

姿勢と呼吸法のための指導プログラム「自然な歌声で」

松 本 正・栗栖 由美子

Teaching Program about Posture and Breathing : “Natural Singing”

MATSUMOTO, Tadashi and KURISU, Yumiko

大分大学教育福祉科学部研究紀要 第33巻第2号

2011年10月 別刷

Reprinted From

THE RESEARCH BULLETIN OF THE FACULTY OF

EDUCATION AND WELFARE SCIENCE,

OITA UNIVERSITY

Vol. 33, No. 2, October 2011

OITA, JAPAN

姿勢と呼吸法のための指導プログラム「自然な歌声で」

松 本 正* ・ 栗栖 由美子**

【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、発声指導のなかでも、特にその根幹である姿勢と呼吸法に焦点を当て、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・テクニックを応用することにより、小学校教員のための新た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、姿勢と呼吸法に関する現職教員の捉えとアレクサンダー・テクニックの習得体験を踏まえて作成した指導プログラムを提案する。指導プログラムは、3つのプログラムから構成されるが、これまでの歌唱指導における姿勢と呼吸法指導の在り方を大きく変えるものとなっている。

【キーワード】 アレクサンダー・テクニック 歌唱指導 姿勢 呼吸法

I はじめに

本研究が目指しているのは、姿勢と呼吸法の指導に関して、アレクサンダー・テクニックを応用し、現職教員のための新しい指導プログラムを開発することである。本研究は、①アレクサンダー・テクニックの理念と技術を習得するとともに、アンケート調査により、小学校教員の姿勢と呼吸法に関する歌唱指導時の悩みを把握すること、②習得体験と文献によりアレクサンダー・テクニックの原理と特徴を明らかにし、姿勢と呼吸法に関する指導プログラムを作成すること、③作成した指導プログラムを実践し、その効果の検証を行うこと、の3段階から構成される。これまでに、アンケート調査の結果から、姿勢と呼吸法に対する現職教員の捉えにおいて個々の問題点に言及し、指導プログラム作成に向けた姿勢と呼吸法の指導の方向性として、指導者が身体の構造と機能に着目することの必要性、支えの指導においてバランスの概念を導入すること、呼吸法において呼吸に関わる横隔膜、肋骨、脊椎の動きを阻害しないことの重要性等を指摘した。さらに、アレクサンダー・テクニックの13回にわたる習得体験をもとに、同テクニックの中心概念である、インヒビション、プライマリー・コントロール、ダイレクションの考察を行い、それぞれの概念ごとに小学校音楽科における発声指導へのアレクサンダー・テクニック応用について言及を行った。¹⁾

平成23年5月31日受理

*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）

**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）

以上を踏まえて、本稿では、指導プログラムの指導項目を確定し、歌唱指導の授業に容易に導入できる、姿勢と呼吸法のための新しい指導プログラムの提案を行う。

Ⅱ 指導プログラムの構成

これまで本研究は、姿勢と呼吸法に関する現職教員の捉えとアレクサンダー・テクニークの習得の2つを柱として行ってきた。指導プログラムの指導項目の設定も、この2つに基づいて行われる。

まず、姿勢と呼吸法に関する現職教員の捉えでは、その問題点から指導の方向性を提示した。そのなかで、「姿勢に関する指導の方向性」においては、主として2点を指摘した。1点目は、身体の構造と機能を理解するための指導の必要性である。小学校教員の歌唱時の姿勢に関する指導は、多くの場合、単なるフォームとしての習慣的な指導に終わっている。その原因の1つが、姿勢に対する教員の捉えが、身体の構造や機能などの根拠に基づかないことによる。身体の構造と機能を理解する授業を展開するにしても、姿勢や呼吸に関わる部位は、身体全体にわたっている。教育現場の限られた時間での指導を考える時、多くの部位をプログラムの対象とすることはできない。ボディ・マッピングにおいては、歌唱時の最も重要な部位は、脊椎であるとともに、脊椎と頭の関係である。したがって、まずは、これが指導プログラムの最初の柱となる。

2点目として、従来の歌唱指導で用いられてきた支えの概念に代わるものとして、バランスの概念を導入することの必要性を示した。これが2つ目の柱である。これまで支えの指導は、もっぱら下半身に向けられてきた。しかしながら、下半身は、身体の軸である脊椎や頭と連動して、身体全体としてのバランスのもとに、支えとして機能しているのである。

表1 姿勢と呼吸法のための指導プログラム「自然な歌声で」の構成

プログラムとプログラムを構成する活動	柱となる指導内容	姿勢か呼吸法か
プログラム1 どれだけ知っているかな、背骨のこと 活動1 背骨はどんな形？ どれくらいの長さ？ 活動2 頭と背骨をバランスさせよう 活動3 自由自在、背骨の動き 活動4 伸びたり縮んだりする背骨	身体の構造と機能	姿勢 呼吸法
プログラム2 足でバランスをとってみよう 活動1 安定しているのは、どの足の幅？ 活動2 足の裏でバランスがとれているかな？ 活動3 膝は弛んでいるかな？	バランス	姿勢
プログラム3 動きながら歌ってみよう 活動1 歩きながら歌えるかな？ 活動2 クロールをしながら歌えるかな？ 活動3 ボールを持って歌えるかな？	身体の弛み	呼吸法

指導プログラムの3つ目の柱は、「弛める」という活動である。「弛める」活動は、「呼吸法に関する指導の方向性」において言及したものであるが、ここでは、身体の構造と機能を把握し、呼吸の仕組みを理解したうえで、「弛める」という指導の必要性を指摘した。呼吸法のトラブルの原因の1つに、 unnecessary 身体の緊張がある。それを取り除き、弛めることが、子どもたちを自然で楽な歌唱に導いていく。

以上の3つを指導プログラムの柱とし、13回にわたる習得体験とそれから得られた示唆をもとに、具体的な活動を組み込み、指導項目を確定した。望ましい姿勢が獲得されることによって、スムーズな呼吸が確保され、自然な発声が可能となるという点に、指導プログラムのねらいがあることから、プログラムの名称を「自然な歌声で」とした。表1がその構成である。指導プログラムは、3つのプログラムから構成され、それぞれのプログラムには3～4つの活動が含まれる。また、表1では、各プログラムにおいて柱となる指導内容と、プログラムが主として姿勢と呼吸のどちらに関係するか、についても示している。

Ⅲ 姿勢と呼吸法のための指導プログラム「自然な歌声で」

1. 指導プログラムの活用について

指導プログラム「自然な歌声で」を構成する3つのプログラムの順番は、あくまでも目安であり、必ずしもステップを踏んで順に行う必要はない。プログラムの内容を把握しておいて、必要に応じて歌唱指導の場面に導入すればよい。各プログラムは、複数の活動から構成されるが、プログラム3を除いて、これらの活動は1つのプログラム内で順序性がある。また、姿勢が崩れてきた時など、子どもの状況に応じ、プログラムから必要な活動を取り出して、再確認したり、繰り返したりすると効果的である。

さらに、プログラムの実施にあたっては、録音を活用するとよい。プログラムの中のある活動を始める場合、活動の前に、簡単な既習曲を使って録音しておき、その活動終了後に再び録音し、比較するのである。それにより、子どもたちのみならず指導者にとっても活動の成果をより実感できる。

2. 指導プログラムの実際

各プログラムの記述は、プログラムの趣旨、ねらいを掲げたうえで、活動ごとに、(1)活動の概略、(2)用意するもの、(3)指導の流れ、を示すという形式をとっている。(3)の指導の流れは、指導場面が具体的にイメージできるよう、発問、指示、説明等の指導者の主要な指導言を中心に、活動方法、活動上の留意点、補足説明等から構成されている。

以下が指導プログラム「自然な歌声で」である。

プログラム1 どれだけ知っているかな、背骨のこと

発声のプロセスには、身体のような器官が関与している。望ましい姿勢が獲得されることによってスムーズな呼吸が確保され、自然で楽な発声が可能となる。このためには、身体の基本的な構造や機能を理解しておく必要がある。プログラム1では、姿勢と呼吸に特

に大きな影響を及ぼす脊椎を中心に取り上げる。

〔プログラム1のねらい〕

活動1 背骨はどんな形？ どれくらいの長さ？

背骨は湾曲している（S字になっている）ことを理解する。

活動2 頭と背骨をバランスさせよう

頭は背骨によってバランスよく支えられていることを理解する。

活動3 自由自在，背骨の動き

背骨は，前，後，横のどの方向にも曲がることを理解する。

活動4 伸びたり縮んだりする背骨

背骨と呼吸との関係を理解する。

活動1 背骨はどんな形？ どれくらいの長さ？

(1) 活動の概略

脊椎がどんな形をしているか，また，どれくらいの長さか，簡単な絵を描かせる。単に描くように指示しても描きにくいことから，横から見た人体図（図1）²⁾を描いたワークシートを用意する，描いた絵を，子どもたちに発表させた後，骸骨の模型で，脊椎の形と長さを確認する。

(2) 用意するもの

人体図を描いた配付用のワークシート，ワークシートを拡大したもの（5枚程度），小型の骸骨の模型（または，骨格の人体図）

(3) 指導の流れ

① 「これまでみなさんは，沢山の歌を歌ってきました。歌を勉強する中で，困ったり，悩んだり，もっとできたらいいなということがきつとあったはずです。どんなことがあったか，発表してください。」

★ 「小さい声しかでない」，「思うように声がでない」，「息が続かない」，「すぐ苦しくなる」，「高い声でも歌えるようになりたい」などの発言を引き出す。

② 「いろんな悩みがありましたね。今日はそうした悩みに役立つことを勉強します。どんな勉強かというと，体についての勉強です。歌は，体を使って歌います。変な体の使い方をすると，思うような声がでなかったり，息が続かなかったり，苦しくなったりします。そうならないためには，自分の体のことを正しく知っておくということが大切です。体についての正しい知識があると，楽に歌えるとともに，歌声もずいぶん違ってきます。さあ，みなさん，自分の体のことをどれくらい知っていますか。」

③ 「歌う時，先生から『背すじをのばして』とよく言われませんか。背すじは，（場所を指し示しながら）背中のある骨によってつくられます。何という骨でしょう。」

④ 「そう背骨です。背骨は，歌う時とても大切です。ですから，今日は，背骨の勉強をします。どれくらい背骨のことを知っているかな。」

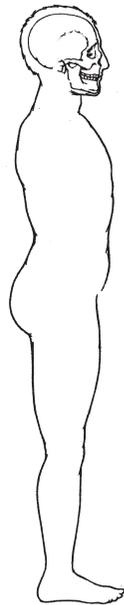


図1

- ⑤ 「そこで、まず、背骨の絵を描いてもらいます。描けるかな。」
- ★ 横から見た人体図を描いたワークシートを配布する。
- ⑥ 「ワークシートには、横から見た人の体が描かれています。頭には頭蓋骨も描かれています。この中に背骨を描き入れます。2つのことに注意して描き入れます。1つは、『どんな形をしているか』です。もう1つは、『長さはどれくらいか（どこからどこまでか）』です。」
- ⑦ 児童が描き終わったら、ワークシートを大きな紙に拡大したものを黒板に貼り、代表で何人かに前で描き込ませる。最初の1人は、指導者が観察して、特徴的な絵を描いた児童を選ぶ。「この絵と違う絵を描いた人、手を挙げて」というように続けて、数名、前に出て描かせる。児童の代表が前で描き終わったら、自分の描いた絵が、どの絵に近いのか、挙手で確認する。
- ⑧ 「さあ、だれの絵が、本物の背骨に近いかな」と言って、用意しておいた骸骨の模型で次のように確認する。
- 「背骨の形は、どのようになっていますか。曲がって（カーブして）いますね。真っ直ぐではないですね。」
- ⑨ 「次に、長さはどうでしょう。背骨の一番上はどこまでですか。みなさんが描いた絵で、背骨が頭蓋骨と離れている人はいませんか。頭の重さは、大人で約5kg位あります。けっこう重たいのですね。背骨は、それをしっかりと支えてくれるのです。背骨が頭蓋骨にくっついていないと支えられないですね。」
- ⑩ 「では、背骨の一番下は、どこまででしょう。」
- 「一番下は、お尻の割れ目のところまでです。触ってみてください。」
- ★ 脊椎の下の先端は、尾骨である。模型で尾骨の位置を説明し、およそ触ったところに尾骨があることを確認する。
- ⑪ 「こうしてみると、背骨は、頭蓋骨のすぐ下から、お尻まであって、ずいぶん長いですね。だから、しっかりと体を支えられるのです。」

活動2 頭と背骨をバランスさせよう

(1) 活動の概略

首を傾けた状態を続ける活動によって、頭と背骨のバランスを感じ取らせる。また、上下左右を見る活動によって首を楽にし、解放させる。

(2) 用意するもの

特になし。

(3) 指導の流れ

① 「今から歌うための大切な実験をします。」

「天井を見てください。先生が『はい』というまで見ます。次に、頭を右に傾けてください。今度は思い切って下を向いてください。」

② 「どうでしたか。首が痛くなったり、頭が重くなったり、きつくなったりしませんでしたか。実は、頭が、体の上のちゃんとした位置にあると、首は楽なのです。頭がちゃんとした位置にあると背骨がしっかりと支えてくれるからです。」

③ 「では、首が楽で、緊張しないのは、頭がどこにある時でしょう。好きなように頭を動か

して、さがしてください。」

「そう、元に戻した時ですね。では、もう一度、頭を動かして、そのことを感じてみましょう。先ほどと同じように足元を見てください。自分の足が見えたかな。では元に戻して。今度は上を見てください。天井が見えたかな。」

★ 同様に、「左右の方向を見る」、「左右に傾ける」と続け、次のように説明する。

- ④ 「みなさんの頭は、今どの方向にも動きますね。今、みなさんの首は、とっても自由になっているはずです。首が自由になっている時、頭は、背骨に対してバランスのよい場所にあります。歌う時には、頭は動かさないけれど、頭がどの方向にも動けるように、首を自由におきましょう。さあ、みなさん、今の状態で歌ってみましょう。」

★ ③の「元に戻した時」とは、正確には、背骨に対して頭が前・上の方向性をとっている状態をさす。

★ 歯を食いしばらせた状態で首を触らせることによって、首の緊張感（首に力が入っているということ）を感じ取らせることもできる。

★ 頭の位置によって首の筋肉が緊張し、発声に影響を与えることを実感させるために、頭を傾けた状態（前、後）で声を出させてみてもよい。ただし、無理はしない。

活動3 自由自在、背骨の動き

(1) 活動の概略

4種類の背骨の動きを描いたワークシート（図2）や背骨の模型（または、手づくりの模型）によって、背骨がどの方向にも動くことを理解させる。

(2) 用意するもの

背骨の動きを描いたワークシート、背骨の模型（または、手づくりの模型*）

*円柱型の木片7～8個の中央に穴を開け、積み重ねてゴムひも（または、弾力性のある細い棒）を通し、両端を固定したもの。

(3) 指導の流れ

- ① 「背骨は真っ直ぐではなく、曲がっていることが分かりましたね。このような形をした背骨は、どのように動くのでしょうか。ワークシートに背骨の動きを描いた絵があります。きっとこんな形にもなるよ、と思う絵に○印をなさい。」

★ 自分の体を動かしながら考えさせる。

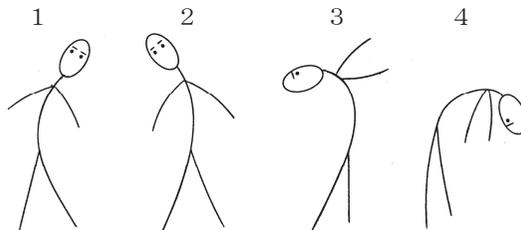


図2

- ② 背骨が前、後、横のどの方向にも曲がることを、模型を使って説明する。

活動4 伸びたり縮んだりする背骨

(1) 活動の概略

指導者がクッションの上に腹ばいになって呼吸するところを見せることにより、息を吐く時には、背骨が伸び、息を吸う時には、縮むことを視覚的に理解させる。

(2) 用意するもの

クッション、マット、2 cm刻みの目盛りをつけた板 (20cm×50cm)

(3) 指導の流れ

- ① 「先ほど背骨は、前、後、横のどの方向にも曲がるという話しをしましたが、実は背骨は、もっと違った、思いもよらない動きをします。今から再び実験をするので、それがどんな動きか確かめてください。」

★ 教室に広いスペースをつくり、マットを敷く。マットの周りに子どもたちを集める。

★ マットの上にクッションを置き、図3³⁾のように指導者がクッションの上に腹ばいになる。そして、腹ばいになった指導者の側面全体が見える位置に子どもたちを移動させる。

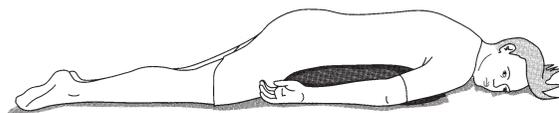


図3

- ② 「今から息を吸います。どのようになりましたか。」

「今度は、息を吐きます。どのようになりましたか。」

★ 指導者は、吸気の時には、瞬時に深く、呼気の時には、ゆっくりと大きく呼吸する。

★ 全身の様子を観察させ、気づいたことを述べさせる。子どもたちの発言として、「体が膨らんだり縮んだりする」、「上下に動く」などが予想される。また、「よくわからない」という子どもも多いと考えられる。そこで、頭の動きがよく分かるよう、指導者をはさんで子どもたちと反対側に、図4のような、2 cm刻みの目盛りをつけた板を、頭頂の動きが分かるように立てる。そして、以下のように、頭頂の動きに注目させ、実験を続けていく。

- ③ 「息を吸います。今度は、頭のとっぺんを見ていてください。

どのようになりましたか。」

「息を吐きます。同様に頭のとっぺんを見ていてください。

どのようになりましたか。」

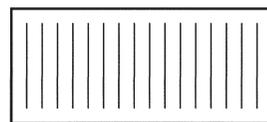


図4

- ④ 「どうでしたか。息をすると、頭のとっぺんが動いていまし

たね。息を吐くと、頭のとっぺんは、体から離れていきましたね。息を吸うと、逆に体のほうに近寄ってきたはずです。頭がこのような動きをするのは、背骨が伸びたり縮んだりしているからなのです。息を吸う時には、背骨は縮み、息を吐く時には伸びているのです。」

★ 伸び縮みが確認できたら、それを感じるために全員で深呼吸をする。

- ⑤ 「では、みんなで一緒に深呼吸をしてみましょう。息を大きく深く吸ってください。今、背骨は縮んでいます。先ほどの縮んでいるところを思い出してください。そして、感じて

ください。」

「それでは大きく息を吐いてください。今度は、背骨は伸びています。同じように伸びているところを思い出してください。そして、感じてください。背骨が伸びたり縮んだりするのは、息をする時に自然に起こる背骨の大切な動きです。」

プログラム2 足でバランスをとってみよう

我々は重力に逆らって、2本の脚で立っているが、自然で楽な姿勢を獲得するためには、足でのバランス、膝でのバランス、股関節でのバランスが重要となってくる。プログラム2では、特に、足でのバランスと膝でのバランスについて取り上げる。

〔プログラム2のねらい〕

- 活動1 安定しているのは、どの足の幅？
バランスがとれる足の幅を理解する。
- 活動2 足の裏でバランスがとれているかな？
足の裏におけるバランスを理解する。
- 活動3 膝は弛んでいるかな？
膝が弛まないとバランスがとれないことを理解する。

活動1 安定しているのは、どの足の幅？

(1) 活動の概略

まず、児童を椅子の半分に座らせ、写真1~3のように、①足を80~100cmくらいに開いた状態、②両脚の膝の幅と足の幅が、股関節と同じ幅の状態、③両脚の太もも・膝の内側、足首の内側、親指の付け根がくっついた状態、をそれぞれとらせる。そのなかで、一番立ちやすい足の幅はどれか、体感させる。

次に、立った状態で、一番動きやすい足の幅と、腹部や臀部が楽な足の幅を見つけ、歌唱時にふさわしい安定した足の幅を確認する。

(2) 用意するもの

特になし。



写真1 ①



写真2 ②



写真3 ③

(3) 指導の流れ

- ① 「今、みなさんは、椅子の半分に座っていますが、これから 3 種類の足の幅で、立ってもらいます。どの足の幅が一番立ちやすかったか、覚えておいてくださいね。最後に感想を聞きます。では、まず、**Ⓐ**の足の幅です。足を 80~100cm くらいに開いてください。さあ、この状態で立ってみましょう。どのような感じでしたか。」
- ② 「では、**Ⓑ**の足の幅です。先生の足の幅をまねしてください。立ってみてください。どうですか。」
- ★ 股関節の説明が困難であると想像されるので、教師が手本となる。また、骸骨の模型を座らせ、同じような恰好をとらせてもよい。
- ③ 「最後に、**Ⓒ**の足の幅です。先生の足の幅をまねしてください。まず、両脚の太ももがくっつきましたか。膝の内側がくっつきましたか。足首がくっつきましたか。最後に、親指の付け根がピッタリとくっつきましたか。さあ、これで椅子から立ってみてください。どうでしたか。」
- ★ **Ⓑ**が立ちやすいという意見が大多数を占めると思われる。**Ⓒ**と答えた児童には、太ももと膝のライン、膝と足首のラインが直角になるように指示を与え、もう一度立たせてみる。
- ④ 「一番立ちやすいのは、**Ⓑ**という結果になりましたね。では、次に、立った状態で、さきほどの足の幅をとります。一番動きやすい足の幅はどれでしょうか。」
- ★ 立った状態で、3種類の足の幅をとらせ、それぞれの態勢で、すぐに動けるか、すぐに歩けるか、問いかけながら進めていく。
- ⑤ 「3種類の足の幅を体験しましたが、すぐに動ける、歩ける足の幅はどれでしたか。」
- ★ **Ⓑ**と**Ⓒ**に意見が集中すると思われる。動きやすい、歩きやすいという点では、**Ⓑ**でも**Ⓒ**でもよいが、**Ⓒ**の場合、腹部にかなりの力が入っていることを指摘する。この場合、「溜息をついてみましょう」と指示し、息を吐いた瞬間に、どれほど腹部が弛むかを体感させ、**Ⓒ**の時にいかに腹部に緊張があったかを理解させる。
- ⑥ 「では、みなさんがこれから歌を歌おうとする時、どの足の幅が良いと思いますか。一番楽で、すぐに動ける足の幅はどれかな。各自、さがしてください。」
- ★ 最後に、**Ⓐ**、**Ⓑ**、**Ⓒ**、それぞれの足の幅で、実際に短いフレーズ（既習曲でも発声用のものでもよい）を歌わせてみる。**Ⓒ**がよいと言う児童に対しては、その時の腹部、臀部の状態がどのようになっているかを再度、確認し、長時間、その態勢を続けることは、体が疲れることを助言する。

活動2 足の裏でバランスがとれているかな？

(1) 活動の概略

立った状態で、**Ⓐ**足の指に力を入れた、前に重心がある態勢、**Ⓑ**踵に重心がある態勢、をそれぞれ取らせる。足先に体重がかかりすぎると、腹部が緊張すること、また、踵に体重がかかりすぎると、臀部がしまることを体感させる。そこから、足の裏全体で体重を受け止めることが、安定した姿勢であることを確認する。

(2) 用意するもの

特になし。

(3) 指導の流れ

- ① 「先ほど、歌う時に、安定した楽な足の幅を確認しましたね。次は、その足の幅で、足の裏を感じてもらいます。今、みなさんは立っていますね。足の裏を感じていますか。足の裏をくすぐられたらどうですか。」
- ② 「みんな感じられたようですね。では、実験です。足の 5 本の指に力を入れて、前に体重をかけてみましょう。踵が少し床から離れるくらい、前に体重をかけてみましょう。お腹の状態はどうか。」
- ③ 「次は、踵に全体重をかけてみてください。足の 5 本の指が、少し床から離れるくらいにしてみましょう。後ろに倒れてはだめですよ。お尻の状態はどうなっていますか。」
- ④ 「どうでしたか。しっかりと立てたのは、どちらに体重をかけた時ですか。」
- ⑤ 「そう、どちらも倒れそうで、不安定でした。足の指に体重をかけすぎると、お腹はどのような状態でしたか。もう一度やってみましょう。」
「そう、固くなっています。」
★ 前に重心がかかりすぎると、腹部が緊張してしまうことを確認する。その場合、溜息をつかせることで、溜息がしにくいことを体感させる。
- ⑥ 「では、踵に体重がかかりすぎると、どのようなところが緊張しましたか。」
★ 臀部をさわらせることによって、固くなっていることを確認する。
- ⑦ 「㉔も㉕も、長い時間歌おうとすると、体はとでも大変ですね。疲れてしまいますね。」
- ⑧ 「では、今度は、足の裏全体で、自分の体重を受け止めてみましょう。足の裏を想像してください。踵、親指の付け根、小指の付け根を結んで、足の裏で三角形をつくってください。三角形ができましたか。三角形ができたなら、三角形全体に体重をかけてください。前に体重がかかっていないかな。踵に体重がかかっていないかな。三角形全体で自分の体重を受けてくださいね。」
★ 板書しながら説明する。
- ⑨ 「では、この状態で、もう一度、溜息をついてみましょう。さっきよりも楽にできましたね。」
★ 指導者は、児童の足の外側や内側への体重のかかりすぎについて、詳細に観察する。

活動3 膝は弛んでいるかな？

(1) 活動の概略

活動 2 と同様に、足先に体重がかかった時と、踵に体重がかかった時の膝の状態を体感させる。どちらも膝が固定された状態になることを理解させ、膝が弛んだ状態を確認する。

(2) 用意するもの

特になし。

(3) 指導の流れ

- ① 「先ほど、三角形をつくって、足の裏全体で、自分の体重を受け止めることを勉強しました。次に、足先に体重がかかりすぎた時と、踵に体重がかかりすぎた時の姿勢をつかって、実験をします。今度は、その時の膝の状態を感じてほしいのです。」
- ② 「立ってください。まず、足先に体重をかけてみましょう。その時のみなさんの膝は、どのような状態になっていますか。」

- ★ 膝がしまって、固定していることに気づかせる。
- ③ 「その状態で、安全に歩くことができますか。何だか、前に倒れそうですね。そう、膝はカチカチになっていますね。安全に歩くことは難しそうですね。」
- ④ 「今度は、踵に体重をかけてみてください。その時の膝の状態はどうですか。倒れないように注意してくださいね。」
- ⑤ 「踵に体重がかかった時も、膝はしまって、固まっていますね。」
- ⑥ 「では、足の裏で自分の全体重を受け止めた時の、膝の状態はどうでしょうか。足の裏で三角形をつくってください。そして、三角形全体に体重をかけてください。きついですか。楽ですか。きっと、楽なはずです。膝もゆるんでいるはずです。」
- ★ 足の裏で、自分の全体重を受け止めた時、楽であること、膝が弛んでいることを確認する。その場合、その状態で膝を回したり、屈伸ができることを体験させ、膝が固まっていなければ、自由な動きができることを理解させる。
- ⑦ 「言い換えれば、膝が固まっている時というのは、前に体重がかかりすぎていたり、反対に、踵に体重がかかっていたりする状態なのです。その時、安全に歩けましたか。何だか不安定で、倒れそうでしたよね。膝が固まっていると、体のバランスがとりにくくなるのです。だから、いつも膝は弛めておいてくださいね。」

プログラム3 動きながら歌おう

歌うという活動において、身体の一部を緊張させたり、固めたりすることは、自然で楽な発声や呼吸を困難にする。力が入っている部分を指摘して、その部分の力を抜くように指導しても、思うような効果は得られない。そこで、その改善のために、プログラム3では、動きをともなった歌唱を実践する。

[プログラム3のねらい]

活動1 歩きながら歌えるかな？

力が入った状態では、歌いにくいことを理解する。

活動2 クロールをしながら歌えるかな？

体に、緊張は不必要であることを理解する。

活動3 ボールを持って歌えるかな？

何もしない (non doing) ⁴⁾ で歌うことを理解する。

- * これらの活動は、歌唱指導を進めるなかで、力みが出てきた時や、自然な呼吸ができなくなった時、また、歌いづらいつ旋律が出てきた時に取り入れると、特に有効である。活動1では、児童が力みはじめ、思うような呼吸ができていない時を想定して、活動2では、高音が出しにくいという場面を想定して、それぞれ指導の流れを記述した。また、活動3では、歌う場合に不必要な手の動きをしている場面を想定している。

活動1 歩きながら歌えるかな？

(1) 活動の概略

まず、教室を一定方向に、あるいは自由に歩きながら、自分が自然に呼吸をしていること、腹部や臀部は弛み、楽な状態であることを体感させる。慣れてきたら、歩きながら短いフレーズを歌わせる。発声練習を兼ねてもよい。

(2) 用意するもの

特になし。

(3) 指導の流れ

① 「みなさん、歌っている時、少し体が硬くなっていませんか。お尻やお腹は弛んでいますか。呼吸は楽にできていますか。」

② 「では、体を弛めていきましょう。これから、みんなで右回りに歩きます。楽に呼吸をしているかな、お腹やお尻は弛んでいるかな、首は楽かな、確認しながら歩きますよ。」

★ 教室の事情や児童の活動傾向から、一定方向に歩かせるのか、自由に歩かせるのかを指示する。あまり速いテンポで歩かせると、目が回る可能性もあるので、最初はゆっくりと、各自、好きな速度で歩かせる。

③ 「気持ちよく歩けていますか。では、次に La-La-La-La-La と、歩きながら歌ってみましょう。」

★ 譜例1のフレーズを使用する。短いものであれば、他のフレーズでも構わない。

★ フレーズを歌う時のテンポや音域は、指導者が自由に設定してよいが、最初は、♩=60くらいで、声の出しやすい中音域が適当である。

慣れてきたらテンポを速くしたり、音程を上下させたり、フレーズを複雑なものにしてもよい。

★ 歩きながら歌うことが、すぐにできない児童もいるが、徐々にできるように導いて行く。その際、力が入った状態では、歌いにくいことを助言する。

★ 指導者は、フレーズが終わったら、すぐに次のフレーズを歌わせるのではなく、再び歩く動作に導く。歩く時間を十分にとって、弛んだ状態を確保してから、次のフレーズを歌わせる。子どもたちの体の状態を丁寧に確認することが大切である。

★ 活動1では、歌う時に腹部や臀部が弛んでいることを確認することに加えて、さらに、④、⑤のように、発声の方向性を提示したり、また、⑥、⑦のように、自らがイメージを膨らませて、歌い方や音色を選択できるような授業展開が可能である。

④ 「楽に声が出ましたか。呼吸は楽でしたか。では、もう一度、同じように La-La-La-La-La で歌います。今度は、頭も、目も、胸も、膝も、足の指も、そして声も、歩く方向に向かってるか、注意しながら歌ってみましょう。」

⑤ 「そうですね、声が前に、前に、進んでいるようですね。体は楽ですか。呼吸は楽ですか。声は楽に出ていますか。」

⑥ 「今日は、本当にお天気がよいので、真っ青な、高い空をイメージした声を出してみましょう。」

⑦ 「よいですね。次に、桜の季節も近いので、満開の桜が咲いた場面を想像して、イメージ

譜例 1



La La La La La

に合った声で歌ってください。」

★ こうした活動では、量よりも質を重視した指導を心がけたい。

活動2 クロールをしながら歌えるかな？

(1) 活動の概略

活動1と同様、歩きながら、自分が自然に呼吸をしていること、腹部や臀部は弛み、楽な状態であること、を体感させる。その後、歩くことに、手を動かす動作を加え、体に緊張がない状態で歌うことが、どれだけ声の出かたに影響しているかを体感する。

(2) 用意するもの

特になし。

(3) 指導の流れ

① 「前回、勉強した歌のなかで、とても高い音を出さなければならない部分がありましたね。みんな、少し苦しそうに歌っていました。今日は、そこを歌います。高い音が楽に歌えるとういんですね。歌詞ではなく、ma・ma・ma で歌ってみましょう。」

★ 二点ニ～ホの音がでてくる既習曲を、適宜、取り上げる。

② 「やはり難しいですよ。高い音を美しく出すことは難しいし、大変なことです。緊張しますよね。今、みなさんが歌った時、お尻やお腹の状態はどうでしたか。みなさんの声を聴いていると、とても緊張しているように思えました。」

③ 「今日は、高い音を楽に歌うために、2つのことに挑戦します。みなさんは、歩きながら歌うことには、随分慣れてきました。また、上手にできるようにもなりました。今日の第1の挑戦は、歩きながらクロールをすることです。クロールができますか。そう、陸上で水泳をするのです。」

④ 「〇〇君のクロールしているところを見てください。クロールしている時には、背中の上のほうにある骨（肩甲骨を指し示しながら）が活発に動いていますね。みなさんも、この骨の動きを感じることができませんか。挑戦してみてください。」

⑤ 「では、第2の挑戦です。今度は、歩きながらのクロールに、歌を加えることができますか。これから歩きながら、そして、クロールをしながら歌います。声のことはあまり気にしないでください。『よい声を出そう』、『高い声を出すぞ』と、頑張る必要はありません。ただ、お腹を弛めて、お尻を弛めて、足や手を自由に使いましょう。もう1度、動きだけでやってみましょう。」

★ 再度、動きだけで行い、身体が弛んできたことを確認してから、歌を加えた活動に移る。

⑥ 「とても弛んできたので、ma・ma・ma で歌います。」

★ フレーズを歌い終えたら、楽だったか、苦しかったか、必ず児童の感想を聞く。肩甲骨を動かすことによって身体が弛み、背中が自由に使えるようになる。したがって、「楽だった」という意見が半数以上を占めることが予想される。「苦しかった」という意見に対しては、⑦のような問いかけを行っていく。

⑦ 「足は自由に動いていますか、手も自由に動いていますか。お腹やお尻が緊張していませんか。そして、楽に呼吸をしていますか。歌うことに一生懸命になると、動きだけの時より、手や足がごちない動きになっていますよ。」

★ フレーズを、1回歌い終えるごとに、楽であったか否かを確認する。そして、歩きなが

らクロールをさせ、十分に弛みを得てから、次のフレーズを歌わせる。

活動3 ボールを持って歌えるかな？

(1) 活動の概略

歌を歌う時、自分ではなかなか気づかないが、様々な部分において、自覚のない不必要な動きをしていることが多い。この活動では、柔らかなボールを両手に軽く持たせることで、いかに手が、自覚のないところで動いているか、緊張しているかに気づかせ、何もしないで歌うことの重要性を理解させる。

(2) 用意するもの

柔らかなボール、各自2個（安価なビニールのカラーボールで可）。

(3) 指導の流れ

- ① 「今日は、前回、勉強した歌を、楽譜を見ないで歌ってみましょう。」
- ② 「よく覚えて歌えましたね。1つ、質問をします。歌っている時、みなさんの手は、何をしていましたか。」
 - ★ 児童は、上記のような質問がくるとは予期していないので、「何もしていない」、「わからない」との回答が予測される。そこで、クラスの中で特に目立つ手の動きを3種類くらいピックアップし、指導者がまねてみる。
- ③ 「どうですか。自分の手は、何かお仕事をしていませんか。今していた手の動きは、歌う時に本当に必要でしょうか。考えてみてください。」
- ④ 「では、実験をしてみましょう。まず、ボールを左手に軽く持ってみましょう。ボールを持った手を下げてください。潰したり、指で押ししたりしないで、5本の指で、軽く握ります。」
- ⑤ 「では、ボールを左手に持ったままで、La-La-La-La-Laと歌ってみましょう。」
 - ★ 例えば、譜例1のフレーズを使用する。
- ⑥ 「みなさんの左手、何かしたくてたまらない、ということはなかったですか。」
 - ★ 大部分の児童は、利き手でない場合、左手では、簡単にクリアできると想定される。そこで、次に、ボールを右手に持ち替えさせ、歌っている時に、何か違和感はないか、手が何かしようとしていないか、体感させる。
- ⑦ 「左手は大丈夫そうですね。では、次に、右手の5本の指で、ボールを軽く持ってみましょう。ボールを持った手を下げてください。同じように歌います。」
- ⑧ 「どうでしたか。右手が、お仕事をしたくてたまらなかった人。」
 - ★ 挙手を求め、3名くらいの児童に、どのように右手が動きたかったか、その様子を聞く。
 - ★ 児童の発言として、「ボールが手から落ちそうになった」、「親指と人差し指がボールから離れそうになった」、「ボールをギュッと握っていた」などが予想される。いずれも、以下のように展開していく。
- ⑨ 「いつも歌っている時、今のように、手が動いていた、動きたがっていることを知っていましたか。」
- ⑩ 「そう、知らなかった。では、もう1つ、質問をします。その手の動きは、歌う時に必要ですか。」
- ⑪ 「そうですね。あまり必要ないかもね。実は、歌っている時に、手が余計な動きをすると

いうことは、そこに、大きな力が働いているのです。手は、腕の筋肉や胸の筋肉にまでずっとつながっています。手が緊張してしまうと、腕や胸まで緊張してしまうのです。みんな、楽に歌いたいですよね。軽々と高い声を出したいですよね。だとしたら、お腹やお尻と同じように、腕や胸もあまり緊張させない方がよいと思いませんか。だから、手は、何もお仕事をしなくてよいのです。」

★ 右手にボールを持って歌う活動が終了した後、次に、2つのボールを左右の手に握らせて歌わせる。両手に持つことで、バランスがとれ、右手のみの時よりも、子どもたちの手は、何もしていないでいる状態を保つことができる。

⑫ 「最後に、2個のボールを持って歌ってみましょう。5本の指で軽く持ちます。両手を下げてください。少しでも握りしめたり、指に力が入ってしまうと、卵のように割れてしまうと思ってください。では、優しく持って、歌ってみましょう。」

⑬ 「とても柔らかな響きの声になってきました。やはり、手の動きは、必要ないですね。」

⑭ 「今日のまとめです。ボールを床に置いてください。ボールがなくても、手は、もう余分なお仕事をしなくてすむと思います。何も持たずに歌いますよ。もし、途中で、手がお仕事をしなくなっていると気づいたら、その時は、ボールを持ってください。さあ、歌ってみましょう。」

IV おわりに

本稿では、発声指導の中核である姿勢と呼吸法の指導に関して、アレクサンダー・テクニックを応用した、小学校教員のための指導プログラムを開発し、提案した。多くの現場教員が求めるのは、直ちに使用できる指導方法である。この指導プログラムは、こうした現場教員の歌唱指導の実情を考慮したうえで、各活動の指導場面が具体的にイメージできるように作成されている。したがって、授業へのすぐの導入が可能である。今後は、この指導プログラムにより実践を行い、その成果を記録するとともに、実践結果を分析・考察することによって、プログラムの改善・修正を行っていく。

本稿で提案した指導プログラムにおける活動内容は、従来の歌唱指導と比較すると斬新で、これまでの姿勢と呼吸法の指導に対して、方向性の大きな転換を迫るものである。したがって、この指導プログラムが、多くの教員に活用されるためには、十分な理解を得ていくことが必要となる。それには、実践を積み重ね、よりすぐれたプログラムにすることに加え、その成果を広く発信していくことが求められよう。

最後に、本稿は、科学研究費（基盤研究（C）21530952）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) 本研究のこれまでの成果は、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・テクニッ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・テクニックを応用した姿勢と呼吸法のための指導プ

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
- 2) 人体図は, 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, p3) を参考とした。
- 3) B. コナブル『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと』, 誠信書房, 2000, p81
- 4) アレクサンダー・テクニークの指導において用いられる用語である。詳細は, 前掲誌(栗栖・松本, 2010) を参照のこと。

Teaching Program about Posture and Breathing : “Natural Singing”

MATSUMOTO, Tadashi and KURISU, Yumiko

Abstract

The purpose of this study is to develop a teaching program for elementary school teachers by utilizing the Alexander Technique, which has not yet attracted attention in school music education. In this paper, we suggest a teaching program concerning posture and breathing. The teaching program consists of three constituent programs, and will lead to a change in the conventional method of vocal music instruction.

【Key Words】 Alexander Technique, Vocal music instruction, Posture, Breathing