

アレクサンダー・テクニークにおける
動きを用いた歌唱指導の可能性

栗栖 由美子・松本 正

The Possibilities of Vocal Music Instruction Using Movement

KURISU, Yumiko and MATSUMOTO, Tadashi

大分大学教育福祉科学部研究紀要 第37巻第2号

2015年10月 別刷

Reprinted From

THE RESEARCH BULLETIN OF THE FACULTY OF

EDUCATION AND WELFARE SCIENCE,

OITA UNIVERSITY

Vol. 37, No. 2, October 2015

OITA, JAPAN

アレクサンダー・テクニークにおける 動きを用いた歌唱指導の可能性

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、まず、アレクサンダー・テクニークの主要概念であるインヒビション (inhibition) とダイレクション(direction)を中心に、習得体験を分析することによって、歌唱に「動き」を導入する際の有効性を明らかにした。次に、これを踏まえて、指導プログラムを改善、発展させるための5つの具体的な活動の提案を行った。

【キーワード】 アレクサンダー・テクニーク 歌唱指導 動きをともなった歌唱

I はじめに

筆者等は、アレクサンダー・テクニークに着目して、発声指導のためのプログラム開発を行ってきた。その研究成果として、「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〉」をまとめた。¹⁾

開発したプログラムは、小学校の児童を対象とした、姿勢と呼吸法に関するものであった。指導プログラムをより実用的なものにするには、研究をさらに発展させ、対象となる校種を広げるとともに、プログラムを発声指導全体にまで広げていく必要がある。そこで、着手したのが、小学校のみならず中学校も視野に入れた「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」(平成25年度科学研究費補助金)である。新たに着手した研究は、開発したこれまでの指導プログラムを改善、発展させること、指導プログラム

平成27年6月1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)

に音色、響き等の新たな項目を加え、姿勢と呼吸法から発声指導全体へとプログラムを拡大していくことを目的としている。後者の新たな指導項目については、別稿の「アレクサンダー・テクニックにおけるウィスパード・アーの教育的可能性」²⁾で言及し、ウィスパード・アーから示唆される歌唱指導の構想を示した。本稿では、前者の指導プログラムの改善、発展について報告を行う。プログラムの内容を改善し、発展させていくには、アレクサンダー・テクニックについて、より深い理念の理解とより高い技術の習得が求められる。そのために、筆者等は、新たな研究に着手後も、引き続きアレクサンダー・テクニックの習得を積み重ねてきた。そして、その習得体験から、アレクサンダー・テクニックの主要概念であり、開発したこれまでの指導プログラムを貫く概念でもあるインヒビションとダイレクションに、指導プログラムを改善、発展させる可能性を見出すことができた。そこで、本稿においては、まず、2つの概念を中心に、習得体験を具体的事例として分析し、考察することによって、歌唱に「動き」を導入する際、どのような点が有効なのかを明らかにする。次に、これを踏まえて、指導プログラムを改善、発展させるための具体的な活動を提案する。

Ⅱ アレクサンダー・テクニックにおける「動きの中で考える」

本節では、アレクサンダーが目指した、「動きの中で考える thinking in activity」とはどのようなものなのか、アレクサンダー教師であるグレン・パーク³⁾の著書と、栗栖によるアレクサンダー・テクニックの習得体験に基づいて明らかにしていく。なお、習得体験は、2013年5月から15回にわたり、個人レッスンの形で行われた。本稿の「2. 歩くということ」は、これらの個人レッスンをとおして筆者が実際に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. 動きの中で考える (thinking in activity)

アレクサンダーは、オーストラリアで舞台俳優として活躍していたが、突然、自分の声を失うというアクシデントに見舞われた。彼は、その原因が身体の一部の間違った使い方(誤用)にあることに気づき、首を楽にし、頭部が脊椎の上でバランスを保っていれば(初原的調整作用 プライマリー・コントロール primary control⁴⁾)、声が容易に出ることを発見したのである。しかし、動いている間やパフォーマンスをしている最中、脊椎の上で、頭部のバランスを保とうとすると、これまでの習慣がよみがえり、プライマリー・コントロールを維持することはできなかった。これを解決したのが、「抑制 インヒビション inhibition」と「方向性 ダイレクション direction」を組み合わせた思考のプロセスを用いることだったのである。⁵⁾

グレン・パークは、その著書の中で、思考に働きかけることによって変化をもたらす、ポジティブ・シンキング(積極的発想法)、肯定的表明、クリエイティブ・ビジュアライゼーション(創造的イメージ法)、セルフ・ヒプノシス(自己催眠)等と、アレクサンダー・テクニックの相違点について、以下のように述べている。

活動のなかで考えるというアレクサンダー・テクニックは、他のシステムと類似点があります。[アレクサンダー・テクニックの]⁶⁾ 習慣的反発的行動を押さえるために、ある種の考

えを考えることは、その人全体に変化を作り出す、非常に強力で効果的な手段になりうる、これが、これらのアプローチに共通のことです。アレクサンダー・テクニークが、他のテクニークと異なるところは、抑制のプロセスに基づいているところです。抑制は、指示をあたえるまえに起こります。⁷⁾

つまり、アレクサンダー・テクニークが、他のポジティブ・シンキングの形と似ている点は、「指示」を与えるところであり、異なるのは、「抑制」をプラスしている点なのである。

グレン・パークは、アレクサンダー・テクニークでは、習慣的反応に対して、クギを2本さしていると述べている。1本は、何かを「したい」という欲求を抑えたこと、もう1本は、自分自身に指示を与えたことである。この2つの行為が一貫して、同時に行われて初めて、習慣的なことに決別し、根本的变化が起こることが可能になったのである。⁸⁾

では、アレクサンダー・テクニークにおける「抑制」と「指示」というのは、どのような概念なのであろうか。

「抑制」とは、刺激に対して、習慣的・反射的に行動することを、一時、中断することである。グレン・パークは、「どんな刺激に対しても興奮的に反応すれば、緊張が生じ筋肉が短くなります。特に頭と首をつなぐ筋肉はそうなります。(中略)抑制的反応は、筋肉を長くし、強くします。特に頭と首の筋肉はそうなります。そして無意識の生理学的プロセスとしての抑制は首の筋肉を自由にし、長くします。そして、プライマリー・コントロールが良くなります。」⁹⁾と述べている。さらに、「抑制することを意識的に学ぶことによって、わたしたちは自分の神経筋肉反応組織に対する奴隷状態から解放され、このことは、「習慣からではなく、選択から機能しはじめることを意味する」とも述べている。¹⁰⁾つまり、「抑制」を用いることによって、これまでシャットアウトしていた選択の可能性が開かれ、選択する自由が与えられるのである。

アレクサンダーは、このように抑制してできたスペースに、「指示」をおいた。「指示」は、習慣的誤用に対抗するためのもので、アレクサンダーが与えた第1の指示は、首の筋肉の不必要な緊張を弛めるために、「首は自由である」というものであった。第2は、「頭は、脊椎との関係において、前・上へとバランスをとっている」、そして、第3は、「脊椎は長く、背は広い」という指示であった。¹¹⁾こうした「指示」について、グレン・パークは、「これらの指示は、新しい行動でも、異なった行動でもなく、習慣的な誤った行為に対する対応であり、抑制のメカニズムを強化し、そのプロセスを容易にするために存在するものである」¹²⁾と指摘しているが、どのような動きを選択するかは、我々の心が指示しなければならない。そして、様々な活動において、これらの指示は独立したものではなく、互いに関係しあい、組み合わせあって用いられるものである。¹³⁾

グレン・パークは、「抑制」も「指示」も、思考のプロセスであり¹⁴⁾、両者を選択することによって、選択の幅が広がり、習慣的な活動の範囲を超えて動くことができるようになることを述べている。¹⁵⁾グレン・パークは、アレクサンダーが、「抑制」と「指示」を用いて、実際に行った朗唱における実験を以下のように記している。

- (1) 刺激(例:朗唱すること)に対する習慣的な反応を抑制する。
- (2) 新しい指示を、次から次へと同時にあたえる。
- (3) 古い振る舞いを抑制しつづける。あたらしい指示を強くはっきりと考え抜いたと思うま

で、古い準備の仕方を抑制しつづける。

(4) 朗唱しようとする刺激を抑制し、その間に次のことを選択する。

- a) 朗唱する。
- b) 朗唱とはかなりちがった何かをする、たとえば手をあげるとか。
- c) なにもしない。¹⁶⁾

アレクサンダーは、「抑制」と「指示」をもって動きに入る選択をしたのである。グレン・パークは、こうした選択肢をつくることによって、アレクサンダーは目的に走るのを避けることができたと述べている。¹⁷⁾そして、アレクサンダーが、自分の使い方を変え、うまく朗唱できるようになった理由について、「抑制」して、最後の瞬間まで指示を与え続けていたからだと結んでいる。¹⁸⁾つまり、思いどおりに動くためには、「抑制」と「指示」を、同時に行いながら動いていくことが、きわめて重要なのである。

我々は、習慣的な行動をストップするために「抑制」を用いて、「指示」を出すというプロセスを維持し続けることによって、選択の幅を広げ、今の自分に適した機能的な動きを獲得し、思いどおりの自分になることができるのである。

以上、習得体験の具体的内容に言及する前提作業として、「抑制」と「指示」の概念について明らかにした。筆者は、毎回のレッスンにおいて、この「抑制」と「指示」について学んできた。レッスンにおいては、立つ、座る、歩くといった単純な動作を行う中で、「抑制」と「指示」を、時間をかけて体感するとともに、実際に歌唱に導入した活動を経験してきた。最後に、これまでのレッスンをとおして、「抑制」をするにあたって難しいと感じた点をまとめておきたい。

まず、難しいのは、今、自分が行っていることと同時に、決意しながら次のことを行うということ、つまり、動いている間にもインヒビションは存在して、いつ、どの瞬間に、自分は何をするのか、という選択をしなければならないという点である。また、歌唱においても、常に習慣的に歌ってしまうことに対して、本当に「抑制」するとはどういうことなのか、十分な把握にまで至っていない。

「指示」において留意すべきことは、「指示」を、体の部位を指し示すポイントとして捉えがちであるが、体は常に変化しているので、流動的なところに意識を向けていなければならない点である。

2. 歩くということ

実際のレッスン内容に入る前に、主要概念の呼び方について明確にしておきたい。これまで「抑制」と「指示」という用語を使用してきた。しかし、これ以降の記述では、「抑制」については「インヒビション」、「指示」については「ダイレクション」¹⁹⁾という、レッスンにおいて、常時使用されてきた用語を用いる。

前回の研究(科学研究費(基盤研究(C) 21530952))では、主要概念について、個別に捉えてきた。しかし、それらは個々に働くわけではない。ここでは、思考のプロセスにおいて、それらがどのように関連して働くのか、レッスン体験を具体的事例として取り上げて明らかにし、指導プログラム改善・発展のための示唆を得る。

レッスンに先立って、小野氏は、人間の能力について、以下のように述べている。

thinking in activityこそ、アレクサンダーが本当に目指していたことです。人間は、動きを決めるにあたって、常に考えをもっており、いつも選択して新しい可能性を広げています。知らない領域のことに關しては、確信が持てたとは思えないけれども、動いた瞬間に知ったこととなります。それらを繰り返しているのです。いつも、すでに知っていることだけで考えているのではなく、新しい、まだわからないものの情報も入れた上で、ものを考えるという力が人間にはあります。そして、そこで人間は選択をすることを知っています。これから、足の裏を感じるという実験をしたいと思いますが、これは、**thinking**のネタを提供しているのです。

これから紹介するのは、2014年9月7日に行われたレッスンである。この日は、「歩く」という動きを中心に、「インヒビション」と「ダイレクション」等の主要概念を体感することになった。また、必要に応じて、9月7日以外のレッスンも引用している。

まず、小野氏からは、立っている時に使われる足というのは、体重が抜けていくことによって、頭を上を支えるという仕組みになっていることが説明され、以下のような実験が行われた。

ここでの実験とは、自分の体を使って行動した時の、様々な動きを体感、認識するための試みとして使用している。



図1 縦の支え

【実験1】立ったまま、膝を弛めて、右の踵を上げる

「立ったまま、膝を弛めて、右の踵を上げる」時、左に傾いて、踵を上げようとしている筆者に対して、小野氏からは、「体を浮かさないで、踵が上がらないと思っているのは、体重を移動させようとしているから」との指摘を受けた。そして、膝を弛めて、踵を上げるには、足の力が必要であるとのヒントが与えられ、図1²⁰⁾のように、体の中心をとる縦の支えの中で行うよう指示された。小野氏は、この体の中心をとる縦の支えは常に保たれており、体重が前に行くことはないことを補足した。加えて、縦の支えを保ちながら、中心で動いていれば、股関節が上がったり、左右どちらかに傾いたりすることはなく、膝が前に行くだけであると述べている。この実験では、まず、体の中心で支えるということが学べ、同時に、4つのダイレクションが働いていること、動作をする時でも、支えの方向は変わらないことが確認できる。その後、左足でも同じ実験を行った。

実験1の終了後、筆者に明らかな変化がおきた。立った時の膝・足首・股関節のバランス、足首から甲をとおっての踵にかけてのバランス、踵から足の指の指球までのバランスがそれぞれ整い、足の指は楽に広がって、足の裏に充足感をもつことができた。また、実験1を、体の中心をとる縦の支えを意識することなく行おうとした時、習慣的に行っている動作を呼び起こす危険性があることに気づいた。この実験では、体の中心をとる縦の支えを意識することを、ダイレクションと捉えることができる。しかし、縦の支えを意識するという新しい情報を取り入れ、いつもの習慣的な行動にストップをかけ、選択をして、足を上げようとしたことから、インヒビションとも捉えられる。さらに、インヒビションが働いた選択をして、足を上げるといふ動作の中では、バランスをとり続けているということが、ダイレクションを保つこと

にもなるのである。

実験 1 をとおして、プログラム改善に有効だと考えられる点をまとめると、以下の 3 点になる。

- ① 縦の支えを保ちながら、体の中心で動いていれば、股関節が上がったり、左右どちらかに傾いたりすることはなく、膝が前に行くだけである。
- ② 縦の支えを意識するという新しい情報を取り入れ、選択をして、踵を上げようとすることは、インヒビションと捉えることができる。
- ③ 踵を上げるという動作の中で、バランスをとり続けることが、ダイレクションを保つことになる。

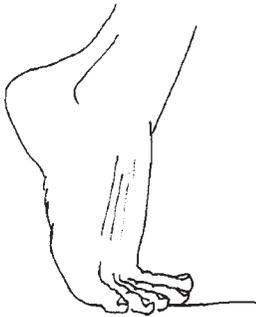


図 2 踵からつま先への体重移動

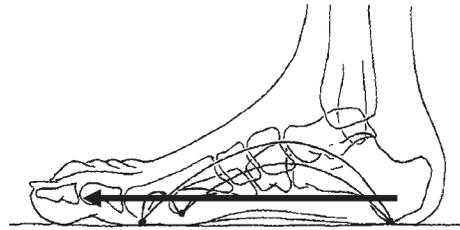


図 3 踵からつま先への方向性

【実験 2】歩く

小野氏は、この実験に先立って、歩くという動作の、本来の行われ方について、以下のように説明した。

歩くとは、踵が上がって足が振り出され、振り出された足へ体重が移動していくことです。踵を上げない足においても、もうすでに、踵からつま先へと体重は移動しているのです。最終的には、後ろ足における、踵からつま先への移動後、つま先が地面を蹴るのです。前足でも、後ろ足でも、踵からつま先へと動き、この時に体が運ばれているのです（図 2²¹ 参照）。

そして、支えについては、次のように述べている。

体の中心をとる縦の支えを保っているので、体の中においては、上下、左右の動きを起させる必要はありません。足に乗って歩いているという感覚であり、足が体全体を運んでいるのです。

以上の説明を受けた後、実際に歩く活動に入ったが、いつもとは全く違うスムーズな歩き方を体験できた。筆者は、図 3²² のように、踵からつま先にかけて、これまでになく力強い方向

性を感じるとともに、体の中心をとる縦の支えのラインを意識した時、頭の位置は変わらないまま、足が体全体を運ぶという感覚を味わったのである。踵からつま先への方向性、体の中心をとる縦の支えのラインを意識して歩くことは、ダイレクションと捉えることができる。

この活動の後、小野氏は、「我々の体は、前足においても、後ろ足においても、踵からつま先への動きの連続の中で運ばれていくが、この時、止まっているところは1つもなく、これこそが、支えというものが続いた中で動くということである」と説明した。これは、本来、人が動く時には、体の部位においても、思考においても停止するところがなく、その営みは連続して行われるということである。加えて、4つのダイレクションが、同時に、関係し合いながら働くことも意味する。

そして、小野氏は、支えについて、「体の中心をとる縦の支えのラインがわからないと、体としては、フォワードモーション（前への動き）がわからない。」と続けた。筆者は、歩く活動をとおして、後ろ足で蹴るタイミングが、フォワードモーションにつながることで、また、小野氏が上記で述べているように、体の中心をとる縦の支えのラインを意識することで、フォワードモーションが起こることを体感できた。

小野氏は、折々のレッスンでも、「足の裏は、足首、膝、股関節、AO関節²³⁾の状態をわかっており、自分の体勢を理解しているので、様々なシチュエーションにおいて、足を使った動きをもっと考えるべきである」と述べており、「踵からつま先の間方向性や、膝の方向性に無頓着になると、筋肉のバランスが崩れるだけではなく、呼吸にも影響が出てくる」と、その弊害についても触れている。

実験2をとおして、プログラム改善に有効だと考えられる点をまとめると、以下の3点になる。

- ① 歩く機能について知り、その機能にもとづいた歩き方を実行しようとする時、習慣的な動きに対してインヒビションがかかる。
- ② 歩いている時、インヒビションとダイレクションにおいて、また、体の部位において、動きが休止するところはない。
- ③ 歩く活動において、ダイレクションが維持できているかどうかは、足首や膝の状態と、そこから生み出される動きを見ることで判断できる。

さらに、小野氏は、機能的に歩くことは、音楽においても有効であると述べている。このことについては、実験4で紹介していく。

【実験3】歩幅はそのままで、スピードを変化させる

実験に入る前に、小野氏は、「普通に歩く場合であれば、踵が上がって、膝下が振り出され、40～50センチの歩幅になっている。しかし、歩幅を大きくしようとする時、着地するまでにかなりの距離を進もうとするので、股関節から地面までの長さで脚を振ろうとする。そして、後ろ足のつま先が、地面を強く蹴飛ばすので、結果的には、速く進むことになる。」と、歩幅とスピードの関係について触れたのち、「歩幅やスピードを変化させる時には、ヘッド・リード²⁴⁾の仕方が変わる。体は、どのタイミングでヘッド・リードしなければならぬかがわかっている。」と述べている。我々が、歩くから走るまでの範囲の中で、歩幅や蹴り方、スピードを変化させることができるのは、ヘッド・リード、つまり、考える（意識の）ヘッドに応じて、物体

としての頭の動きが変わり、それに反応して動く脊椎も変化して、体全体が動くシステムになっているからなのである。

この活動においては、体の中心をとる縦の支えのラインがわかっているならば、インヒビションが効いて、歩くテンポが速くても、ゆっくりでも、体は、横にも縦にも揺れないことが確認できた。

このことに関連して、小野氏は、2012年7月25日のレッスンにおいても、「ヘッドがリードすれば、足の裏は、安定していようと思うので、どの瞬間も納得して動いている。これがインヒビションの効いた状態である。」と、頭と足の裏の感覚の重要性を述べている。

実験3をとおして、プログラム改善に有効だと考えられる点をまとめると、以下の2点になる。

- ① 歩くテンポを変化させることは、必然的にインヒビションをかけることになる。
- ② インヒビションの確認には、頭と足の裏に感覚をもつことが有効である

【実験4】 声を出してから歩く、歩いてから声を出す

まずは、「a」の母音を用いて、出しやすい単音の音程で、ロングトーンし始めてから歩く活動を行った。次に、歩きながら、タイミングを見計らって、「a」の母音を用いて、単音をロングトーンで歌う活動を行った。この2つの活動において、歌いやすいのは、明らかに後者の方である。また、響きや音色など、声に対する小野氏の評価も、後者の方が高かった。その理由を、小野氏は、「動いている中で歌おうとしているのは、体の中心をとる縦の支えのラインをもって歌おうとしているので、声がぶれないのである。そして、歩くことで、体の中では、これから歌おうとする流れやテンポが想像でき、『a』と歌うのと同じような筋肉の動きが理解できるのである。だから、身体的にも楽で、声の完成度も高いのである。」と述べている。そして、いつ、後ろ足でキックするかがわかっていないと、タイミングよく「a」と歌うことができなると補足した。

筆者は、この活動をとおして、歌う前に行われている習慣的な行為が、明らかに遮断されていること、また、「a」という母音を発声するための、タイミングをはかっていることに気づいた。このことについて、小野氏は、「これは、歌っている時に習慣的に考えていることが、歩くことによって考えられなくなり、耳で聴いている自分の声だけを頼りに歌っているので、頭の中での考えるバランスが整ったことによる。」と述べている。つまり、歩くことで、習慣的にやっていることや、考えていることをインヒビションしたことになる。そして、体の中心をとる縦の支えのラインを維持して歩くことで、ダイレクションを保つことができるのである。

実験4をとおして、プログラム改善に有効だと考えられる点をまとめると、以下の4点になる。

- ① 歩くことで、体の中では、これから歌おうとする流れやテンポが想像でき、タイミングをはかることができる。
- ② 歩くことで、習慣的にやっていることや、考えていることをインヒビションできる。
- ③ 歩くことで、ダイレクションを保つことができる。
- ④ 歩きながら歌う時、インヒビションとダイレクションは、止まることがない。また、体の部位においても、動きが休止するところはない。さらに、声の流れが止まることもない。

以上、実験をとおして、アレクサンダー・テクニークの主要概念が、「動きの中で考える」という思考のプロセスにおいて、どのように働き、また、関係し合っているかについて考察するとともに、そこから指導プログラムの改善点を導き出してきた。これを踏まえて、次節では、動きを用いた歌唱指導について提案していく。

Ⅲ 動きを用いた歌唱指導

「子どもたちは、頭が下がったら気持ち悪いというようなことは、本能的にわかっている。だから、子どもたちが歌い始めた時に、何か変なことをしていたとしても、歩きはじめたら、その変なことはできなくなる。」と、小野氏が述べているように、歌唱時、子どもたちに、歩くことや、動きをもたせることは、非常に有効であると考ええる。

そこで、本節では、指導プログラム改善のために、歌唱指導にどのような動きを導入していくか、について述べていく。

小野氏は、音楽において重要な要素であるリズムやテンポが合わない子どもたちについて、体のバランスがとれていないことが原因であると述べている。例えば、体の中心をとおる縦の支えがうまくいっていないと、全身が下の方向に沈み込むため、体が重くなり、関節の動きも鈍くなる。加えて、土踏まずのアーチの弾力性が失われ、歌うために必要な横隔膜・骨盤底筋の弾力性までもが奪われ、すべてのタイミングがずれてくるというのである。このバランスの崩れが、身体的な機能には大きなダメージを与えることになる。1人1人の子どもが、このバランス感覚を主体的に体感できるよう、上述の実験をもとに、動きを用いた活動として、次の5点を提案したい。なお、(1)については、実験1の②の前段階として、頭の動きを導く、最も簡単で、誰にでもできる活動として、(5)については、実験4の①と④を踏まえて、音楽的な感性を育む発展的な活動として提案している。

- (1) 目を動かしてみよう
- (2) 踵からつま先への矢印が感じられるかな
- (3) いろいろな歩き方ができるかな
- (4) 歩きながら歌ってみよう
- (5) 歌いながら方向を変えてみよう

この節では、提案する5つの活動内容の概略を提示した上で、その活動が、主に、インヒビションやダイレクションと、どのようにかかわっているのかを示す。

(1) 目を動かしてみよう

小野氏は、「目を動かすと、たいていの場合、頭が動く。頭を動かすことによって、意志をもって動くことができる。そうすると、体の能力が高まり、呼吸をつかさどる筋肉も動き始める。」と述べているが、目を動かすという小さな動きが、体の中でのリズムを作っていく。

そこで、授業の始めに導入したいのが、「みんなで右側を見てみよう」、「右上を見てみよう」、「真正面に返ってきましょう」といった、目を使った動きである。視線を移動することで、頭が動くことになる。これは、例えば、楽譜を見る場合にも応用できる。子どもたちにとって、

何度も歌った曲というのは、先入観があり、目の前の楽譜を本当に見ていないということが往々にしてある。その際、音符を目で追うよう注意を促すことで、子どもたちは、目の動きをとおして、筋肉の動きを感じ、様々な刺激を受け取ることになる。小野氏は、「そのような動きを取ってみると、いろいろな情報が入ってくる。情報が入ったら、アイデアが浮かぶようになってくる。」と述べているが、それは、楽譜を目で追うことで、例えば、強弱記号が目飛び込んできたり、歌詞の一節が気になったり、挿絵が目に入ったりと、様々な情報が入ってくるので、この曲はこのように歌いたいという、子どもたちの独自のアイデアが浮かぶということである。

目を動かす活動は、まずは、ダイレクションの体感を可能にする。そして、目線の移動によって、普段は目に入らないものにも気づくことは、習慣的に見ていることに対して、インヒビションが働いたことになる。

2014年2月18日のレッスンでは、壁にあるキズヤシミを1つ見つけ、それを見ながら座するという実験を行った。物を見るという動きと、座するという動きを、ヘッド・リードで、同時に行うことを確認する活動であったが、歌唱指導においても、自分の目を、自分の意志で使う活動を展開していくことが求められる。

(2) 踵からつま先への矢印が感じられるかな

この活動は、前節の実験1を踏襲しており、歌唱指導におけるウォーミングアップとして、導入を試みたい。まず、膝を弛めて踵を上げる。その時、体が上下、左右に揺れないように注意する。これを個人で行った後、次に、2人1組で、約1.5メートルの距離をおいて立ち、互いに体が揺れていないかを観察する。その際に、動きの中で、踵からつま先に向かう矢印が感じられるかを確認する。そして、最終的には、体の中心をとおる縦の支えの中で踵を上げるよう指示する。

この一連の活動においては、体が上下、左右に揺れないように注意を促すことで、インヒビションを、また、バランスをとり続けることで、ダイレクションを保つことが体験できる。

(3) いろいろな歩き方ができるかな

この活動は、前節の実験2と実験3を踏襲している。

(2)の踵からつま先への動きがスムーズにできるようになったら、様々な歩き方を行う。まず、普通の歩き方である。子どもたちが普通に歩く中で、チェックポイントとして、体の中心をとおる縦の支えを意識しているか、上下、左右の揺れはないか、頭が下がっていないか、踵からつま先への矢印を感じているか、後ろ足で床を蹴っているか、呼吸はスムーズにできているか等、個人で確認させる。上下、左右の揺れはないか、頭が下がっていないかについては、子ども同士で、互いに観察しながら行うことが効果的であろう。

次に、歩幅を変えて歩く。例えば、20センチ、30センチ、50センチと、教師が歩幅を指定してもよいが、小股で、中股で、大股でと、おおよその歩幅を示し、子どもたちに歩幅を選択させ、歩かせてもよい。この歩く活動においても、普通に歩いた時のように、上記のチェックポイントを個人で確認させる。

さらに、歩幅はそのまま、速さを変化させていく。自分自身で歩く速さを変えてもよいし、子どもたち全員が、教師の手拍子に合わせて、速度を変化させる活動にしてもよいであろう。

この歩く活動においては、歩く速度の変化に対してインヒビションがかかり、ヘッド・リー

ドで対応している状態を、また、体の中心をとおる縦の支えのラインを保つことにより、ダイレクションが保たれている状態を体験することになる。さらに、歩きながらも、インヒビションとダイレクションが働き続け、体の部位が働き続けることを体感できる。

(4) 歩きながら歌ってみよう

歩きながら歌う活動は、前節の実験4を踏襲しており、楽しみながら歩く活動を行った後で取り入れると、かなりの効果が期待できる。それは、歩く活動によって、子どもたちのダイレクションの能力が高まっているからである。歌の扱い方については、母音を用いて、好きな音程をロングトーンで歌ってもよいし、曲の中の1つのフレーズを使用してもよい。しかし、後者の方が、子どもたちにとっては、音色の違いや、声が楽に出せているかどうかを観察する上で、わかりやすいであろう。

まず、歌い始めてから歩く場合と、歩いてから歌う場合とで、声の質に違いがあるか、体の感覚に変化があるかを確認する。活動にあたっては、踵からつま先への矢印の方向の確認や、体の中心をとおる縦の支えのラインを保持して歌うこと、また、どのような速さで歩くのか等、注意を促す。次に、活動後、どちらが楽に歌えるか、どちらの声が好きか、どちらの声が流れているか、歌の始まりはどちらが自然であったか等、発表させる。歩いてから歌う方がやりやすいという意見が大半を占めると思われる。それは、これから歌おうとするフレーズが、動きを伴うことで、自然に導き出されるからである。歌い始めてから歩く方がやりやすいという子どもがいるかもしれない。そのような子どもに対しては、例えば、2つのグループに分けて、客観的に聴かせることで、音色や響きの違いを確認させるとよい。

この活動は、子どもたちの体の機能を回復させ、タイミングよく歌い始めるための方法として有効である。したがって、授業の中で、歌いにくい部分が出てきた時や、子どもたちの身体的なバランスが崩れてきた時などに取り入れるとよい。

歩きながら歌う活動においては、歩くことで、歌唱時、習慣的に行っていることや、考えていることにインヒビションをかけることが可能となる。歩きながら歌う中で、インヒビションとダイレクションは止まることなく働き続け、声も流れ続けるということを体感できるのである。また、これから歌おうとするテンポや、曲の流れを察知する能力を育むこともできる。

ところで、開発したこれまでの「姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉」には、「動きながら、歌ってみよう」という活動が含まれている。本稿で提案する「歩きながら歌ってみよう」と同じ活動に見えるが、活動のねらいそのものが異なっている。「動きながら、歌ってみよう」は、身体の緊張を取り除くことをねらいとしているが、本稿における「歩きながら歌ってみよう」は、上述したように、インヒビションとダイレクションは相互に作用しながら働き続け、声も流れ続けるという感覚を、発展的な活動として体感することをねらいとしている。

(5) 歌いながら方向を変えてみよう

この活動は、オープンスペースを使って、歌いながら方向を変えることで、子どもたちの想像性を刺激し、音楽的なアイデアを育てるために行うものである。子どもたちは、それぞれのフレーズにおいて、音楽がどのように展開していくのかということを、体の動きに合わせて考えていく。

ここでは、小学校 6 年生の共通教材《おぼろ月夜》（高野辰之作詞，岡野貞一作曲）を例にとって、その指導の手順と概要を示す。なお、以下では、子どもたちが、個々に動きを考える活動として記述しているが、グループで行うことも可能である。

譜例 1 おぼろ月夜

なの は なばた けー に い り ひうす れ みわ
 た す や ま の は か す み ふ か し は る
 か ぜ そ よ ふー く そー ら を み れ ば ゆ う
 づ き か か りー て に お い あ わ し

- 1) まず、子どもたちの体を、教師に向かって、右に方向転換させておく。子どもたちは、そこから「菜の花畑に」と歌い始め、不完全小節を入れて 3 小節目のプレスまでに、ゆっくり正面を向く。次に、「入り日うすれ」を歌いながら、前に進み、正面を向いたまま、フレーズを歌いきる。

前半の正面を向くという活動では、右方向から正面に 90 度、方向を変えるだけなので、動きは小さく、歩くというよりは、その場で足踏みをするような状態になろう。後半の活動では、子どもによっては、歩幅や、歩くスピードに違いがでることも考えられる。子どもたちにとっては、初めての経験なので、最初は、教師が方向を提示した方がわかりやすいであろう。この活動は、動きをつけることが目的ではないので、あくまでも音楽的なアイデアを発見するための方法として導入してほしい。

- 2) 「入り日うすれ」の歌詞を歌い終わった時には、正面を向いている状態である。ここから、プレスをして、「見わたす山のは」を、どういう方向に向かって歌いたいのか、子どもたちに選択させる。

例えば、子どもによっては、次の「かすみ深し」のフレーズを歌い終わった時には、左斜めの方向に向いていきたいので、ずっと左斜めの方向に歩き続けるという場合もあるし、「見わたす

山のは」までは、左斜めの方向に歩き、そこで止まって、「かすみ深し」を、そのまま後ろにさがりながら歌いたいという場合も考えられる。1) で教師が方向を提示したので、2) 以降は、方向や動き方について、子どもたちに主体的に考えさせ、選択させることが望ましい。

3) 「かすみ深し」を歌い終わった場所から、「春風そよふく」の方向を決めていく。

ここでも、2) と同様、様々な選択肢がある。例えば、3 段目は、この曲の中で一番の盛り上がりを見せる場所である。これまでの場所から大きく角度を変えたい、今、見ている方向とは違った方向に進みたい等、動きも大きく変化する個所である。この時、最後のフレーズ「においあわし」で終わった時には、正面を向いているように、との指示を加えると、子どもたちは、この 3 段目について、どのような展開をすれば、最後のフレーズ「においあわし」を締めくくることができるか、動きと合わせて考えるはずである。最後に、正面に戻るよう指示するのは、フレーズをおさめることを学ぶために取り入れた指示である。

4) 「夕月かかりて」の方向を選択し、「においあわし」で正面に戻る。

4) の動きにおいても、最後のフレーズまで、3) でイメージしたことを維持し続け、正面で歌い終える。

5) 正面を向いたまま《おぼろ月夜》を、とおして歌う。

1) から 4) の活動を体験した後、最後に、動きや方向を変えずにとおして歌うが、自分の中では、動いた時の方向性をもって歌うよう指示する。

子どもたちは、この活動をとおして、方向を変えることにより、音楽の展開を意識しながら、常に体を動かしていることに気づく。そして、この時の音楽は、止まることがなく、発展性をもっている。この方向や動きに正解というものではなく、子どもたちは、これという動きが見つかれば、納得した動きの中で、音楽の展開を意識することができる。

この活動においては、音楽を感じて、方向や動きを考え、選択することがインヒビションとヘッド・リードに、そして、選択した方向に向かって動くことがダイレクションにあたる。また、次々と現れるフレーズに対して、常に音楽の展開を意識すること、フレーズの終結に向かって、方向をもって動き続けることは、インヒビションとダイレクションを維持することになる。

アレクサンダーは、動きの中で、インヒビションとダイレクションを関連付けながら、思考のプロセスとして、同時に用いることで、プライマリー・コントロールを維持することに成功した。歌唱指導においても、2つの思考のプロセスを組み合わせさせた指導が求められよう。

IV おわりに

本稿の目的は、前回の研究において開発した指導プログラムを改善、発展させることにあつ

た。そのために、アレクサンダー・テクニークの主要概念であるインヒビションとダイレクションを中心に、歌唱時の「動き」に焦点を当て、考察を行ってきた。その結果、歌唱指導に「動き」をもった活動を導入するうえで、習得体験から多くの示唆を得たとともに、プログラムを発展させる新たな活動として、身体のバランス感覚を体感するための5つの活動を提案した。

残された課題は、本稿で提案した5つの活動を、これまでの指導プログラムに組み込むために、整合性を図りながら具体化するとともに、別項「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」で提案した新たな指導項目、音色と響きに関する活動を具体化し、発声指導のための体系的な指導プログラムへと結実させていくことである。

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) ・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。また、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
 - ・栗栖由美子, 松本正「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」『大分大学教育福祉科学部研究紀要』第36号第2号, 2014
- 2) 注1)を参照のこと。
- 3) グレン・パークは、10年間、プロの女優として活動していたようだが、アレクサンダー・テクニークとの出会いによって、姿勢と動きが改善され、慢性的に起こる体の痛みから解放された。彼女は、これまでの経験を生かし、現在はアレクサンダー教師として活躍しているが、人間の感情を扱う領域にも、アレクサンダー・テクニークの原理を応用し、その活動の幅を広げている。
- 4) 小野ひとみは、著書『アレクサンダー・テクニーク』（春秋社、2007）において、プライマリー・コントロールとは、「頭が先行して、脊椎という身体の中心的な存在へと動きが伝わり、初めて全身が動くという、人間がもっている動物としていちばん最初の、最も基本的な能力である」（p.32）と説明している。
- 5) グレン・パーク, 片桐ユズル・小山千栄訳, 『アレクサンダー・テクニークによる 変容の術』新水社, 1999, p.113
- 6) 筆者が補った言葉は、[] で示している。また、必要に応じて、句読点を補っている。
- 7) グレン・パーク, 同上書, p.113
- 8) グレン・パーク, 同上書, p p.113~114
- 9) グレン・パーク, 同上書, p.114

- 10) グレン・パーク, 同上書, p.115
- 11) グレン・パーク, 同上書, p p.117~118
- 12) グレン・パーク, 同上書, p.118
- 13) グレン・パーク, 同上書, p.118
- 14) グレン・パーク, 同上書, p.118
- 15) グレン・パーク, 同上書, p.121
- 16) グレン・パーク, 同上書, p.121
- 17) グレン・パーク, 同上書, p.121
- 18) グレン・パーク, 同上書, p.121
- 19) 「指示」について若干の説明をしておきたい。アレクサンダーが使用した「指示」には、「1 動きの中で考える」で触れた3つに、「膝は前に、お互いに離れている」を加えた4つがある。この4つについて、アレクサンダーの著書では、「自分の身体のなかの秩序を整えて、ある方向性を示す」という意味で「指示 オーダー」を使用する場合と、筋肉の動く固有の方向として、「方向性 ディレクション」を使用する場合がある。この「指示」について、筆者はレッスンの中で、後者の「方向性」として体感してきた。また、グレン・パークの著書では、3つの「指示」が示されているが、これは、アレクサンダーの4つの「方向性」の、3つと共通しており、アレクサンダーの「指示 オーダー」と同一であると捉えることができる。
- 20) 図1は、B.コナブル『音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと』(誠信書房, 2004, p.3)を参考とした。
- 21) 図2は、M.マルデ, M.アレン, K.アレクサンダー・ツェラー, 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, 2010, p.195)を参考とした。
- 22) M.マルデ, M.アレン, K.アレクサンダー・ツェラー, 同上書, p.194
- 23) AO 関節とは、環椎後頭関節 (Atlanto-occipital joint) のことで、第一頸椎 (Atlas) と、後頭骨 (Occiput) の頭文字をとって、そのように呼ばれている。
- 24) 小野ひとみ, 前掲書, p.44において、ヘッド・リードには、「意識 (脳)」としての頭と、「肉体」としての頭の2つの意味があると述べている。脳の中で「~しよう」と思いつくと、頭が反応し、頭から動き始める。それに応じて、脊椎が動き、身体全体が動くという仕組みになっている、と説明している。

The Possibilities of Vocal Music Instruction Using Movement

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. To do this, we focused on Inhibition and Direction which are the main concepts of the Alexander Technique. By analyzing lessons using the Alexander Technique, we considered the effectiveness of singing accompanied by movement. In addition, we proposed five exercises in order to develop a teaching program.

【Key Words】 Alexander Technique, Vocal music instruction, Singing accompanied by movement