明らかにしていく必要がある。

Ⅳ　おわりに

本稿では，学習指導要領と学習指導要領に基づいて作成された教科書，ならびにそれに付随する指導書における，歌唱指導の発声に関する技能と，それを獲得する方法を精査した。その

指導内容から，次のような課題が見えてきた。

① 適切な姿勢の指導をする上で，身体の構造と機能についての理解が求められる。
② 発声に関する抽象的な指導助言が多い。
③ 身体の部位に着目した響きの指導において，矛盾した部分がある。
④ 範唱できるだけの歌唱技術が教員に必要である。

教科書，ならびにそれに付随する指導書では，歌唱指導の方法が丁寧に掲載されているが，発声に関しては，学生が教職に就いて，声の指導をしようとした時に，指導書の理解に困難を感じる部分も多々見られる。指導書の改善が求められる一方で，学生たちが教員になった時，指導書を読んで活用できるだけの力を教員養成段階で身に付けておく必要があろう。

最後に，本稿は，平成 31 年度科学研究費補助金（基盤研究（C）19K02709）の助成を受けた研究の一環として執筆したものであることを付記しておきたい。

注および参考文献

1）松本正，栗栖由美子「発声指導に悩みを抱える小学校教師のための手引書　姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉」2012，科学研究費（基盤研究（C）21530952）の助成を受けた研究の成果としてまとめ，大分県内の小学校音楽担当教員を中心に，成果の還元を行った。
2）栗栖由美子，松本正「発声指導に悩みを抱える教師のための手引書　発声指導プログラム＜自然な歌声で＞」2016，科学研究費（基盤研究（C）25381211）の助成を受けた研究の成果としてまとめ，大分県内の小学校音楽担当教員を中心に，成果の還元を行った。
3）三次元動作解析システムとは，反射マーカーと呼ばれる目印を身体に貼りつけ，これに赤外線を反射させ，それをいくつもの特殊なカメラで捉えることにより，三次元の位置を割り出すものである。姿勢を客観的（立ち方・荷重の場所等）に示すことを目的として導入する。
4）栗栖由美子，松本正「教員養成学部学生の発声技能の捉え」2018，大分大学教育学部附属教育実践総合センター紀要第 36 号，p.11～12
5）『小学校学習指導要領解説　音楽編』2008，教育芸術社，p.55

引用資料

① 小学生のおんがく 1　教育芸術社　2015
② 小学生の音楽 2　教育芸術社　2015
③ 小学生の音楽 3　教育芸術社　2015
④ 小学生の音楽 4　教育芸術社　2015
⑤ 小学生の音楽 5　教育芸術社　2015
⑥ 小学生の音楽 6　教育芸術社　2015
⑦ 小学生のおんがく 1　指導書実践編
⑧ 小学生のおんがく 1　指導書研究編
⑨ 小学生の音楽 2　指導書実践編
⑩ 小学生の音楽 2　指導書研究編

⑪　小学生の音楽 3　指導書実践編
⑫　小学生の音楽 3　指導書研究編
⑬　小学生の音楽 4　指導書実践編
⑭　小学生の音楽 4　指導書研究編
⑮　小学生の音楽 5　指導書実践編
⑯　小学生の音楽 5　指導書研究編
⑰　小学生の音楽 6　指導書実践編
⑱　小学生の音楽 6　指導書研究編

Vocal Music Skills necessary for Elementary School Teachers

KURISU, Yumiko

Abstract

I developed teaching programs for vocal music by utilizing the Alexander Technique which has not attracted attention yet in school music education. Based on the results of such studies, the purpose of this study is to construct a system of vocal music instruction including teaching method texts and e-learning materials for students aiming at becoming elementary school teachers. In this paper we clarify problems concerning vocal music skills necessary for elementary school teachers by analyzing the curriculum guidelines and music textbooks for elementary schools.

【Keywords】　Alexander Technique, Vocal music instruction, Curriculum guideline, Posture, Breathing, Sound in voice, Vocal music skill