

女声合唱における発声練習

長尾 洋子

序

女声合唱の美しさはその透明な響きのハーモニーにある。そのためには一人一人が透明な訓練された響きを持っていなければならない。たとえ一人一人が独唱者として特色のある美しい声を持っていたとしても、それらを和した場合は決して美しい一つの響きのハーモニーが得られるとは限らない。返って色々な音色が混合することによって全体の和は乱れてしまうことになる。よく、一人あるいは数人の声が目立つ合唱を聞くことがあるが、これでは合唱の美しさは得られず、本来ならば美しいはずのその個人の声すら耳ざわりなものになってしまう。頭声による共鳴点の高い真直ぐな響きの集合であればこそ女声合唱の美しさが得られるのであって、この頭声による響きを体得させるか否かがその成功の鍵を握っているといえる。しかし、それは一朝一夕に得られるものではなく、正しい指導者と学習者との厳しい、絶ゆまぬ練習によってのみ得られるものであるから、決してあせることなく、より正しい発声訓練のためにあらゆる努力を惜しんではならない。合唱音楽の美しさは、勿論、呼吸法、発声法の体得のみによって表現できうるものではなく、なお発音、言葉の取り扱い、フレーズレグ、音楽的表現力などの学習が必要であるが、ここでは、まずその最も基礎となる呼吸法、発声法の練習を述べることにする。

1. 発声器官の仕組み

音声を作る楽器は人間の体、すなわち歌う者自身の体である。学習者は音声を単に耳による本能的な模倣によって発するのではなく、まず、楽器の構造を知り、発声の仕組みを科学的に理解し、各音声器官の筋肉運動を意識的に取扱うことによって、正しい発声を身につけなければならない。(発声器官の図はここでは省略する) 鼻から吸いこんだ空気は肺に入り、横隔膜を押し下げると同時に腹壁及び側腹壁を左右に広げることにより、肺に平常時の数倍もの吸気量を持たせ、すべての呼吸器官が一様にふくらんだ状態から、序々に空気を上方に出し、それが声帯を通過する時に声唇が触れあって音となり、それを頭部あるいは横隔膜に、しいては体全体に共鳴させることにより声楽的音声がなされるのである。すなわち肺はオルガンの「ふいご」的役割を持ち、頭部を含めて体はグランドピアノの箱と同様一つの共鳴体となっている。風のもれない「ふいご」を作り、緩みのないはり切ったしかも弾力性のある共鳴体を作らなければ、豊かな美しい音声は望めない。この共鳴体とは、頭部と胴体(胸郭)に分けられ、声帯より生じた声音は喉を通り、口腔、鼻腔に分かれ、あるいは両方同時に通り、それぞれの中で共鳴され、鼻腔に通じた共鳴は頭部の骨格の空洞に、口腔に通じた共鳴はそこでいろいろな音色に変えられ、更に胸郭内部(横隔膜)に共鳴される。したがって、この共鳴体をいかに有効に使用するかが発声上の大きな課題となってくるのである。

2. 呼吸法

我々が普通に話したり、笑ったりする時の呼吸は、上半身すなわち胸部を中心とした呼吸だけで充分足りるが、声楽の場合はその何倍もの多量の空気を一時に速く吸いこみ、しかも、で

きるだけ節約しつつ長時間保たさなければならない。この課題を解決しない限りいかなる美しい声も望めぬことになる。声乐の場合は、勿論腹式による呼吸をとりあげなくてはならないのであるが、これをすぐ意識して行なうと全身の筋肉が緊張し弾力性のある共鳴体が望めない場合が多いので、まず、吸気する前に体全体の力を抜くことをマスターした方がよい。

1. 体の力を抜く練習

体を腰から前に折り両腕も上半身も腰からぶらさげた様に完全に力を抜いてぶらぶらの状態にする。この時頭をのけぞらないように頭の力を抜くと少し顎も力を抜いて、口は半ば開かれ、舌は下歯のあたりに力を抜いておかれるようになる。こうして両足の腰筋で体が支えられるだけで、あとはすべて脱力の状態になるよう（特に舌、喉にいたるまで）、またその脱力状態を各筋肉に記憶させなければならない。こうした前かがみの垂れ下った状態から、静かに上体をおこし直立した姿勢にもどす。が、この時いつまでも垂れ下った状態と同じ脱力状態が保てなくてはならない。直立してもやはり体を支えているのは腰筋と足筋であって肩や腕、胸に力が入ってはならない。この「垂れ下る」「起き上る」の状態を何度も繰り返し脱力状態を意識的に把握し、すぐその状態になれるようにする。

2. 吸気 の 練 習

a) 前述の起き上った状態を保ったまま、口はアの状態（指が歯の間に入るぐらい）にあけ鼻から下腹の方へ向って一時に速く吸いこむ。この時肩や胸が上ってはいけない。肩や胸は前述の脱力状態のまま腹壁をふくらまさなければならない。ことに女性は胸部に吸い込む者が多いので「おへそ」に向って吸いこむような気持ちで吸気するとよい。肩も胸も上ることなく脱力状態で完全に下腹に吸いこんだら、そのまま数秒じっと保って一時に吐き出す。この数秒保つことを、必ず毎回練習しなければならない。なぜならば、この状態を保ちつつ少しずつ呼気することによって発声がなされるからである。これが保ち得ず崩れてしまう者は横隔膜、あるいは腹筋、腰筋の弱者であるから、他の体育的方法で各筋肉を強じんにすることも大切なことである。またせっかく保ち得ても吸気前は上体の力が抜けていたのに、吸気と同時に肩、背筋等に力が入る者もあるので、いかなる場合も上体の脱力状態を保ちつつなされる様注意することが大切である。

b) a) の下腹に鼻から吸気した状態の上に、更に口から背中に向って吸気する様な気持ちで吸いこむ。この時片手を前下腹に、もう一方の片手の甲を背にあてて吸気するとa)の方法では下腹がふくらみb)で背中がふくらむことがわかる。この場合腕をぶら下げているので肩に力が入りやすいから注意すること。a), b)二つの方法に別けて吸気したら、またその状態で数秒保ち一度にはきだす。が、口から吸気した時喉は開いたままの状態とめていなければならない。これを見分けるには、一度に呼気した時もし喉をつめていけば小さなアッという声が出るはずである。反対に喉が開いた状態で吸気し呼気した場合は何ら音声は生じない。

c) a), b) が同時に出来るようにする。ただし a) と b) とを別々にマスターしてから後でなければならない。

d) a), b), c) の方法で下腹筋、背筋を膨張させることはわかったが側腹筋を膨張させる方法として、1) の体の力を抜く練習の型—前かがみに垂れ下げた状態—で、手の甲を（手の平より甲の方が脱力状態が保ちやすい）腰上の脇のところへおき、口から吸気し側腹筋の膨張を確める。この時も喉は開いたままの状態とめて一度にはきだす。

3. 呼 気 の 練 習

e) a), b), c), d) の方法で吸気をマスターできたら鼻、口から吸いこんで一時そのままの姿勢を保ち喉は開いた状態でハッハッと氣息だけを断続的に出す。これは喉で出すのではなく、あくまでも横隔膜の軽い衝撃によって行なわなければならない。この時アッアッという音を発するのは喉をつめた状態であるから両方をよく判断すること。呼気時に側筋、腹筋は漸時その膨張を緩めるが腰筋と背筋は強力に上体を支えていなければ共鳴のある響きは望めないから、いかなる時もしっかりと体を支えなければならない。

f) 吸気しそのままの姿勢を保ち“ハーハー”とe)よりは長くはきだし、口先を閉じることによって空気の流れを断つ。この時も喉は開かれたまま、口の中もあけた状態のまま口先だけを閉じる。

g) 吸気しそのままの姿勢を少しの間保ち上歯と下歯の間から“スー”とごくわずかつつ連続してはきだす。この時下腹は横隔膜がだんだん上るので徐々にひっこんでくるが、胸郭の上部は広げられたままで腰筋を引き上げ、横隔膜を背中の方にひっつけないように前方に押しやるような気持でなければならない。もしこれがひっこんでしまうと、太鼓の皮が緩んだのと同様響きは薄れ音はにごり音低は下ってしまう。そして“スー”と少しづつはきだす息がなくなったと思う時に残りの空気を全部口をあけてはきだす。この時始めて横隔膜が緩み胸郭がしぼむことになる。上記a) からg) の呼吸法の練習が完全にマスターできた後に発声の練習に移るべきである。

3. 発 声 法

1. 地 声 と 胸 声

歌唱において地声は絶対に避けなければならない。よく地声と胸声とを混同している者がいるが、地声とは字のごとく地の声であって何ら音楽的訓練を施こさない各自持ち前の声帯と無意識的に（あるいは意識的に喉に力を入れて）振動させたにすぎない音声をいう。したがって地声では透明度も音量もなく（腹筋と胸筋に横隔膜振動をした場合は音量はあるがいわゆる“とおる声”ではなく罵声であって疲れやすい）いわばマイクを使う声になってしまう。合唱においてこの地声は大敵であって、それぞれ違う音色を持った者が地声まるだしで和したならば、それは音響とはほど遠い騒音に近いものになってしまう。胸声とは前述の呼吸で述べたごとく吸気し少しの間とめて横隔膜は張り切ったまま決して緩めることなく前方に押しやって、腰筋と背筋とで吸気をしっかりと支え、胸郭全体（横隔膜）に声帯で振動した声を共鳴させる音声をいう。この場合声唇は長く狭く両方がほとんどひつつき、そのためここを通る呼気の圧力は強くなり、その結果胸郭へ共鳴することになる。が、腰筋、背筋、横隔膜の支えが弱いとまわりの皮が緩んでいるのであるから声帯のみの振動にとどまり共鳴度が小さいことになってしまう。この時胸郭に共鳴できないためそれを補おうと、無理に声帯に力を入れ音量を増し、あたかも胸郭で共鳴しているごとくに錯覚する者もいるので気をつけなければならない。この意味からも発声においては強じんな腰筋、背筋、腹筋（横隔膜）を作っておくことが先決となってくる。

2. 頭 声

女声合唱において最も重要な発声であってこれを体得させるか否かがその成功の鍵となる。前述の吸気の状態から、声帯に力を入れることなく声唇の前方は開かれたまま後方を閉じてそ

の縁だけの振動によって発声し、この振動を喉から頭部に共鳴させるものを頭声という。この場合胸筋や腹筋は使わず腰筋の支えによって背筋が声唇の響きを頭部に持って行って支えてやらなくてはならない。歌っていて胸が苦しかったり、息が続かなかったり、喉が疲れやすいのは、腰筋や背筋の弱さをカバーするために胸筋や腹筋に不必要な緊張ができるからでよく注意しなければならない。

3. チェンジ（声区転換）

胸声と頭声の訓練ができれば中声区から高声区へ移る変り目がうまく切り換えられる様になる。いわゆるチェンジの訓練をしなければならない。女性合唱においてはこのチェンジをなるべく低い位置（e¹ぐらい）からした方が美しいハーモニーが得られる。このチェンジをスムーズに行なうには、吸気と共鳴を支えるための筋肉の働きと共鳴個所の調節が自分で意識的にこなせることによって容易となる。すなわち、頭声の型から胸声の型に移る場合には、（この反対の場合よりこの方が頭声の音域を広くし無理なく移行できる）今まで発してきた頭声では両声唇が緩みすぎでどうにもならないと感じた時に、呼気の圧力を加え背筋のみにたよっていた共鳴を腰筋と胸筋を加えた共鳴に換えていく。この時腰筋は常に上体をしっかりと支え決して喉、肩、腕に力を入れることなく響きの位置を換えることのみで終始しなければならない。

4. 発声訓練の実例

a) 舌の運動

呼吸法をマスターし発声に移る前に、言葉を作る舌の働き、すなわち舌の意識的な運動訓練をしなければならない。

イ、舌を上歯茎と下歯茎に交互につける様に速く動かす。

ロ、舌の先を下歯茎にくっつけたまま舌のおくを上下させる。

ハ、舌の先を下歯茎にくっつけたまま舌の中央部を上下させる。

b) 唇の運動（口形）

下あごを脱力して下におとした状態が母音「ア」であって、その形を少し縦にしたものが「オ」であり、なお少し唇を狭めたものが「ウ」である。また同じアの状態から唇を横に開いたものが「エ」であり、その状態から少し唇を狭めたものが「イ」である。すなわち「アーオーウ」が縦形に唇を狭めたものであり、「アーエーイ」は横形に唇を狭めたものである。この二通りの唇の動きに舌の動きが共なってその他の子音が発音されるのであるから、舌の脱力状態と共にこの二型の口形をしっかりと練習しなければならない。

c) 同一音による母音練習



頭声による共鳴をごく自然に体得するためにはあまり高くもないまたあまり低くもない音、すなわちa¹ぐらいから練習するのがよい。この時必ず先の呼吸法を忘れないように、One で吸って two で喉はあげたままその状態をしばし保ち three で発声するように、いつも吸ってすぐ発声せず One, two, three で発声すること。強弱は全々つけないで歌い出しも歌い終りも同じ巾で、常にあごを引きぎみにして喉から顔に響きの焦点を持っていくように心がける。

a¹ ができるようになったらe²からe¹ぐらいまで音をかえて練習する。

d) 同一音による子音練習

c) と同じ方法で子音によって練習する。

e) 歌い出しのフォーム



歌い出しは喉の衝撃によるのではなく横隔膜の軽い衝撃によってなされなければならない。横隔膜の位置及動きを感じるにはシャックリをした時の感じを思い起こせばよい。シャックリ程は強くなく横隔膜の軽い衝撃で発声し、休符の間は喉をつめたり吸気したりするのではなく、喉を開いたままの状態を保たなくてはならない。よく声帯の破裂音が生じる者がいるが、これは発声と同時に喉を開き喉でアタックすることによるものであるから注意しなければならない。

f) アタックの練習

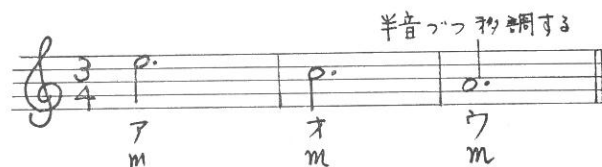
軽いアタックをつけて連続して発声する。発声の度に音をとぎらさないで喉を刺激しない軽い横隔膜の衝撃によって行なう。(c) の楽譜に>をつけたもの)

g) ハミングの練習

c) の楽譜でm, n, lに言葉をかえる。mは一たん顎を下ろして口をあけ、舌を脱力し、下歯茎に舌先をおき、唇の先だけを閉じ(決して口の中まで閉じないように)額のあたりに響きを集めるように発声する。この時口の中に響きをこもらさないように特に女性合唱においては前に持っていった軽い明かるい響きにしないではいけない。nは唇を軽く開けて喉から呼気が直接鼻へいくようにする。lは舌先が上歯茎にくっつくので口の中に響きは残りにくいだが前に持っていく様気をつけること。1 m位間隔をおいて二人向きあって練習すると、二人の響きの焦点が前にある時は、その間の空気の共鳴しあう振動がよくわかるはずである。

h) チェンジの練習

同一音で頭声、胸声の訓練ができれば音程の変化による練習に移る。この場合旋律線は上行形をとらないで必ず下行形を用いること。



三度の下行で一音ずつゆっくりと前に共鳴の焦点をあわせたことを確認してから音程をかえる。


i) 上行旋律と下行旋律の組合せ



五度下行して上行し先の音に戻るわけであるが横隔膜の位置は最後までそのままの状態で腰筋と背筋をしっかり保ち、喉に力を入れることなく、響きは常に前に持っていき一様な呼吸が保てるよう注意する。

j) スタカートとレガート



一音づつ全部スタカート，全体にレガート，の三通りで練習する。

k) 音程の跳躍をもった上行旋律の練習



l) 高音維持の練習

いきなり高音を出す時はしっかりした歌う姿勢（準備）が出ていなければならない。



m) 途中での高音維持の練習



n) オクターブ跳躍による高音維持



以上発声練習のための実用課題を上げれば際限がないが、次にあげることを考慮してその人、その場に応じ、より能率的な練習を見出し正しい発声を身につけなければならない。

- ① あまり高音でもない低音でもない無理のない音程から始める。
- ② 音程を変えないで一音づつその高さの響きをマスターしていく。
- ③ 発音は母音，m，n，lから子音に移る。
- ④ 三度音程による下行旋律形から始める。

- ⑤ スタカート、レガートの練習
- ⑥ 音程を跳躍させながら上行旋律型を使う。(一音ずつ上行するとチェンジの位置が高くなる)
- ⑦ 高音維持の練習
- ⑧ 旋律を上行させながら全体では下行旋律型を使う。
- ⑨ 二度音程による上行，下行旋律型
- ⑩ 速いリズムを歌う練習
- ⑪ 長いフレーズに対する呼気のバランスのとり方。

o) 漸強，漸弱の練習

響きを整え、音程、リズムをとる練習と平行して音の漸強，漸弱の訓練も大切である。まず *pp* も *ff* も体のフォームは全く同じである。ことを念頭においてデ・クレセンドの練習から始める。(始めにクレセンドから練習すると喉に力を入れ誤った方法をういやすい) すなわち腰筋で上体を支え、横隔膜より上半身に掛けて *mf* でよく響かせ、だんだん頭部の方へ持っていく、ついには頭頂点に抜き去るようなつもりで *pp* にする。その時終始腰の支え、横隔膜の位置は変わらず、喉の圧力を借りてはいけない。喉はいかなる時もリラックスされた状態でただ共鳴度の変化によってクレセンド、デ・クレセンドがかけられなければならない。クレセンドは頭頂点の軽い響きから腰筋の十分な支えを持ったまま背筋、胸筋の支えと共に横隔膜への共鳴を増すことによってなされる。

以上正しい呼吸法、発声法の習得は一朝一夕にでき上るものではなく、正しい指導法を持った指導者と学習者の忍耐強い訓練に待つ他ない。練習体形としては一對一の練習が最も望ましいけれども、合唱の場合二対一あるいは四対一で学習者同志を向い合わせると、お互の呼吸、発声、共鳴点等を客観的に観察することができ、練習及指導の能率を上げることができる。また常に単旋律による発声練習ばかりでなく、二部あるいは三部による簡単な発声練習的合唱曲もとあげるとより効果的であるので最後に掲げておく。

(I)

Musical score for section (I) in C major, common time. It consists of two systems of two staves each. The first system shows the initial entry of the two parts. The second system shows the continuation of the melody and accompaniment.

(2.)

Musical score for section (2.) in C major, common time. It consists of two systems of two staves each. The first system shows the continuation of the melody and accompaniment. The second system shows the continuation of the melody and accompaniment.

(3.)

Musical score for section (3.) in C major, common time. It consists of two systems of two staves each. The first system shows the continuation of the melody and accompaniment. The second system shows the continuation of the melody and accompaniment. A circled 'C' is present on the left side of the second system.

(7) 輪唱

I 

II 

(8) 輪唱

I 

II 

III 

(9)

I 

II 

