

アレクサンダー・テクニークにおける
ウィスパード・アーの教育的可能性

栗 栖 由 美 子・松 本 正

The Educational Possibilities of the Whispered 'Ah' in Vocal Music Education

KURISU, Yumiko and MATSUMOTO, Tadashi

大分大学教育福祉科学部研究紀要 第36巻第2号

2014年10月 別刷

Reprinted From

THE RESEARCH BULLETIN OF THE FACULTY OF

EDUCATION AND WELFARE SCIENCE,

OITA UNIVERSITY

Vol. 36, No. 2, October 2014

OITA, JAPAN

アレクサンダー・テクニークにおける ウィスパード・アーの教育的可能性

栗 栖 由 美 子*・松 本 正**

【要 旨】 本研究は、従来の発声指導に関する研究が、現場教員の悩みを十分に解決するに至っていないという問題意識のもとに、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・テクニークを応用することにより、小学校と中学校教員のための体系的な指導プログラムの開発を行うことが目的である。本稿では、発声指導における音色、響きに焦点をあて、ウィスパード・アーという取り組みを、歌唱指導に応用した場合の教育的可能性について言及する。

【キーワード】 アレクサンダー・テクニーク 歌唱指導 音色 響き

I はじめに

本研究は、平成 21 年度科学研究費補助金（基盤研究（C）21530952）において採択された「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」で得られた成果¹⁾を踏まえて行われる研究である。本研究では、指導プログラムの項目を、姿勢と呼吸法から発声指導全体へと拡大するとともに、小学校のみならず中学校も視野に入れた、教員のための体系的な発声指導プログラムの開発を行うことが目的である。

発声指導は、音楽科教育における歌唱指導時の基本的問題として常に議論の対象になってきた。発声時のトラブルの多くは、体が緊張したり、余計な部位に力が入ったりすることによって生じると考えられる。実際、教育現場を見ても、体の不必要な緊張のため、不自然な発声や表現となっている児童・生徒に出会うことが少なくない。望ましい発声のためには、不必要な力をいかにゆるめ、取り除くか、ということが重要なのである。

以上のような問題意識のもとに、「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」では、発声指導の中でも、特にその根幹である姿勢と呼吸法に焦点をあて、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・テクニークを応用する

平成 26 年 6 月 2 日受理

* くりす・ゆみこ

大分大学教育福祉科学部芸術・保健体育教育講座（声楽）

**まつもと・ただし

大分大学教育福祉科学部芸術・保健体育教育講座（音楽科教育）

ことにより、教員のための発声指導プログラムの開発を行った。

その研究成果は、『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〉』²⁾としてまとめ、大分県内の小学校の音楽担当教員を中心に、成果の還元を行った。

手引書の構成は4章からなり、第2章の「アレクサンダー・テクニークの実際」では、アレクサンダー・テクニークの主要概念がどのようなものなのか、習得体験をもとに説明した。これを踏まえて、第3章の「姿勢と呼吸法指導の考え方」では、これまでの姿勢や呼吸法の捉えに対して疑問を投げかけ、それらの指導がどうあるべきかについて述べた。そして、第4章の「姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉」では、実際のプログラムの内容と指導の手順を示した。

第4章の指導プログラムは、4つのプログラムから構成される。各プログラムは、それぞれ2～4の活動を含み、従来の歌唱指導とは全く方向を異にする、次のような3点の特徴をもっている。

- ・身体の構造と機能を理解するための活動を取り入れていること
- ・バランスの概念を導入していること
- ・身体がゆるむという感覚を体感できる活動を取り入れていること

これら3点の特徴は、いずれも、従来の歌唱指導ではほとんど着目されることのなかったものである。したがって、開発したプログラムは、これまでの指導の方向を180度転換し、新たな歌唱指導のあり方を示すものとなっている。

開発した上記のプログラムは、姿勢と呼吸法に関するものであった。より実用的なものにするには、研究をさらに発展させ、指導プログラムを歌唱指導全体にまで広げていく必要がある。そこで、音色、響き等の項目を新たに加えて着手したのが、「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」（平成25年度科学研究費補助金）である。この研究は、以下の枠組みをもっている。

- (1) 「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」において作成した指導プログラムの検証を、公立の小学校で行い、その検証結果をもとにプログラムの改善を行う。
- (2) 引き続きアレクサンダー・テクニークの理念と原理に関する研究を深め、習得した技術の向上を図るとともに、音色、響き等の新たな指導プログラムを作成、実践し、その検証、改善を行っていく。
- (3) 小・中学校教員、合唱指導者を対象とした講習会を開催し、体系化した指導プログラムの成果を発表するとともに、指導プログラムの運用方法を解説した手引書を作成し、実践現場への還元を図る。

本稿は、音色、響き等の新たな指導プログラム作成のために、上記の枠組みの(2)において、アレクサンダー・テクニークの技術向上を図る中で得られた知見を、歌唱指導に応用することが目的である。具体的には、アレクサンダーが考案したウィスパード・アー (whispered 'ah')

の取り組みを、歌唱指導に応用した場合の教育的可能性について言及する。

II 心身をコーディネートする取り組みとしてのウイスパード・アー

本節では、アレクサンダーによって開発された取り組みの1つ、ウイスパード・アーの習得体験をとおして、*ダイレクション*³⁾の基本的原理を新たな視点から考察していく。

なお、本節で取り上げるウイスパード・アーは、筆者が実際に、アレクサンダー・テクニックの個人レッスンをとおして体験したことを基調としている。レッスンは、アレクサンダー指導者協会公認教師、小野ひとみ氏の了解を得て録音を行い、記述にあたっては、それを書きおこしたものをもとにしている。

1. ウイスパード・アーについて

ウイスパード・アーは、囁く‘アー’と訳され、体の特定の部位である、口、唇、舌、顎、のどの使い方に着目した取り組みである。このウイスパード・アーを行う場合、口を開けるといふ行為を伴って、‘アー’という単語を発するのであるが、これは、私たちが一般的に声と呼んでいるものを使うわけではない。

小野氏は、ウイスパード・アーは、アレクサンダーが考案したいろいろな取り組みがある中で、彼が声の問題で悩んでいた時に、*インヒビション*⁴⁾や*ダイレクション*が正確に使えているかどうかを確かめるために使用したものであると述べている。ウイスパード・アーは、呼吸の練習ではなく、私たちが声や息を使っていく時、体は何をしているのかということを確認したり、その際に、どのような意識が大切なのかを確認したりするために行う取り組みである。つまり、ウイスパード・アーは、形の問題ではなく、声や息を使っていく時、その体勢がどのように起こってくるのか、ということ学習するための取り組みなのである。

具体的なことについては、次のウイスパード・アーの行程で詳しく述べていく。

2. ウイスパード・アーの行程

筆者は、2013年の5月より、13回に及ぶアレクサンダー・テクニックのレッスンを受講してきた。ウイスパード・アーのレッスンは、同年9月17日、福岡のパピオビールームで行われたもので、7回目にあたる。小野氏は、レッスンを始めるにあたり、注意事項として以下の4点を挙げた⁵⁾。

- ・首が自由であること
- ・頭が前・上へ、バランスを取り続けること
- ・脊椎は長く、背中幅広くあること
- ・膝は前に、お互いにくっつかない方向にあること

つまり、小野氏がこれから説明していく間も、自分の中で上記の*ダイレクション*が働き続けて、全身がコーディネートされていることを感じているようにとの注意である。

ウイスパード・アーの行程を単純化すると以下ようになる。小野氏は、前述の4つの方向性が働いている時に、以下の行程が有効に機能すると述べている。

- (1) 微笑む
- (2) 唇を少し開く
- (3) 下の前歯を、上の前歯よりも少し前に出す（顎先を前に送り出す）
- (4) 顎を落とす
- (5) 下の前歯の後ろに、舌の先が軽くついているかを確認する
- (6) 頭の中で‘アー’と考える
- (7) ‘アー’と考え続けながら息を吐く
- (8) 唇を閉じ、お腹をゆるめて、鼻から息を取る

次に、この行程の習得体験を詳述するとともに、行程を行う際の注意点や、行動を起こした時の身体の微妙な動きについて、考察していく。

(1) 微笑む

最初の微笑むという行程において、小野氏は様々な表現を使用している。例えば、「気難しい顔をしているのではなく、目の周り、おでこがゆるむために、少し面白いこと、微笑ましいことを考えなさい」、「目の周りが少し暖かくなった感じで」、「優しい顔、微笑ましい顔で」といった何種類もの言葉かけをしている。これらはすべて、今から始まろうとする口の動きをなめらかにするための指示である。

小野氏は、「私たちは、しゃべるために口を動かすが、顔の表情筋の中の唇という筋肉が動き出すと、顎が動き出して口の中の空間が変わる、これこそが口を動かすということです。口を動かすためには、表情筋が自由に動ける状態でないといけない」と説明した後、頭のバランスが崩れた時には、この表情筋のバランスも崩れるため、口の動かし方が不自然になり、その結果、発音がいい加減になり、不明瞭になると指摘している。つまり、頭のバランスをとるだけで、発音に必要なすべてのものが的確に動くようになり、明確な発音を獲得できるというのである。それゆえに、微笑ましいことを思った時に、日ごろの癖から唇を横にひいたり、頬の筋肉がつっぱったりということがないように、よく観察してほしいと補足している。（実際には、鏡を見て自分の顔の表情を確認した。）

微笑ましい顔の状態が続いていること、頭のバランスが持続できていることを再確認したうえで、次の行程に進むことが告げられた。

ペドロ・デ・アルカンタラは、著書の中で、微笑んだり、4つのダイレクションを意識したりする前に、「正しいと感じることを行動に移したいと思った時は、それをインヒビション（抑制）するようにしよう。上手くやろう、その状況を自分の意志でコントロールしよう、先生を喜ばそう、などとは思わないこと」⁶⁾と、インヒビションをかけるように指示している。小野氏は筆者に対して、とりたててインヒビションを促すことはなかったが、例えば、鏡を見て、自分の表情を確認することは、インヒビションと捉えることができる。

(2) 唇を少し開く

この行程では、唇を軽く開いた時に、人によっては、唇は開いたけれども、上下の前歯が重なり合っている場合があるので、あたらな程度に離して、引き続き(3)の、下の前歯を、上の前歯よりも少し前に出す（顎先を前に送り出す）ことを試みてほしいと告げられた。

(3) 下の前歯を、上の前歯よりも少し前に出す（顎先を前に送り出す）

この行程では、下の前歯を少し前に出すが、数ミリのことなので、大げさな動きは伴わない。引き続き、柔らかな表情を持続するよう注意が促された。

(4) 顎を落とす

(3) で顎先を前に送り出した後、顎を落とすのであるが、この行程において、顎の関節は、前にスライドしてから開くので、口が開きやすくなることが確認された。この間も、柔らかな表情、優しい顔を持続することが要求された。

(5) 下の前歯の後ろに、舌の先が軽くついているかを確認する

この行程では、顎を落として口が開いた時、舌の先がどこにあるかを確認する。舌は、顎に乗って動いているので、この時、下歯の後ろに、舌の先が軽くついているのが普通の状態である。しかしながら、人によっては、舌が奥に引っ込んでいたり、丸まっていたり、軟口蓋についていたり、舌が下がった状態にある。小野氏は、これは舌に原因があるのではなく、頭のバランス、つまり頭と脊椎の関係が上手くいっていないからだと言っている。逆に言えば、舌の位置を確認することで、頭のバランスも確認できるということである。小野氏は、どの段階でも、首、頭、脊椎の関係を確認することが重要であると指摘している。

筆者は、(1) から (5) までの行程を、説明を受けながら体験した後、小野氏と一緒に、もう一度繰り返した。2 度目は、時間を費やすことなく、淡々と進められた。ウィスパード・アーというからには、‘アー’と発音するが、(5) までの行程では、言葉のことは何も考えていないので、その時の舌の後ろ（舌根）は、緊張感がない状態である。このことを確認した後、再び (1) から (5) までの行程を行うよう指示された。

(6) 頭の中で ‘アー’ と考える

(5) の行程後、「あなたが頭の中で思っている ‘アー’ でよいですから、‘アー’ という言葉を考えてください」と指示された。筆者が実行に移すと、舌の奥に緊張感を生じることが確認できた。この緊張感は、悪いニュアンスをもつものではなく、張りをもつという感覚を言い換えたものである。小野氏は、「まだ声を出しておらず、言葉を考えてただけなのに、体の中では、そのように準備が始まるのです。舌の緊張感が、母音を作り始めるのです。ほんのわずかではあるけれど、顎の筋肉も動きます。それから口蓋も、もちろん、舌の奥が ‘アー’ という形のところへ行きます⁷⁾」と説明した。

小野氏は、(1) から (6) までの行程を何度か繰り返した後、「‘アー’ という言葉を考えてください」との指示に加えて、言葉として出てくる ‘アー’ を想像するように補足した。また、発音することを考えると思った瞬間から、いつもの筋肉で考えるようなことにならないように、頭の中で考えることが大切であると注意を促した。

(7) ‘アー’ と考え続けながら息を吐く

この行程では、‘アー’ と考え続けながら息を吐き、息が、‘アー’ という音をもって出てくるかを確認する。ウィスパード・アーは、囁く ‘アー’ なので、この時、声が出ているようには聞こえないが、自分が発した ‘アー’ が、本当に考えられた音かということを確認してほし

いと促された。そして、小野氏は、体の中のことが力強く行われるためには、自分に聞こえる程度の息を出す必要があると補足した。

‘アー’の音を確認後、もう一度、(1)から(7)の行程を繰り返す。そして、(7)の行程終了後、ある程度、息を出したら、(8)の唇を閉じて、お腹をゆるめ、鼻から息を取ることを指示された。

(8)唇を閉じ、お腹をゆるめて、鼻から息を取る

息を吐く時も、また、吸う時も、頭のバランスは変わらないとの確認を行った。

以上がウイスパード・アーの全行程である。ウイスパード・アーのレッスンを開始して、その行程が終了するところまで、体の微妙な動きを感じ、これまで自分が気づかなかった、様々な癖(リアクション)を発見するために、時間をかけてゆっくりと実施したが、小野氏は、体は一つ一つのステップをわかっているのだから、通常は、このように時間をかける必要はないと補足した。アルカンタラも、著書の中で、「この一連の動きは、目的や能力や必要に応じて、2秒でおこなうこともできるし、2分かけてもかまわない。～中略～途中のステップはそれ自体で完結しているのだから、次のステップに行く前に、それぞれのステップを独立したものとして練習できる。」⁸⁾と述べているように、ウイスパード・アーには、時間的な制約はなく、それぞれの行程において、ダイレクションを感じ続けながら、丁寧に各部位の動きを実感することが大切なのである。

ウイスパード・アーは、呼吸の練習ではない。通常、我々が口を開けて話す時に、このようなことが行われていることを、改めて確認する取り組みなのである。小野氏は、ウイスパード・アーで大切なのは、肉体の中での出来事が、認識の結果、起こるということを、一つ一つのステップにおいて実感することであって、言葉を考えてもいないのに、すでに口が‘アー’のような形になっているのは、不自然であると指摘している。そのような場合、外に出てきた‘アー’の音は、筋肉的に作り出された‘アー’なので、必要以上に力が入った、正常でない‘アー’となるが、その原因は、考えることを怠り、頭が下がったからであると説明している。

そして、ウイスパード・アーをとおして、次のような、様々なリアクションする人を見出すことができるとともに、そうした人々に、体の誤用からくるリアクションに気づかせることができるかと述べている。例えば、どこかの段階で、習慣的な緊張をもって口を動かしてしまうような人、体のどこかの部分に力を入れて、発音したつもりになっている人、口を開けるといっただけで頭が下がってしまう人、息を吐いてくださいと指示された時に、今ある息を出せばよいのに、吸わなければならないと思っている人、等である。これらのリアクションは、歌唱する場合においてもあてはまることである。

小野氏は、「ウイスパード・アーでは、一番単純な‘アー’という母音のみを扱ったが、口を開けて話す時、言葉を考えるその瞬間から、もう発音の機能が始まっていて、あとは、自分が息を出すなり、声帯を震わせて、音が出始める。ウイスパード・アーは、このような心身のコーディネーションを勉強するために、非常に良いテーマである」と強調している。

3. ウィスパード・アーの発展形

上記で体験した (1) から (8) の行程をもつウィスパード・アーを、基本形ウィスパード・アーとする。

この節では、それをさらに発展させたウィスパード・アーとして、次の4つを取り上げる。

- (1) 子音‘S’を用いたウィスパード・アー
- (2) 子音‘S’と‘Z’を交互に用いたウィスパード・アー
- (3) 息を用いた基本形ウィスパード・アーに、声を組み合わせたウィスパード・アー
- (4) 基本形ウィスパード・アーにおいて、次の息を吸う直前に、何か1つのフレーズを発音するウィスパード・アー

(1) から (3) は、筆者がレッスンをとおして体験したもの、(4) は、アルカンタラが著書の中で扱っているものである。

(1) 子音‘S’を用いたウィスパード・アー

小野氏からは、「まず、微笑んで、口がゆるんだ後、一旦、口を開け、上歯と下歯が離れていたら軽くくっつけ、何も考えないで息を吐く。ある程度、息が出たところで、唇を閉じて息を吸う」との指示が出された。この‘S’を用いたウィスパード・アーは、基本形ウィスパード・アーの行程(1)、(2)を終えた後、顎先を前に送り出すことをせずに、上下の歯をくっつける行程にシフトするのである。筆者は、小野氏の指示に従い、息を吐いた。これまでの説明で‘S’を発音するように指示されたわけではないが、‘S’を発音している感覚があった。次に、小野氏から、子音の‘S’を指示され、この行程を繰り返していく中で、筆者は、‘S’が次第に重くなるとの指摘を受けた。小野氏は、その原因が、頭が沈んでいくことにあり、まさしく‘S’という音を考え続けられず、いつものように筋肉的に発音しようとしたことにより、重くなったのだと説明した。‘S’を考えていない時は、コントロールのきかない筋肉で行おうとするため、発音が重くなるのである。

(2) 子音‘S’と‘Z’を交互に用いたウィスパード・アー

小野氏は、上記の子音‘S’を用いたウィスパード・アーに続けて、「‘S’と言いながら、時折、‘Z’にしてください。自分の好きな時に‘Z’にしてください」との指示を出した。‘S’には音がない(無声子音)が、‘Z’は、子音でありながら音を有している(有声子音)。つまり、小野氏によれば、「音が出る‘Z’を意識したら、声帯がくっついて音を出し始める。頭で考えていれば、重くはならない」。また、「私たちは、声帯を力づくで動かしているわけではなく、意識によって変化させている」のである。まさしく、この‘Z’を意識することこそ、声帯を動かす原動力となっているのである。そして、体のどこかで、無意識のうちに確かめたいのかも知れないが、それは、響きを止めることになるので注意を要すると指摘している。

また、小野氏は、「‘S’から‘Z’に移行する時、また、その逆の時においても、重さが変わることも、息の量が変わることもない」と述べているが、これは、‘S’を発音し、‘Z’に移行する時、考えることの緊張感を変えない限り、息の量はコントロールされているからである。息の量について、小野氏は、「音のイメージによって、フレーズ全体で息をどのように取るかを

決めているので、私たちは、イメージをもって実行するしかない。肉体が直接的に働くことはできないのだから」と述べ、この活動のあり方を結論づけている。

(3) 息を用いた基本形ウispard・アーに、声を組み合わせたウispard・アー

筆者は、もう一度、基本形ウispard・アーの(1)から(8)の行程を行い、次に、息を用いた‘アー’から、声で‘アー’と発音するよう指示された。息から音へと変化させていくのは、上記の(2)と同じであるが、異なるのは、‘Z’の代わりに、‘アー’の母音を用いることである。その際、舌がアクティブにならないよう注意を受けた。この取り組みをとおして、小野氏は、「声帯というものは、本当に考えたら反応してくれる。～中略～だから私たちは、声帯では、何も感じていないのがあたり前です。そのコントロールは、考えたら勝手に起こるようになっていくのです。考えないと起こらないが、考えたら起こるのです」と述べ、自分の声で、今から発音しようとする音をイメージしなければ、声帯が反応できないと指摘している。

そして、「自分がイメージしたことが正しいかを確かめるには、脊椎が反応し続けて、頭が支えられているか、脊椎は長く、背中は広いかなど、そのような体の方向性でしか確かめることができない」と述べている。

(4) 基本形ウispard・アーにおいて、次の息を吸う直前に、何か1つのフレーズを発音するウispard・アー

アルカンタラは、彼が好きなウispard・アーの発展形として、「次の息を吸う直前、つまり、今吐いている息の最後に、何か1つのフレーズを言う」⁹⁾ことを紹介している。一連の基本形ウispard・アーの行程を終える直前、つまり息を取る前に、何か1つのフレーズを発音するのである。使用するフレーズは、アルカンタラによれば、自由に発想した言葉、「たとえば、‘開けゴマ!’でも‘ミルクチョコレート’でも、何でもよい」¹⁰⁾が、それを発音する行為に対して、初心者には、以下のような反応を示すと述べている¹¹⁾。

「なんて言えばいいのかわからない!」とパニックになることも多く、息は止まり、首や手足は硬直してしまう。～中略～「開けゴマ!」でも「ミルクチョコレート」でも、何でもよいと言っても、自由に発想するチャンスを逃して、自己全体を誤用してしまう。エンド・ゲイニング¹²⁾ゆえの頑張りすぎである。～中略～ たったワン・フレーズを言うだけなのに、息を吸っていることにも雑音をさせていることにも気がつかないくらい、成果を得ることに躍起になっているのである。

アルカンタラは、上記のような人は、このウispard・アーの目的を勘違いしており、結果に意識が行ってしまうが、この取り組みは、現状とこれから起こるべき経過に対して意識をもつこと(ミーンズ・ウェアバイ)¹³⁾を体得しようとするものであると指摘している。そして、このウispard・アーをとおして、受講者は、『身体メカニズム』と『精神状態』は切り離すことができないことを体験するのである¹⁴⁾と結論づけている。

筆者は、小野氏より、ウispard・アーのレッスンが行われている間中、首が自由であること、頭が前・上へバランスを取り続けること、脊椎は長く、背中は広くあること、膝は前に、

お互いにくっつかない方向にあること、すなわちダイレクションを感じていることが大切であると指摘された。(1) から (8) の行程においては、身体ダイレクションを感じ続けるが、特に (6)、(7) の行程においては、それに加えて、思考のダイレクションをもち続けることが求められる。これまでの研究において、身体ダイレクションの重要性には触れてきたが、今回の体験をとおして、思考のダイレクションが同時に働く時に、身体は、無駄のない的確な動きを獲得するという点について強い確信を得ることができた。

また、思考し続けている時には頭が下がらないこと、ダイレクションを感じようとしている体であれば、ある程度、インヒビションがきいていることを実体験することができた。

Ⅲ ウイスパード・アーから示唆される歌唱指導

本節では、発声指導においてきわめて重要な、音色、響きに焦点をあて、ウイスパード・アーの体験をとおして得た知見をもとに、歌唱指導に応用した場合の教育的可能性について言及する。

アルカンタラは、ウイスパード・アーは、感情、呼吸、顔の緊張、側頭・下顎症候群（顎関節症など）に有効性がある¹⁵⁾とともに、スピーチ、歌唱、木管・金管楽器のテクニック、そのほかの楽器（例えば、弦楽器やピアノなど）のテクニック、演奏前の緊張緩和等に応用できると指摘している¹⁶⁾。特に、スピーチ、歌唱については、以下のように述べている¹⁷⁾。

歌手や話すことを専門とする人たちにとっては、ウイスパード・アーは、特に唇、舌、あごを自由にするのに役立つ。口を開くときに、首・あごが硬くならず、頭から脊椎が縮むようなことがなければ、発音も、音の質も、レガートなども、すべてが驚くほど改善するだろう。

ウイスパード・アーは、直接見ることも触ることもできない発声器官をとおして行われる歌唱の指導においては、大いに示唆を与えるものと考えられる。

筆者は、このウイスパード・アーのレッスンにおいて、まだ声を発していないが、言葉を考え、意識しただけで、体の中では、発音しようとする準備が始まることを確認した。小野氏も述べているコーディネーションされている身体と、意識としての思考は、切り離せないということを押さえて、身体と思考の両面から、音色、響きの獲得に応用できる指導方法を、以下に提案していく。

まず、身体からのアプローチとしては、「頭が前・上にバランスを取る」という点に、思考においては、「‘アー’ と考える、イメージする」という点に着目して言及する。なお、後者においては、それを発展させた発声指導も提起していく。

(1) 「頭が前・上にバランスを取る」ことから示唆される指導方法

頭が前・上にバランスを取り続けるというダイレクションは、顔を意識して前・上に向けるのではなく、頭と脊椎との関係において、前・上という方向性をもっている。子どもたちがこの方向性を感じるためには、例えば、ファッションモデルが、頭上に薄い雑誌や、雑誌大に折った新聞紙等を乗せて歩く練習をする、といったイメージを喚起させる活動（直接、雑誌等を

頭上に乗せてみることもよいであろう) が考えられる。子どもたちは、頭上に雑誌の重さを感じると、自然に、その雑誌を落とすまいとバランスを取り始める。この時の頭の方向性は、前・上で、首は縮まることなく、脊椎は頭を支えている状態である。また、雑誌を落とすまいと意識し続けることは、この方向性を維持しようとするにつながる。

ある程度のバランスが取れ始めたら、頭上に雑誌があると仮定して、歩く活動に発展させる。子どもたちは、自分がファッションモデルになったと意識しただけで、自分の中にあるイメージを駆使して、日頃とは違った歩き方を選択するであろう。この時、頭が前・上への方向性をもっているか、子ども同士で観察させる活動を組み入れてもよい。そして、この歩く活動とおして、首が自由であること、脊椎は長く、背中幅広いこと、膝は前へ、お互いに離れていることなど、他のダイレクションも確認することができる。このような活動の後、表情筋が自由に使えるように、ペアを組んで、互いに微笑みの表情を確認しあう活動を加えることができる。また、舌先の確認をすることで、歌う前の身体的な準備を整えることができる。

ところで、発声指導の中でしばしば用いられる「上から吊り下げられているように立ちなさい」という指導助言は、一見、上記の身体的状態と同じように思えるが、頭の方向性という点からみると、決して同じではない。吊り下げられていることで、前・上という方向性とは異なった、下に対しての方向性が働くことになる。指導者が、この指導助言を使用する際には、本来、人間の体もつダイレクションを考慮し、慎重に扱うべきである。これまでの研究において提案してきたように、骸骨の模型を提示して、脊椎と頭・首の関係や、その方向性を示すことが重要だと思われる。

(2) 「‘アー’ と考える、イメージする」ことから示唆される指導方法

前節の 3- (3) において、今から発音しようとする音をイメージしなければ、声帯は反応できないことを確認したが、同様に、母音を作る舌も、各母音をイメージしないと反応できない。歌唱において、母音が響きに大きく影響すること、母音のなめらかな移行がレガートを作ることは、周知のことである。響きのある歌声を獲得するためには、母音の意識を確実にしておく必要がある。本論では、以上のことを踏まえて、カードを用いて、声や発音のイメージを喚起する方法を提案していく。

まず、子どもたちに、‘アー’ をイメージさせる時、例えば、‘A’、‘A’、‘a’、‘a’、‘あ’、‘あ’、‘ア’、‘ア’、と様々な‘アー’があること、つまり、文字の大きさや太さ、色（赤、青、黄等）、色彩（水彩画的か、油絵的か等）によって、多くの選択肢があることを伝える。指導者は、これを組み合わせて、子どもたち全員が見やすいように、以下のような何種類ものカードを作成する。



図1 ‘アー’ をイメージさせる様々なカードの例

次に、カードを見せながら、書かれた文字からイメージする‘アー’を発音させる。この時、

人に惑わされず、各自のイメージを大切にしよう指示する。多くの種類のカードを見せることで、子どもたちは、発音における表現を工夫していくとともに、様々な音色にも目覚めることができる。最初は、文字の大きさや線の太さなどで、単純に対比できるものを使用し、次第に、色を交えるなどして、各自の繊細なイメージが引き出せるように進めていく。そして、‘アー’以外の母音でも試みる。

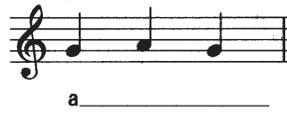
発音することに慣れてきたら、発声へと展開していくが、初めの段階では、カードを利用して、子どもたちが出しやすい高さの単音で、4分音符の音価を想定して、母音を発声させる。譜例1の①から⑤は、‘a’の母音を使用した例であるが、カードの母音は、適宜変化させる。その際、カードに書かれた母音を、必ずイメージしてから発声するよう注意を促す。練習が進むにつれて、示されたカードの母音で、2度、3度、4度、5度音程を用いての発声練習を試みる。

譜例1 (2)の発声練習で使用する音型

① 4分音符



② 2度音程



③ 3度音程



④ 4度音程



⑤ 5度音程



この活動は、子どもたちが、これから行おうとする発音や発声を、主体的にイメージできるように考案したものである。例えば、「頭 a-ta-ma」の単語からは、3つの‘a’を取り出

すことができるが、必ずしも同じとはかぎらない。子どもたちが、歌詞全体からこの言葉のもつイメージを想起し、これまで使用したカードを組み合わせて、3つの母音‘a’を使い分けることができるようになれば、自然な響きをもった声と、様々な音色を、必然的に手に入れることができるであろう。

上記のカードを使用した発声指導は、さらに発展させていくことができる。次にそれを示す。

1) 2分音符や全音符の音価を想定した発音・発声指導

上記の、カードを見ながら4分音符の音価を想定した発声から、2分音符、全音符へと、音価を長くして行く。譜例2のように、音を延ばしている間も、カードで示された母音をイメージし、発声し続けることができるか、子どもたちに確認する。発声が難しいようであれば、発音から行う。

譜例2 (2)の1)の発声練習で使用する音型

① 2分音符



② 全音符



最終的には、ある曲を、1つの母音を用いて歌い通すのであるが、その際、フレーズの歌い初めにイメージした母音で、フレーズの最後まで歌えるか、また、休符を挟んでも、次の母音が意識できるか、さらには、曲が終わるまで意識し続けられるか等、様々なパターンでイメージの持続性を確認する。

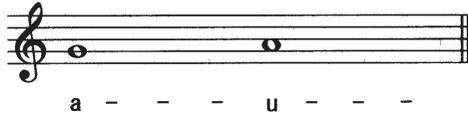
2) 2つの母音を組み合わせた発音・発声指導

まず、最初の段階では、例えば、‘A’の母音と‘u’の母音が書かれたカードを示し、それぞれにイメージができてから発音させる。次に、‘A’のカードから、‘u’のカードにスライドさせる。その時、なめらかに次の母音へ移行するよう伝えたとともに、母音が変わった瞬間、つまり、口の形が変化した時、それが原因で頭が下がっていないかを、子ども同士で観察させる。気づくには困難をとまうが、口の形が変化した途端、頭の方向性を失うケースは多い。頭が、前・上の方向性を失うことは、音程を取りにくくし、不安定な音程に導く要因となる。また、響きの点からも、音色の点からも、求める声は獲得できず、体に違和感を覚えたり、呼吸に困難を生じたりする。発音において、頭の方向性が定まり、母音の移行がスムーズになったならば、発声へと応用していく。発声においては、例えば、次頁の譜例3のような音型を、

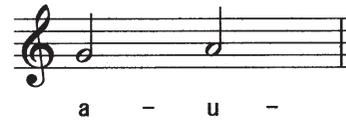
カードを用いて指導する。その際、音が変わる前に、次の母音を意識するよう注意を促す。

譜例3 (2)の2)の発声練習で使用する音型

①全音符



②2分音符



③4分音符



3) 母音を抜き出しての発音・発声指導

まず、歌詞を、母音のみで発音させる。下記の【抜き出した母音】の - には、本来であれば、促音‘つ (tsu)’の母音‘u’がくるはずであるが、ここでは、前の母音を延ばすこととする。また、o においても、本来は、子音‘n’を発音するべきであるが、直前の‘o’の母音を延ばすこととする。

【歌詞】

頭を雲の上に出し
 四方の山を見おろして
 かみなりさまを下に聞く
 ふじは日本一の山

【抜き出した母音】

a - a - a - o - u - o - o - u - e - i - a - i
 i - o - o - o - a - a - o - i - o - o - i - e
 a - i - a - i - a - a - o - i - a - i - i - u
 u - i - a - i - - - o - o - i - i - o - a - a

次に、譜例4のように、母音を抜き出して、曲全体やフレーズを、母音のみで歌わせる。最初は、ゆっくりとしたテンポから始めるが、ここでも、母音が変わることで、ダイレクションとして頭が前・上への方向性を失わないように注意を払う。また、次の母音に移行する時は、瞬時に新たな母音を意識するよう注意を促す。母音が確実に歌えるようになってから、最終的に、歌詞を用いて歌う。

アルカンタラは、ウィスパード・アーは、アレクサンダーによって開発された取り組みの中でも最も高度なものであり¹⁸⁾、「ウィスパード・アーは、他の取り組みと同様に、脊椎に沿って上向きに意識する〈上向き思考〉がないと何の役にも立たないし、有害になることさえある。」¹⁹⁾と述べている。これは、心と体とが分離してはならない、つまり、身体的な頭が、前・上への方向性をもつと同時に、イメージする、考えるという、上向きの思考が働いていなければならないことである。多くの指導者が活用できるような、意識と身体を一体化させる指導方法を開発していくことが求められよう。

譜例 4 母音を抜き出した発声練習で用いる譜例「ふじ山」

あ た ま を く も の う え に だ し
a a a o u o o u e i a i

し ほ う の や ま を み お ろ し て
i o o o a a o i o o i e

か み な り さ ま を し た に き く
a i a i a a o i a i i u

ふ じ は に っ ぽ ん い ち の や ま
u i a i o o i i o a a

IV おわりに

本稿の目的は、ウィスパード・アーの教育的可能性について言及することであった。そのために、レッスンをとおして体験した8段階からなるウィスパード・アーの行程を、発声指導においてきわめて重要な、音色、響きの観点から分析・検討した。そして、その結果、得られた知見をもとに、ウィスパード・アーから示唆される歌唱指導の方法を提案した。

特に、カードを用いて声や発音のイメージを喚起する方法は、子どもたちの自由な発想を引き出すことで、習慣的に筋肉で歌おうとする行為をストップさせるとともに、本来、コントロールすることができない発声器官を、意識によって変化させることを可能にする。この意識する緊張感を保つことは、結果的には、子どもたちに、自然な響きと、多様な音色をもった声を獲得させることになるはずである。

今後の課題は、これまで開発した指導プログラムとの整合性を図りながら、本稿で示した指導方法をもとに、音色と響きの指導プログラムを作成していくことである。その際、身体的なダイレクションと、イメージする、考えるというダイレクションが、常に一体化したプログラムを開発していく必要があるだろう。

最後に、本稿は、平成25年度科学研究費補助金（基盤研究（C）25381211）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) これまでの成果は、以下の論考に収められている。
 - ・松本正, 栗栖由美子「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」, 『大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要』第 27 号, 2009
 - ・松本正, 栗栖由美子「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 (2) - 指導の方向性について -」, 『大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要』第 28 号, 2010
 - ・栗栖由美子, 松本正「アレクサンダー・テクニークの主要概念と歌唱指導における教育的可能性」, 『大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要』第 28 号, 2010
 - ・松本正, 栗栖由美子「姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉」, 『大分大学教育福祉科学部研究紀要』第 33 号第 2 号, 2011
- 2) 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
- 3) 「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」(p.p.116~117)を参照のこと。
小野ひとみは、著書『アレクサンダー・テクニーク』(春秋社, 2007, p.62)において、ダイレクション(方向性)について、行動の行程が始まる時には、プライマリー・コントロールが働いている身体であれば必ずもっているはずの、身体の中での方向性を指し、身体各部分にはそれぞれ筋肉の動く固有の方向があり、動きたい方向が決まっている、と説明している。
- 4) 「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」(p.117)を参照のこと。
小野ひとみ, 同上書(p.59)によれば、インヒビション(抑制)とは、習慣的・反射的な行動を一時、中断することである。
- 5) 小野ひとみ, 同上書, p.p.63~65
- 6) ペドロ・デ・アルカンタラ, 小野ひとみ監訳, 今田匡彦訳『音楽家のためのアレクサンダー・テクニーク入門』春秋社, 2009, p.190
- 7) 小野氏が説明した、「舌の奥が、‘アー’という形のところへ行く」とは、言い換えれば、‘アー’と意識した瞬間から、舌の奥(舌根)は、‘アー’という形を作るために動き出す、ということである。
- 8) アルカンタラ, 同上書, p.192
- 9) アルカンタラ, 同上書, p.193
- 10) アルカンタラ, 同上書, p.193
- 11) アルカンタラ, 同上書, p.193
- 12) 小野ひとみ, 前掲書(p.84)によれば、エンド・ゲイニングとは、インヒビションが効かない状態のことを指し、結果に気がはやると、現状を忘れて、習慣的な反応でコトを済ませようとすること、と説明している。
- 13) 結果(目標)を達成するまでの過程(プロセス)に注意を払う(焦点をあてる)ことであり、目標に向かって、その時の事情に合わせて、その瞬間、瞬間に適切な手段(ハウ・トゥ)を選んでいくことである(小野ひとみ, 同上書, p.51)。
- 14) アルカンタラ, 前掲書, p.194
- 15) アルカンタラ, 同上書, p.p.195~196
- 16) アルカンタラ, 同上書, p.p.197~200
- 17) アルカンタラ, 同上書, p.197
- 18) アルカンタラ, 同上書, p.189
- 19) アルカンタラ, 同上書, p.189

The Educational Possibilities of the Whispered ‘Ah’ in Vocal Music Education

KURISU, Yumiko and MATSUMOTO, Tadashi

Abstract

The purpose of this study is to develop a teaching program for the teachers of elementary schools and junior high schools by utilizing the Alexander Technique, which has not yet attracted attention in school music education. In this paper, we consider the educational possibilities of the Whispered ‘Ah’ in vocal music instruction, in order to develop a teaching program concerning tone quality and sound.

【Key Words】 Alexander Technique, Vocal music instruction, Tone quality in voice, Sound in voice