

女性の発声法とその実際について

長尾 洋子

はじめに

歌唱の基礎は正しい発声にあり、それなくしてよい歌唱は求められない。声楽を学ぶ者にとってこの「正しい発声」を体得することは、何よりも重要かつ第一に克服しなければならないことであるにもかかわらず、それが大変な課題であることから、その困難さゆえに挫折する者もいれば中途半端に終えてしまう者も多い。それは声という楽器が、人体という生身のものであること、また各人の持つ楽器が各人各様であること等から、他の楽器に比べ、音（声）を客観的に科学的にとらえ、正しい判断をくだし、矯正することが困難であるということによると考えられる。

間違った発声の上に歌唱の上塗りをしたためいきづまった者、その矯正に人一倍苦労している者、間違った発声に気付かないでいる者等々正しい発声訓練を必要とする者が多々いることを痛感し、ここに自分の発声訓練、指導の体験を通して、より実際的な発声の練習方法の研究をまとめてみた。

この研究にあたり、多年にわたり発声法の研究をされ、各地各学校の発声指導、合唱指導に情熱を傾け、自作の歌曲、合唱曲も多々発表しておられる本学野上義臣教授に直接長期にわたり御指導をいただいたことに深く謝意を表するしだいです。

練習の実際

発声のしくみを簡単に分けると、空気を送るポンプと、送られた空気によって鳴らされる笛と、その笛の音を拡大する拡声機の三つに大別することができ、これらの正しい使いかた、正しい使いこみを研究することが発声法の練習といえる。そこで、Ⅰ ポンプ、すなわち呼吸と、Ⅱ 笛、すなわち声帯振動（発声）、Ⅲ 拡声機、すなわち共鳴体、加えてⅣ 唱法Ⅴ 発音の分野に分けてそれぞれの〔意義〕〔練習方法〕〔練習上の諸注意〕の三観点から、できるだけ具体的に平易にそれらの練習の実際をあきらかにしていこうと思う。

Ⅰ 呼吸法

会話時の呼気量は、言葉によってまちまちであってもよいが、歌唱時における呼気量は、歌唱がレガートなフレーズ感を要求されることから、常に一定したものでなければならない。すなわち一度にたくさんの空気を吸いこみ、それをできるだけ少しづつ、むらなく、有効に送り出していくポンプの使いかたをまず研究しなければならない。このポンプの使いかたを正しく会得し、克服することが発声訓練の第一歩であるとともに、最終的な課題ともなる。そのまゝに、まずポンプを含めた「からだ」という器について考えてみよう。

1. 姿勢（フォーム）

正しい発声をするためには、一つのからだを送風機になったり、共鳴体になったりするるのであるから、まず第一に正しい形（フォーム）にすることが必要であり、その形は発声のためのいろいろな要求に、いつでも、即座に、正しく、自由に対応できる柔軟性（上体の脱力）と、その形をしっかりと支える堅固さ（下半身の支え）との両方を兼ねそなえていなければならない

い。

〔練習1〕 両足を約20cm開いて、つま先は約60度外に開き、一度つま先立ちををして、体重を前にかけてそのまま静かに下ろし、両親指に体重を少しかけたどっしりした体形をとる。

〔注意〕 踵に体重がかかって体が後へ傾かないように気をつける。(以下どんな練習時にも全身の写る大鏡と口腔内を見る小鏡の前で、目でも確かめながら練習すること。)

〔練習2〕 肩を上げ、それを後に引いて力を抜いてストンと落とす。

〔注意〕 腕、手、指は脱力して(指は軽くなかに曲る)両腕は前よりも後よりもならないように両脇に自然に垂らす。

〔練習3〕 臀筋をグッと引締め上げる、緩める、の運動を繰り返し臀筋を鍛える。また締めたまま歩行練習もしてみる。

〔注意〕 臀筋を引締めるだけで他の筋肉に力が入ってはいけない。

〔練習4〕 ひきしめた臀部の上に〔練習1〕のようにして上体をストンと脱力しておく。首も脱力してストンと上体にのせたつもりで目の高さよりやや上ぐらいを見るような向きにおく。

〔注意〕 下向きかげんな顎をひいた形になると、顎に力が入って喉がしまったり、気管を圧迫したりしてしまう。

2. 吸気

正しい姿勢がとられるようになったら、ポンプの使いかたであるが、従来、発声における呼吸法は、「腹式呼吸」といわれていることは周知のことであるが、この「腹式」という言葉からくる誤解による間違った呼吸法がよく見うけられる。すなわち、腹をわざと脹ませて腹に息を吸いこむように考え、胸が小さくなったり、腹に力はいりすぎるといった状態があるが、元来、呼吸とは間違いなく肋骨でかこまれた肺(胸部)に空気を送りこみ、出していくことであるから、腹式呼吸とはいえ、直接腹が呼吸できるはずはない。では、なぜ発声には腹式呼吸という言葉が使われているのであろう。まず、静かにゆっくりでよいから肺にいっぱい空気を送りこんでみよう。このとき上体はきんぎんに張った一胸筋も背筋も最高の緊張一状態になっている。このままでは上体は空気を送り出そうにも調節の自由もきかないし、すぐ共鳴体に切り換えることもできない。そこで、吸った息の量はそのまま、「フッ」とこれらの筋肉を緩めてみよう。その結果、吸った息の量はそのままであるから肺の下にある横隔膜を下げ、それに附随した筋肉である腹筋がおし下げられるから下腹部が「フッ」と脹れる。この形が、いかにも腹が出てそこに息が入ったようにみえることから腹式呼吸という呼びかたができたのであろうが、前述のとおり発声時の呼吸とは、あくまでも肺に息を吸いこみ横隔膜を押し下げるのであるから、「横隔膜呼吸」と呼んだ方が適切であろうと思う。

〔練習1〕 前述の正しい姿勢がとれたら、鼻、口の両方から胸いっぱいゆっくり息を吸う。胸も背中もばんばんに脹れて胸部が最高に緊張する。

〔注意1〕 息を吸いこむとき氣息音をさせない。

〔注意2〕 胸部の上部(肩)は、前述の姿勢を保ったまま、首に力はいったり肩を上げたりしてはいけない。

〔練習2〕 張りきった胸の力を抜くと同時に背筋を落とすような気持で「ストン」と腰(下腹部)の上に上体の重みを落とす。すると横隔膜は押し下げられて下腹部がフットでる。

〔注意〕 この時不必要な力が入ると腹部の弾力性がなく固くなる。

〔補助練習〕 「上体の力を抜いてその重みを落とす」この動作が初心者にはなかなか会得できないので、そのコツを見出すために次の練習をしてみる。胸いっぱい吸った息を上体

の筋肉の動きを意識しながら一っぺんに吐き出し、まず「上体の力を抜いた時の状態」をおぼえ、緊張していた時の状態との「違い」を把握する。

(注意) ただ息を吐き出すのではなく上体の重みを下げていく感覚をとらえること。

(補助練習2) 胸いっぱい吸った息を一瞬止めるような気持で下腹部に落す。

(補助練習3) 胸いっぱい吸ったら、「アッ」と声を出すと同時に軽く曲げた腕を「ドン」と落す。

(注意) これらの補助練習は上体の「抜力」「支えを下に移動する」コツをおぼえるための補助的練習であり、特に2, 3は下腹に力がはいるやすいので、そのコツがくみとれさえすればあまりながくやらない方がよい。

〔練習3〕 瞬間的に横隔膜呼吸ができるようにする。

(注意) 前述の練習1, 2がまず会得できてからやってみる。

3. 呼気

肺に正しく入れられた空気をただ呼気として出していくよりは、常に発声をとめないつつ、「上体の抜力」「下腹部の支えの移動」「呼気の口腔外への出しかた」などに注意を配りながら練習する方がよい。

〔練習1〕 正しい呼気の状態から、胸の力を下へ落しながらppでできるだけ長く、ア(ア)で発声する(発声のしくみなどについては次に述べる)

(注意) 発声しながらなお次第に重みを落とすことにじゅうぶん注意をはらう。息がなくなって胃のあたりがペコンとひっこまないように、発声の止まった時点で横隔膜が元に戻るようにする。

〔練習2〕 発声時の呼気は、口の前方向に吹き出さず顔面を伝ってあがっていくようにする。ローソクのような小さな火を口先に持っていき、それがはげしく揺いだり、消えたりしないで常に静止している状態がよい。

(注意1) 火が消えれば息が完全に口先に出ていることになり、揺いだ場合は多少出ており、静止していれば顔を伝って上っていることになる。

(注意2) 口形については共鳴のところで詳しく述べるが、この段階では脱力して下顎をストンと落した状態にするよう気をつける。

(注意3) 舌の位置についても後に詳しく述べるが、舌根が山なりにならないようにペタンと平に力を抜いておく。

Ⅱ 発声法

1. 発声の原理

声は、呼気が声唇の間を抜けた瞬間に声帯を振動させることによって作られるわけであるが、声帯の振動箇所やさせかたによって、地声、裏声、頭声に分けられる。地声は、声帯全体が振動したもので声帯にかかる負担が一番大きい。裏声は、声帯の内側のみが軽く振動しているもので声帯にかかる負担は非常に少ないがかぼそい声しか出せない。頭声は、よく裏声と同意語に使われる間違いがみうけられるが、声帯の内側の振動を全体に拡げていくところに裏声との違いがあり、声帯にかかる負担が少なくしかも強い声が出せる。変声期前に地声を使った場合声帯を痛めるのは、この声帯にかかる負担の大きいことによるので、変声期前は絶対に頭声による発声をおこない、変声後は男性は地声となるが、女性は頭声のままでも低音といえども地声を使ってはいけない。したがって成人した男性と女性では、当然発声の練習方法は異なるはずである。今回の研究では、女性の発声法として頭声発声の練習をとりあげた。練習に入る前

にこの頭声発声と弱声発声とが混同されている場合がよくあるので、相違点を述べておこう。弱声発声とは、声帯全体が小さく振動しているのであって、fにした場合地声になってしまう。が頭声発声は、声帯全体に振動を広げfにすることができ、しかも頭声のままであるから声帯にかかる負担が少ない。この相違点を間違いなく把握しておかなければ間違っただけの訓練をする恐れがある。

2. 頭声の発声練習

頭声を出すには、まず裏声の形を作る。そのためには低い音では地声が出やすいので地声では出しにくい音域、すなわちD²音より高い音をppで出し声帯の内側だけの振動による発声をする。

〔練習1〕 D²音より、音量はP、発音はハで軽く速いスタカートで歌い半音づつ移調してC³ぐらいまでにする。



(注意1) スタカートは横隔膜や胸を使わないで、小さな声でよいからできるだけ軽くはやく喉でハハハハハと切る。

(注意2) 勿論、発声以前に姿勢(フォーム)は正しく、吸気後の上体の抜力はできていなくてははいけない。はじめのうちは、吸気してすぐ声を出さないで一瞬その状態を保ってすべての状態を確かめてから発声するとよい。

(注意3) できるだけ速いテンポで歌い、この場合口はあまり大きく開かないで笑ったような口形にし、顎をストンと落し力を入れない。

〔練習2〕 練習1と同じ要領で最高音に横隔膜へあてた呼気の反動によるアクセントをつけて練習し、半音づつ移調して最高音FiS³ぐらいまでにする。



(注意) アクセントは喉でつけるのではなく、横隔膜にあてた呼気の反動によってつける。この時腰に向って力を落とすため下腹がフッと脹れなければならない。このコツがわからない人は次の補助練習をするとよい。

(補助練習1) アタックの瞬間下腹をボンとたたかか、他人に腰を上からすばやくギュツとおさえてもらうか、垂れた両手を下に引っぱってもらって「おとす」という感覚を把握する。

〔練習3〕 はじめの1小節は練習1の要領でPのハで軽くスタカートで歌い、次の小節からはレガートで最高音を頭声発声の必要条件であるfにもっていく練習をし、半音づつ移調して最高音C³ぐらいまでにする。したがってレガート唱の部分は、舌根を下げ喉の奥を充分開けて呼気をまっすぐ硬口蓋中央にあて、しっかりと支えられた横隔膜にあてた呼気の反動でfにする(これは共鳴も問題となるがそれは次の項で述べる)



(注意1) スタカートは練習1のごとく弱く、軽く、速く、レガート唱のはじめの音はPで入り胸の力をますます抜きながら背筋を下へ下へと落していく気持ちで下腹部に向っ

て上体の重みを落とす。

(注意2) レガート唱のとき歌いながら軽く腕をふって上体を左右に回転させたり、首を前後、左右に向けたりぐるぐるまわしたりして力を抜く。この時音色が変わったり首に青筋が浮かんだりするようでは、まだ喉に力が入っていることになる。

(注意3) 喉を充分に開くためには、舌の状態に注意する。舌根は決して山状にならないで平に落とし、舌尖を下歯の内側にぺったり、つけるようにおさめ、抜力して口腔内にペタンと平におく。

(注意4) 喉をあけ呼吸を硬口蓋中央にあてても、それを口腔外に逃がしてしまわないように、呼吸の練習2のようにしてみわけてなおす。

(注意5) 呼吸を早く使いはたしてしまって胃のあたりがだんだん歌うにつれてひっこんでいかにないように、少ない呼吸を正しいあてかたで有効に使い、歌い終わってはじめて横隔膜が元の位置に戻るようにする。

(補助練習1) 重心がなかなか下腹に下りないときは、fのとき他人に腰を上からグーッとおさえてもらうか、垂れた両手を握ってもらって、下へグーッとひっぱってもらいと重みが落ちて自然にfがでる。

(補助練習2) ピアノの鍵盤の下に手をもっていき、fのとき腕を伸ばしたままピアノを持ち上げるようにしてみる。

(補助練習3) 足がベタッとふんまえられるように固い椅子に浅く腰かけてfにもっていく。

(注意) 上体が前かがみになったり、丸くなったりしないで、立ったときの姿勢と同じ上体の形で重みをおろしていったとき、椅子にあたった腎部が椅子にグーッと押しつけられるような感覚を意識しないとイケない。

(補助練習4) 舌根が山状になる人は、スプーンで舌の根をおさえて絶対にあがってこないように根気強い訓練をする。

(注意) はじめはスプーンを押さえる手に力があるぐらい舌根があがってこようとするかもしれないが、練習を重ねて自分の意志で上下ができるようにする。口蓋垂もできるだけ上にひき上げ(特に音が高くなる程)これも自分の意志でできるように訓練しなければならない。

(補助練習5) 何度もあくびをしてみて舌根の下がりぐあい、口蓋垂の上りぐあいの感覚をおぼえる。

3. 成人男性の発声練習

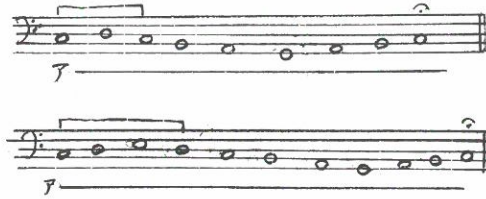
女声発声の研究ではあるが頭声発声との比較上ここでは簡単に述べることにする。

男性の発声も姿勢、下腹の支え、呼吸法は女性のそれとまったく同様であるが、発声の練習過程は異ってくる。すなわち声の場合は頭声であることが前提条件であることから高い音が練習の出発点となったが、男性の場合は地声であることから低い音が練習の出発点となる。しかし男性といえども前述の頭声発声もできなくてはイケない。

〔練習1〕 アでレガートに下行する。



〔練習2〕 アでレガートにC音を中心に下はF音のままで上はG²音くらいまでひろげていく。



(注意) いずれも前述の頭声の発声練習での各項の注意をよくまもり、下腹に重心を落して横隔膜を一番下におろした状態にしっかりと支え、それにあてた呼気の反動によって豊かな声を作らなければならない。

Ⅳ 共 鳴

鳴らされた笛の音をより大きく豊かに磨ぎすました響きのあるものにするには、拡声機すなわち共鳴体の使いかたを研究しなければならない。声帯で作られた声そのものは、それだけでは響きの少ない小さなものであるから、これを身体各部に共鳴させることによって豊かな音声を作りあげることができるのであって、そのためには共鳴箱となる諸器管すなわち、口腔、鼻腔、頭部、胸部、手、足をうまく使いこなさなければならない。

この共鳴箇所を大きく分けると、首から上の部分と下の部分に分けることができ、練習の過程として初めのうちはこの両者の箇所への共鳴を別々にして練習した方が効果的であるので、A¹音を堺としてそれより高い音は上部の共鳴を用い、それより低い音は下部の共鳴を用いて練習し、それぞれの共鳴が確実に把握できてから高音から低音への共鳴箇所の配分のしかたを研究し、音色の変わり目をなくす。いずれにしても呼気はよく開かれた喉を通してできるだけ多くの声が硬口蓋のまん中あたり、口先に出してしまわないようにあがってきた豊かな呼気をフルに活用しなければ共鳴は得られない。

1. 上部共鳴（頭部共鳴）

首から上の部分、すなわち口腔、鼻腔、頭部を使った共鳴をいうのであって、これらが一つ一つ別々に共鳴するのではなく、それぞれの共鳴の占める部分が違ってくるだけで三つが総合的に働きあわなくてはならない。また高い音ほど共鳴体を短かくしていかなければならないから、発声器管もその形に近づけるため頬骨を高く、口は丸く、笑ったように開き、喉を開いて響きを眉と眉の間にもっていく。

〔練習1〕 D²音をアー（ $\overset{\circ}{p}$ ）とながくのぼし、前述の口形で響きを額や頭頂部にもっていき、半音づつ高くしていったらC³音ぐらいまで一音づつの響きをとらえる。

(注意1) 舌根を下ろし口蓋垂を上げて喉の奥がよく見えるように喉を充分開く。

(注意2) 顎はストンと落して抜力して笑った口形にし、頬骨を高く両眉を上げ目もキョツと痛みを感ずるぐらい上げ、呼気のあがりぐあいをよく確め常に上に注意をほらう。

(注意3) 鼻、額などに手をあて、それにビリビリと振動が伝わる（共鳴している）ようにする。

〔練習2〕 鼻腔の共鳴を把握するために、口腔内はあけたまま軽く唇を閉じてHumのハミングの形で鼻先でHの発音をするようにして響きを作る。

(注意1) 唇がくすぐったく鼻柱にあてた指に振動が伝われば共鳴していることになるが、唇だけがくすぐったく鼻柱にあてた指に振動が伝わらない場合は、まだ口腔内で共鳴しているだけで鼻腔には響いてはいないことになる。

〔練習3〕 頭声発声の練習3のレガート唱を使って、舌を平に喉奥を開け、呼気を硬口蓋

中央にあて、鼻腔、頭部に響かせ、声は口先前30cmぐらいのところに集める。

(注意1) 声を前に出しすぎると、かたく、平べったく、ひろがった、共鳴のない声になり、ひっこみすぎるとこもったり、暗くなったり、鼻声になったりする。

2. 下部共鳴(横隔膜共鳴)

胸部共鳴という言葉もよく使われているが、それはあたかも胸のあたりの狭い部分を使った共鳴に誤解されやすいので、響きの作用本来の意味から横隔膜共鳴と呼んだ方がよいであろう。すなわち、声帯から上ってきた声を横隔膜——胸というよりはずっと下の位置の感覚——にあてて響かすと考えた方が正しい共鳴が得られると思う。A¹音あたりから低音にいく程声は広くて太いことが望ましく、そのためには共鳴体を長くしなければならない。それには、顎を下げ、口を縦長く開け、顔も長く保って発声器管をその形に近づけて発声することによってこの共鳴を得ることができる。

[練習1] 顎を下げ、口を縦長くあけ、上体も腰の上にストンと脱力させて、一音一音顎を落してNo—, No—と激しく横隔膜にあてて歌う。A¹音から下行して最低音をgぐらいまで移調する。



(注意) 一音一音上体の重みを最下腹部におとし、おろした息の圧力でそこがフッフッと脹れなければならない。しかし腹部には力を入れないで筋肉は軟かであること。

(補助練習1) 最下腹部に重みをおろすコツを憶えるために両手を下腹部にあて一音ずつ腹部の脹みを確認重みの移動を意識する。

(補助練習2) 頭声の発声練習の練習9のように、一音一音他人に腰を上からギューツと抑えてもらうか、手を下にグーツと引っぱってもらう。

[練習2] 上部共鳴と下部共鳴を一度に続けて2オクターブ歌う。ただしA²音から下行してH¹音までは上部共鳴で歌い、A¹音からは突然にガラツと響きを下部共鳴に変えて歌う。



[練習3] A¹音から上下の共鳴に変えないでC²音からF¹音ぐらいの中間音は上下の共鳴の配分をよく考えて変りめのわからないようにする。最高音をC³音からG²音まで変えていって、2オクターブ下行で練習する。

(注意) 上部共鳴、下部共鳴それぞれが正しくできだしてからこの練習をしないと共鳴の配分がうまくいかない。また上行の練習はこの発声が確立してからでないとう間違いをおかしやすい。

IV 唱 法

歌唱上必要な唱法は多々あるが、ここでは発声練習と共に是非マスターしておかなければならない基本的唱法のみについてのべる。


1. 強弱 (<>)

(1) 歌い出しの三種


① P < 非常に弱く静かに歌いはじめる。声唇をあけておいて呼気を先に出し

てから声唇を閉じて振動させる。

(注意) 呼気のあてる位置が鼻腔に通ずる軟口蓋の所に始まり, *Cresc.*にしたがって硬口蓋中央あたりに移動していく。共鳴点も頭頂部から移動して額の方へ下がってくる。

② *mf*  自然に柔らかく歌いはじめる。声唇を閉じておいて呼気と同時に声唇を開いて発声する。

(注意) 出しはじめは, 呼気を鼻腔に抜いてしまわないで鼻腔に上る直前, 硬口蓋の一番奥に当て声帯の振動を声帯全体に拡げ, 横隔膜をしっかりと下に支えて, だんだんと呼気を硬口蓋中央に移動し口先に逃がしてしまわぬよう, そのまま顔面を伝って上げ, 額と横隔膜との縦の大きな器を感じつつ共鳴を増していく。

③ *f* または  急激に声帯を押し開くことによってはっきり強く歌い出す。

(注意) 喉の力で発声するのではなく, 横隔膜に当たった呼気の反動によって強い歌い出しにする。


(2) 声の終りかた三種

① *P*  *PP* 非常に静かに弱く終る。

(注意) 呼気の当てる位置を硬口蓋中央から *decresc.* と共に喉奥へずらしていき, ついには, 鼻腔へ抜いてしばらく声は続ける。したがって声はプツンと切れるのではなく, 自然に小さくなって非常に弱い音が続き余韻をもって終える。

② *mf*  自然に柔らかく終える。

(注意) 呼気の当てる位置を硬口蓋中央からしだいに奥へ移し, 鼻腔に抜ける直前で止める。

③  *f* 力強い終りかた。

(注意) 出しはじめた状態のまま口先30cmぐらいの所に集めた声を瞬間に止め, 残りの声を口の中へもどすようにする。このとき, 口形はそのままにして声を止めると同時に閉じてはいけない。

2. レガート

基本的なレガート唱とは, 呼気の勢, 速度, 量, 共鳴点を終始変えず, 音程だけをスムーズに変えていく歌いかたをいう。

[練習1] *D*²音から二度音程で一音づつ*A*²音まで上行し下行していく。

(注意1) 下腹の支をしっかりとしていなければ, 声が途切れたり音程が不安定になったり, 呼気量や共鳴点のバランスがくずれたりする。

(注意2) 「滑らかに」を注意するあまり音をずり上げたり, ずり下げたりしてはいけない。

3. アタック (アクセント)


これは喉, 胸等の筋肉の力によってその音だけ強く歌うのではなく, 横隔膜に当たった呼気の反動で瞬間的に強い音を出すことをいう。「横隔膜に当たった呼気の反動」とは発声しながら最下腹部を指先で瞬間的に押すと, 瞬間に強い音がとび出してくるが, これは横隔膜が下から押し上げられて呼気が出てきたもので, それと同じ呼気の動きを横隔膜へ当たった呼気の反動で再現することをいう。

[練習1] 吸気して上体の重みをすっかり最下腹部に落したら, 発声しながら指先で軽く



下腹部を叩くと  と  とアクセントが自然にできる。その時の横隔膜の動きを覚える。


アッ アッ


(注意1) この時候には何の意志もなく声の出ているままで、すべて横隔膜に任せる。

(注意2)  とアクセントが出なかったら、あるいは出かたが瞬間的でなかったら、まだまだ重みが最下腹に下りていないということであるから、そのフォームからマスターしなおさなければ、まだこの練習はできない。

〔練習2〕 最下腹部を指先で押しそれを取る瞬間に（入れ違いに）自分の意志で横隔膜に呼吸を当ててみる。

(注意) 下腹を押された時の  と自分でやった時の  と二度すばやく続くことに

なるが、両方が同じ強さで  となるようにする。

〔練習3〕 アー（）と発声しながら自分の意志だけで横隔膜に当ててみる。

(注意1) 臍から上の腹部がフッフッと出るようではまだ当てる位置が高い。

(注意2) 下腹の筋肉だけを動かそうとしないで、あくまで腰全体に落された重み（上体の抜力）によって結果的に下腹が脹らむようにする。

4. プレス

呼吸法で述べた様に横隔膜呼吸の練習をする場合、初めのうちは、まず肺（胸）にいっぱい息を吸い込み、次に下腹部に重みを落す、といった二動作に分けた練習法をとったが、いつまでもこの呼吸法では実際の歌唱上瞬時のプレスには使えないので、この二動作が一度にできるよう——吸気と同時に横隔膜の下がる状態——にしなければならない。

〔練習1〕 二動作の間隔をできるだけ短くして、後に瞬時に横隔膜を下げる。

(注意) また体に力が入りやすくなるので抜力に気を配り、口は開けたままで吸気し氣息音を出さないようにする。

〔練習2〕 アー（  ）と同一音程で発声しながら瞬時にプレスしていく。

(注意1) 吸気の時間をできるだけ短くして、息をいっぱい吸い込もうとすると返って氣息音が激しくなるので、反対に息を出す反動で吸い込むような、また口先にある空気をつかむような気持ちで吸気し、吸気の時間をできるだけ短くする。

(注意2) 言葉をつけて練習した場合はプレスの終わった時の口形のままで、舌も動かさないうちに次のプレスをし、その後次に次の言葉にうつる。

V 発 音

会話時の発音と、歌唱時の発音との違いは、前者はその響きや呼吸がどこに当たっていようと集まっていようと意志、感情が間違いなく伝わるように言葉が明瞭であれば良いのに比し、後者は言葉が明瞭である上に、音楽のフレーズとしての流れを殺さないためにも言葉ごとに声の焦点を移動させないで、各共鳴体に響かせた声をいつも一定のところに集めておかなければならないことにある。そこで歌唱の発音には、そのような条件を満たす口形、舌の位置が要求されることになり、今回はまず日本語だけの発音をとりあげた。

1. 母音の発音

母音（アイウエオ）は、口形、舌の位置から分類すると、ア→エ→イ、ア→オ→ウの二通りになるので、アからそれぞれの分類ごとに練習をすすめる。

(1) 〔アの練習〕 口を閉じた状態から顎をストンと落とし、唇を笑った感じで上下歯が少しの

- ぞくぐらいに開け、舌先は歯に接し、舌は脱力してペタンと置きアを明かるく発声する。
 (注意) 唇に力をいれないで、喉をよく開け、呼吸を硬口蓋中央に当て、舌先の位置にも気をつけて暗いアにならないようにする。
- (2)〔エの練習〕 アの形から顎の状態と唇の形は全くそのまま、舌の先を下歯でくいとめ舌先を下に折るようにして舌先 $\frac{1}{2}$ ぐらいを下歯にグッと押し当てる。
 (注意) 唇の両端を横に開いて口形を平べったく変えたエにするとアで前方に集めた声の位置が後退してしまい、音色、響きが変わってくるので、口形、喉の奥の状態、舌根、呼吸の当てかたはアと同様まったく変えないで口腔の中の形がエになるようにする。
- (3)〔イの練習〕 エの舌の形はそのままにして、下顎を上げ口の開きを小さくする。
 (注意1) 唇を横に張って奥歯をかみしめるような形にするのではなく、上の口形のまま上下に狭めるだけにする。
 (注意2) またこの時、舌が奥に返りやすいので、唇を上下に狭めると同時に、もう一度下歯に舌先を押し当てるようにする。
- (4)〔総合練習1〕
 ① ア→エ→ア→エ→ア ② ア→エ→イ→エ→ア ③ ア→イ→ア→イ→ア ④ ア→イ→エ→ア
 (注意) 今までの練習が正確にできてから、だんだん速く正確に変えられるようにする。
- (5)〔オの練習〕 アの形から舌はそのままペタンと平にして変えないで、唇の両端をグッと閉めて上下に縦長い朝顔状の口形にする。
 (注意) 唇の両端は思いきりグッと閉めて、唇が内側に向かないで、トランペットのように外に開き、響きがうちにこもらず前にできるようにする。
- (6)〔ウの練習〕 オの形から舌もそのまま、両唇端も閉めたまま上下に狭めて丸四角い朝顔状の口形を作る。
 (注意) オからそのまま上下に狭めるだけで、両唇端が緩んで開いたり、うちに入ったりにしないように、唇は丸い口の穴から外に拡げ、響きを内にこもらさないよう前方に集める。
- (7)〔総合練習2〕
 ① ア→オ→ア→オ→ア ② ア→オ→ウ→オ→ア ③ ウ→オ→ア→エ→イ ④ イ→エ→ア→オ←ウ ⑤ ア→ウ→オ→ア ⑥ ア→エ→イ→オ→ウ ⑦ ア→イ→ウ→エ→オ

2. 母音以外の発音

日本語における母音以外の音は、外国語のように子音と母音がはっきり分かれた形ではなく例えば「か」は「KA」ではなく「か」であることから、それを美しく発音するためには、子音をきつく出さず、柔らかく心持ち長く発音してその後におもむろに母音のアイウエオらの口形にもっていく(カ→ア)。

〔練習1〕 五十音横列のア行(アカサタナハマヤラワ)、イ行、ウ行、エ行、オ行の音。

(注意) 返る母音はいつも同じであるが前の子音が全部違うことになるので、子音で口形を変えてもいつも同じ口形に返れるようにする。

〔練習2〕 五十音縦列のカ行(キクケコ)、サ行、タ行、ナ行、ハ行、ヤ行、ワ行の発音

(注意) 外国語のK, S, T, N, H, M, Y, R, L, Wのように破裂音や摩擦音、無声音、巻舌音等を前にもってこないように、あくまでも日本語のその次に各母音の

口形に必ずもどす。

〔練習3〕 濁音、鼻濁音

(注意) ガギグゲゴについては、これらの音が言葉の最初に来た場合(がっこう、げつよう)は濁音であるが、それ以外(こがらし、あさぎり)は鼻濁音となる。鼻濁音の練習としてはガガ、ギギと前は濁音、後、鼻濁音にして練習するとよい。

〔練習4〕 破裂音(バベピポプ等)

(注意) 閉じた唇から激しく呼気を出さなくてもおむろに唇を開くようなつもりで出す。

〔練習5〕 「ン」

(1) B, P, Mの音の前にンがきた場合(とんぼ、こんぶ、しんばい、さんま)

(注意) 後の言葉が唇を閉じた形から発音されるので、その前のンは唇は軽く閉じて舌は自然な形のままで、口腔内は開けて口腔内の響きを鼻先にもっていく。したがって口腔共鳴と鼻腔共鳴の両方になる。

(2) B, P, M以外の音の前にンがきた場合(かんげき、あんしん、しんぞお)唇は開いた形で発音するが口腔内の唇の位置が次の①、②の場合で異ってくる。

① ンが短い音符にきた場合

舌根が硬口蓋にあたり口腔内への響きが閉ざされ鼻腔だけの響きになり前後の共鳴が異ってくるが、短いのでそのままにする。

② ンが長い音符にきた場合

唇は軽くあけ、舌先を硬口蓋の前よりにあて舌根は下ろしたまま、喉から硬口蓋に空間を作って口腔、鼻腔両共鳴にして口腔の響きも鼻先にもっていく。

〔練習6〕 ハミング

① Hm 唇を軽く合わせて口腔内は広くあけ、鼻先でHを出してからMにし、鼻先に共鳴を集める。

② ng 舌根を軟口蓋にあてて口は開き鼻腔のみに響きをもっていく。

③ mg 前述(2)の②と同様。この時声をのむと喉が痛くなり共鳴が失われる。

最後に「無声音」については最近いろいろ議論があるが、日本語の歌では基本的には無声音はないはずである。

3. 舌の運動

舌、口のまわりの筋肉は常に脱力して、意のままに、即座に、正確に動けなければならない。そのため、やはりそれなりの訓練が必要になってくる。

〔練習1〕 「ラ」と舌先を上丸めて硬口蓋中央へおき、「レ」と舌先を上歯の歯ぐきの根元へ伸ばす。舌先が硬口蓋の上二点を撫でるように移動し、できるだけ速くラ→レ→ラ→レと動くようにする。同一音だけでなく次のようにもしてみる。



〔練習2〕 ラ→レ→ロ→レ→ラ

(注意) ラ→レまでは前述のとおり口は動かしてはいけないが、ロでオの口形になるように両唇端をグッとしめる。また速く正確に発音できるようにする。

〔練習3〕 舌に呼気を当てて細かく舌を振動させる。これは日本語には無いRの発音練習であるが、ここでは舌の運動としてとりあげる。

R→ア, R→エ, R→イ, R→エ, R→ア

(注意) Rの舌の振動をした後必ず母音に戻る。これは、舌の力を抜いてしまわないとできない。

結 び

以上、歌唱以前に必ず克服しなければならない発声上の基礎的な訓練について述べてきたが、いずれも声楽の場合、文章を通して頭だけで理解することは困難であると同時に、間違った方法を身につけてしまうこともあるので、良い指導者のもとで、目で見くらべ、手に触れ、体で感じ、耳で聞き分けることによって訓練を積み重ね、正しい把握をすることが望ましい。しかしこれらの訓練は一朝一夕に成就できるものではなく、赤裸々な気持で集中した正しい注意のもとに早く欠点を見つけ、焦らず、妥協せず、じっくりと厳しく、繰り返し繰り返し練習を重ねる強じんな忍耐力と意志をもった練習態度を持つことが何よりたいせつである。

昭和51年3月29日受理