

ミュージカルの発声の指導法についての考察

—発声の身体知の言語化と指導法の提案—

Teaching Musical Vocalization

— A Teaching Proposal for Vocalization by Verbalizing and Embodied Knowledge —

本島 阿佐子 MOTOJIMA Asako 中西 千春 NAKANISHI Chiharu

クラシック音楽の伝統を守ってきた国立音楽大学で、ミュージカル・コースが2018年に新設された。本コースでは1、2年次の基礎課程を経た後、3年次よりミュージカル音楽（主にポップス）を学ぶ、そして、そのために必要な応用技術（地声の歌唱）を学ぶことが求められる。しかし、声楽初心者の学生が、わずか2年間で声楽基礎技術の習得をすることは難しい。さらに一部の教師の根強い「地声による発声は喉を壊す」という先入観に、地声の発声に抵抗を感じ、発声に悩む学生は多い。本研究の目的は、学生の発声への不安軽減のために学び方の提案をすることである。文献研究とワークショップの開催、および「からだメタ認知」（諏訪、2012）という考え方にヒントを得て、学生が発声時の自分の身体の状態を認識し、言葉で確認することが、効率の良い学び方の必須要件であると考えられるようになった。伝統的な声楽レッスンで教師が教え込むパターンを、学生の気づきに基づく主体的な「学び」へと変換する。

キーワード：ミュージカル、発声指導、地声、からだメタ認知

1. 問題の所在

保守的にクラシック音楽の伝統を守ってきた国立音楽大学では2018年度よりミュージカル・コースを新設した。ミュージカル・コースでは、専門課程にあたる3年生と4年生が2年間の4セメスターでミュージカルの舞台に立つための必要要素を学ぶ。ミュージカルの要素には、歌唱・演技・ダンスがあるが、なかでも歌唱はミュージカル・スターになるための最重要要素と言える。音楽大学でミュージカルを学ぶ必然性をここに見出したところだが、クラシック声楽の基礎を1、2年次基礎課程の2年間ではまだ習得できていないところに、コースで、さらにミュージカルに必要な地声発声を学ばねばならず、学生は学びの切り替えをできないのが現状だ。さらには、教師の中に地声を用いたミュージカルの発声は「喉に負担がかかる（声帯を痛める）」と、いまだ否定的に捉えている者は少なからずおり、1、2年生でこのような考えの教師に学んだ学生は、ミュージカルの発声を積極的に取り入れられず迷う。まずは、学生と教師の「地声発声は間違い」という思い込みから解放する方法を考えていきたい。

2. 研究の目的

本研究の目的は、ミュージカルに必要な「地声を使った発声」に対する学生の不安を軽減し、発声の学び方を提案することである。

3. 先行研究

ミュージカルに必要な地声発声を学ぶために、まず、正しいと言われている声楽の発声を学び直す必要がある。そのためには、楽器である身体の仕組みを解剖学的に知るアプローチが必須だ。以下、声楽を学ぶ学生と指導者のために、発声器官の仕組みから正しい発声を導いたF.フースラー（1）、演劇を志す者（音楽的素養は未経験者）のために「こえ」全般、発声の仕組みから具体的エクササイズ、哲学に至るまで平易な言葉で分かりやすく説明し実践に導いた鴻上（2）、知識と実践を繋ぎ、技として身につけるための自律学習方法を提案した

訪（3）の3名から学ぶ。

1) フースラー

スイスの声楽教育者、フレデリック・フースラー (Frederick Husler, 1889-1969) の著した『Singen』1965年ドイツ語、英語出版（『うたうこと 発声器官の肉体的特質』1987年日本語翻訳 大熊文子）は発声学のバイブルとして世界中で知られている。

フースラーは、歌声を学ぶためには発声器官を構成する種々の解剖学および生理学的事項をまず知識として知る、特に、歌うのに必要な器官の3つの主な部分を「ありありと心に描けるように学ぶ」ことから始めなければならないと述べている。その3つは1.「のど」- 喉頭そのもの 2. 喉頭をつるしている筋肉の網-「喉頭懸垂機構」 3. 呼吸器官であり、この3つの器官を成す無数の筋と筋群が共同して調和的過程の中で働くと、すなわち個々の運動の機能が統合すると初めて歌声になる、ということを知ることが重要であると述べている。この器官を詳しく図解で示している。

また、歌手は顔面と頭頂部、胸部の響きを「当てる」場所をよりどころにするのだが、その6箇所を図解入りで詳しく説明した、フースラーの「アンザッツ」は非常に有名だ（図1）。しかしながら、「アンザッツ」はあくまで感覚的なものであり、音響学的研究では否定されている。

フースラーのアンザッツについての説明を見てみよう。

「歌手は、頭頂部・前頭部・鼻根部・上顎部・歯列部などに振動を感じ、それを「声を当てる」と言ったり、声に「置き所」を与えるなどという。（中略）いろいろの声の当て方によって、歌手は、内喉頭筋および外喉頭筋の神経支配のやり方を目覚めさせる。そして内および外喉頭筋の働きに応じて反射的に、上記の諸点に、例の振動が引き起こされるのである（フースラー 1987 pp. 89-90）。」

フースラーは、このように発声器官を解剖学的に分析し、科学的に音声学の観点から歌うことを解明した先駆けとして画期的な教本を作った。しかしながら、表現が難解であり、声楽教師で、フースラー・メソッドをよく知っている者であっても、さらなる熟達者のガイドなしに正しく理解し、実践・指導するのは難しい。

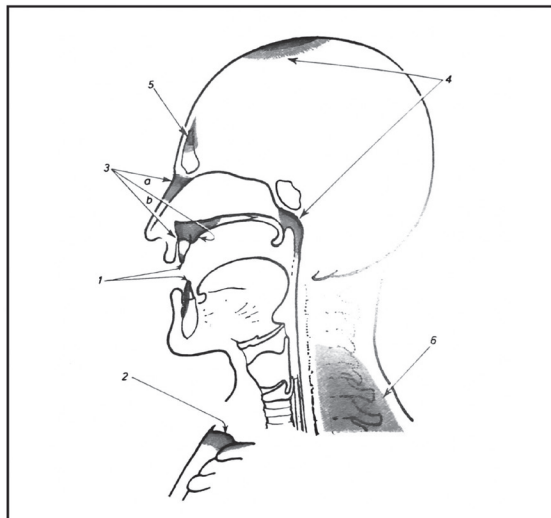


図1 フースラーのアンザッツ

「図56声楽家たちのあいだでふつう用いられる声の当て場所の典型」

（フースラー、1987年、pp.88-89 図56）

2) 鴻上尚史

劇作家・演出家の鴻上尚史（1958-）の、演劇を学ぶ者を対象にした発声についての著書『発声と身体のリッスン』では、非常に具体的でわかりやすい説明と実践方法を示す。まず、「正しい発声とはあなたの感情やイメージが十分に表現できる声を手に入れること（鴻上、2012、p. 22）」と定義し、また、声楽で用いる、軟口蓋を持ち上げ、鼻腔へと続く上咽頭腔と呼ばれる部分を共鳴させる発声を「オペラ・ポジション」とし、普通の話し声と区別した（鴻上、2012、pp. 41）。鴻上は呼吸と発声のメカニズムは歌声も話し声も同じで違いは声帯で出した音を身体のどこで振動させるのか、という「共鳴腔の響かせ方」だけであると断言する（鴻上、2012、pp. 41）。

これは前述フースラーの「アンザッツ」と同じアイデアであるが、鴻上の場合響かせる場所は5箇所、①鼻、②唇、③頭、④喉、⑤胸としている。アンザッツを具体的に感じるために、鴻上は口を閉じてハミングし、その場所を触って意識して振動を集めるメソッドを紹介している。場所がよく掴めなくても毎日振動・共鳴のリッスンをすることで、その場所を「意識」することができるようになる。図で見てもらうとよくわかるが、鴻上の響きのイラストは実践版であり、フースラーのものよりも数段わかりやすい（図2）。



図2 鴻上のハミングメソッド

「図7-1 鼻がムズムズ、図7-2 くちびるがムズムズ、
図7-3 頭手のひらで振動を感じる、図7-4 ノドがムズムズ、
図7-5 胸手のひらで振動を感じる」（鴻上、2012、p. 80）

歌唱は身体を使った学びであることは明白である。フースラーも鴻上も、解剖図を使って、身体の仕組みを見せて、学習者がわかりやすいように視覚に訴える説明をしているのは同じだ。どちらも知識を実践させることが目的だが、専門家に対して、このような知識は歌うためには最重要でこの解剖図は熟知しなくてはならないと説くフースラーに比べると、一般読者に向け、知識も大切だが、難しい説明よりも実践重視、と説く鴻上はそのスタンスにおいて違いがある。

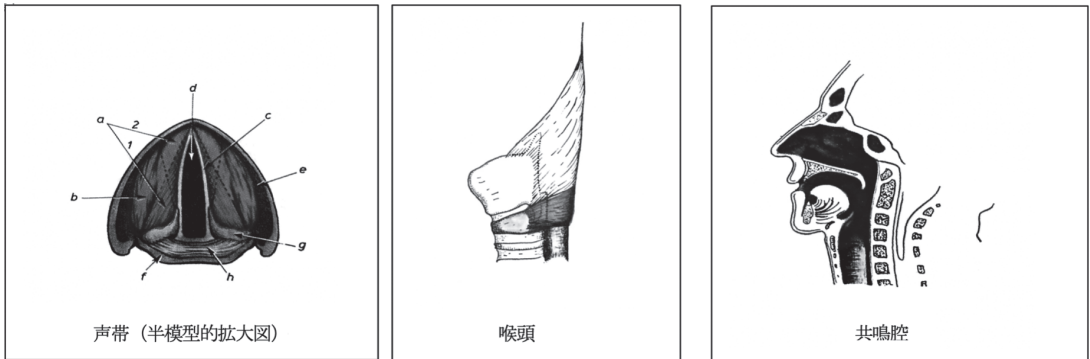


図3 フースラーの解剖図一例 「図13 声帯 (半模型的拡大図)、pp.36-37 図34輪状-咽頭筋: 「引き下げ筋」、図38いわゆる共鳴腔の通例の描写」 (フースラー、1987年、PP.28-29)

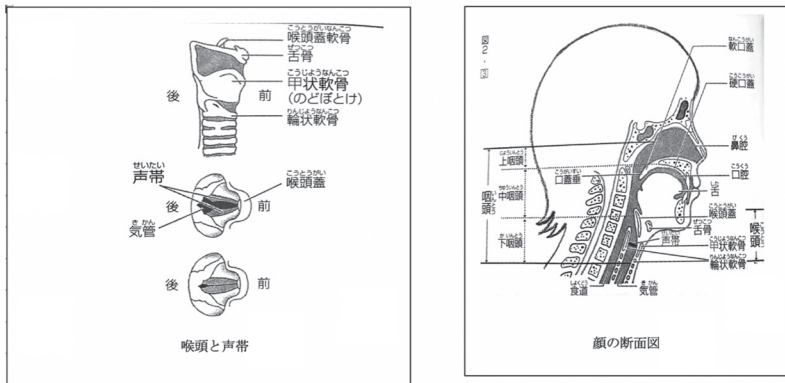


図4 鴻上の解剖図一例 「図2-3 顔の断面図、図2-4 喉頭」 (鴻上尚史、2012年、p.49)

フースラーと鴻上、ともに音声の科学的知識を学ばなければならないというのが同一見解である。フースラーの音声の科学は発声の教師と歌手に貢献する (フースラー、1987、p.3) という記述はもっともであるが、フースラーの指南は難解すぎる。現代の音大生には鴻上のように、かみ砕いた、分かりやすい指導が求められる。

3) 諏訪正樹

身体知の学びを研究する諏訪正樹 (1962-) は「からだメタ認知」という理論を提唱している。「からだメタ認知」とは、「身体と環境の間で生起する事柄を言葉化によって意識上に持ち上げる努力をすることによって、身体と環境のインタラクションそのものを進化させる行為である。」

諏訪が言葉化の対象にしているのは、次の3点である。

- ・身体運動 (どのような行為で環境に働きかけているか) とその影響 (環境がどのように変容しているか)
- ・環境からの知覚 (身体が環境中にどのような変数を知覚、認識しているか)
- ・自己受容感覚 (いわゆる“体感”である。身体運動の結果として体内にどのような感覚が生起しているか) である。敢えて意識的に言葉にしようとしなければ、これらは時間とともに意識から消失する。

そして、「すべてを言葉化することは不可能であるが、ほんの少しでも語って外化することによって、更なる言葉が生まれる (“言葉が言葉を生む現象”)。人は言葉を使って考える生き物であるから、連想や推論により、言葉にする前には気づかなかった新たな言葉の視点を得るのである。すると、新たな言葉の観点でからだを見

直すことが可能になる。すると身体が為す行為や体感も進化する。更に言葉化できる事柄も進化する。」と説明している。すなわち、歌唱において、自分の身体に対して「からだメタ認知」を働かせて、その状態を言葉にすることは、からだを進化させるための手段なのである。

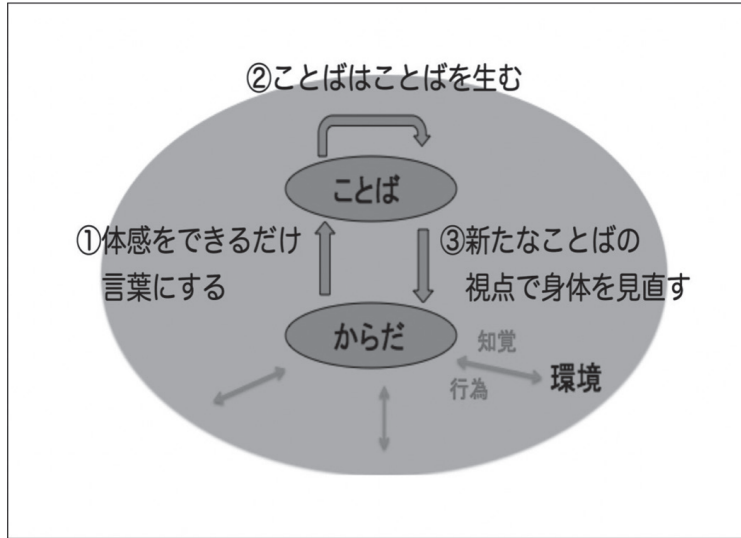


図5 からだメタ認知 「図：からだと言葉の共創サイクル」（諏訪、2015）

4. 研究方法

フースラー、鴻上、そして、諏訪などの先行研究から、発声を学ぶためには、声よりも前に、学習者に自身の身体を意識させる働きかけが必要なのではと思われた。

そこで、2019年度のミュージカル・コースでは、演劇の観点から舞台に必要な話し声、そして、呼吸の観点からヨガを通して、2つのアプローチから発声を学ぶワークショップを行った。あえて、ミュージカル歌唱の指導者によるワークショップにしなかったのは、ミュージカルの発声の定義が未だ明確でないからである。また、演技と身体づくり指導の専門家には、クラシックの歌唱指導の専門家が持っていない視点・発想・語彙・説明法・指導法などを持っていると仮定したからである。身体を使った分野（スポーツや音楽）では、それを言葉にして外在化するのがむずかしいと言われる（諏訪2012）。言葉で表現しにくい「身体」の感覚を、演技と身体づくりのワークショップではどのように指導されているか、筆者は学生と同じ視点で学んで観察し、からだメタ認知（諏訪2012）を開発する一人称研究として、筆者が講師の指導を学びに置き換えて見ていった。

1) 演技からのアプローチ

指導者：島岡安芸和氏

ワークショップ開催日：第1回 2019年7月29、30日

第2回 2019年8月26、27日

第3回 2020年2月21、28日

プロフィール：俳優。かっぱハウスプロデュース主宰。朗読をベースに、ミュージカルの要素や演劇的要素、歌やダンスを取り入れて、活字が織りなす世界に誘っていただけるような作品作り、上演活動を行っている。テレビ・ラジオのナレーションや朗読ライブを行う。

2) ヨガからのアプローチ

指導者：木村周平 氏（ヨガ指導者）

ワークショップ開催日：第1回 2020年1月18、19日

第2回 2020年3月22、23日

プロフィール：声・身体・心・呼吸の在り方を研究実践するトータル ライフ デザインを主宰。ヴォイストレーナー。音楽を大学で専攻した経験を生かし、ヨガの本来の目的に沿って呼吸や体を調べていくナチュラル・ヴォイス・ヨガを開発。ナチュラル・ヴォイス・ヨガは、伝統的なヨガの手法に、様々なボディワークや呼吸法を取り入れ、喜びに満ちた体の使い方、心の使い方の実現を目指す。

5. 結果

まず、2つのワークショップの概要を示し、次に、発声の指導法についての言及を記す。

1) 発声滑舌演技講座

・概要：芝居（舞台）に必要な発声とは

- ① 普段の話し声（地声）が遠くまで響く声。
- ② 腹部で支えて、声を前に飛ばす（響かせる）。
- ③ 息は自然に流れ、エネルギーがある。
- ④ 力まない。大きな声でもリラックスする。

・エクササイズ：発声に使う身体の部位を体感しながらとらえる

① 呼吸の意識を掴む

腹式呼吸を意識する

- 1) ろうそくの火を鋭く消すように腹部の力を使って息を狭く吐き出す。50回
- 2) 腹部の息でハミング M を250回。高い音で50回。

② 空間を広げる感覚を掴む

前、後、横に空気を入れ、喉を楽に、軟口蓋を開ける（あくびの感じ）。

③ 振動（響き）を掴む

ハミング M で響きの場所を意識する

④ 口を閉じてアとウの母音を交互にし、軟口蓋の響きの場所の確認

- 1) 同じ場所で少し高めの声で。喉を閉めないように
- 2) 一番低い場所で響かせる。軟口蓋を開けて腹圧をかける。
- 3) 低くから高い音まで自由自在に響かせる。腹圧をしっかりかけ、強いエネルギーで。

島岡氏は普段の喋る声を基調に遠くに響く声を発する方法を指導した。島岡氏は「客席の後ろまでよく通る声と滑舌」を目指し、そのためには「腹部に力が入った声」が必要と説く。演劇を志す者のために、氏の経験に基づいて工夫、開発されたエクササイズを学んだ。話し声を学ぶ講座ではあるが、声を遠くに響かせるために使う腹式呼吸や顔と頭を響かせるエクササイズなどは、歌声のためのものと多く共通しており興味深い。実践型で何度も繰り返し練習する、お互いで確認し合う、大変わかりやすい講座であったが、自分ができているのかどうか、またダメな時はなぜなのか、評価の指針に不明確な部分があったため疑問が残り、悩みそうになった。音楽同様、身体感覚に訴える表現が多いため、直感的に感じ取って判断する能力が不足した学生には理解できない

箇所があるだろうと思った。

2) 発声のための呼吸の捉え方 (ヴォイス・ヨガ) ワークショップ

・概要：良い声のためのヨガメソッド。呼吸を軸にして、声を使い、声を変化させる。

・エクササイズ：

- ① からだの使い方：広く柔らかく保ち続けられる空間を持つための呼吸コントロール能力を高める。
そのために呼吸筋（呼吸をするときに胸郭の拡大、収縮を行う筋肉のこと。横隔膜、肋間筋、腹直筋、腹斜筋、腹横筋など）の「拮抗（筋肉を相反する方向に引っ張り合う）」を保つ。「横隔膜で息を支える」キーは横隔膜である。胸に力が入らず、身体が大きく開くことで横隔膜が下がり、それによって腹部に力がこもり、喉が自由に動くというように全身を連動させる。
- ② 呼吸のありかた：「調気呼吸法」メソッド
多様なヨガの呼吸法の中から調気呼吸法を学ぶ。腹式呼吸に胸式呼吸を加え、身体を広く使う。肩の高さまで手を上にあげ、肋骨を開きながら息を吸い、手が肩以上になったら息を吐き、頭頂で吐き切る。このとき肛門を引き締め、身体の中を引き上げる。胸を開いた状態のまま息を吐くと下腹に力が入り、意識を持てる。
- ③ 「体感空間」：身体の中（体内）と外（体外）の空間をイメージし、空間を感じる。
体内空間（呼吸により身体を開く。実際には空気の入らない空間まで空気を入れるイメージで空間を捉える）
体外空間（体内空間が外に向かって広がり展開。自分自身で作り出す響きや感情のイメージの意識をもつ）

木村氏は、目に見えないエネルギーや空間を「体感空間」という一語で見事に表している。豊かな呼吸を行い、体内の空間を広げる「体内空間」、そして、響きや想いが身体の外に広がるエネルギー空間を感じる「体外空間」を体感させるためのエクササイズを行った。ちなみに鴻上は著書でこの空間のことを「声のベクトル」と呼び、声の方向と大きさをイメージし、空間全体を満たすようにと述べている（鴻上 2012, pp.126-139）。

声を扱うにはエネルギーや響きという目に見えない世界、耳で聞こえない世界を感じなければならないが、自然で伸びやかな声のために、まずは自分の身体、呼吸、心を深く知ること（知識）、そして、正しい呼吸に必要な様々な筋肉の拮抗（ひっぱり合い）と、連動する身体の仕組みを感じることの大切さを木村氏は丁寧に説明した。ヨガのポーズを用いた様々なレッスンで、普段無意識にしている呼吸や身体の細部を想像し、感じながら身体を動かしたことは大変興味深かった。このように、実際には見ることでできない筋肉をありありとイメージすることが、発声を学ぶ上で非常に重要であるとわかった。しかし、同時に、身体の繊細な感覚に訴えかけるこれらのからだエクササイズは、想像力の乏しい学生、カンが悪い学生には理解しにくいと思った。これは発声のレッスンにも共通する悩みである。

では、この音楽や芸術の表現において最も大切な感性、感覚を学び、伝えるにはどのような言葉を用いれば良いのだろうか。教師と学生の間でのコミュニケーションのためにも感覚を言葉にしてみる試みは非常に大事だ。諏訪は、からだメタ認知の観点から、身体の動きやそれに伴う体感には、暗黙性が高いため、すべて漏れなく言葉にすることは難しいが、「できる範囲でよいからとりあえず」言葉で表現するのがよい、と述べる（諏訪 2015）。

3) 発声の指導法に対する言及

2つのワークショップで「歌声」からではなく、ただの「声」から発声を見直すことができた。ワークショップで得た知識を以下筆者の目線で整理する。

- ① 発声のための正しいイメージを持つこと。解剖図などで声帯、身体を視覚的に理解する。
- ② 歌声の前に、まずは話し声。演劇に必要な「^{はら}肚のに入った声」で喋れるようにするためには^{はら}肚を据えること。
- ③ 「^{はら}肚を据える」とは、「支える」ということ。腹式呼吸で横隔膜を下げ、骨盤底筋群との腹圧が掛かった状態を保つことである。「腹部に力を入れる」「重心を下げる」ということと同義である。
- ④ 横隔膜は肺に空気が入り、肋骨（胸郭）を広く開くことで下がる。横隔膜を下げようとする^らと下方に力を入れがちだが、肋骨の鎖骨に近い上の部分を高く広げよう^らとすると胸郭全体が広がるので結果、横隔膜は下がり、腹圧は強くなる。この時、喉は自由に開いている。
- ⑤ 「腹式呼吸」はまさに、この横隔膜を下げて、肺を開き、肺に空気をいれる呼吸である。一方「胸式呼吸」は胸郭を広げ、空気をいれる。発声には胸を開き、横隔膜を下げる「胸式・腹式合算呼吸」を推奨する。
- ⑥ 上半身が広がり、骨盤底筋群と横隔膜の腹圧が掛かってからだの空間が大きく保てたら、頭を響かせる意識に移行する。
- ⑦ 「アンザッツ」顔面と頭を響かせる位置。焦点やポジションとも言われる。身体の空間が広がったら、首から上の頭部とつなげ広くなる。そのためには喉を下げ、軟口蓋を高くあげ、鼻腔の奥を広げ「共鳴腔」を意識する（フースラーは6箇所の「響く場所」を挙げ、その時発声器官がどのようになっているかを分析している）。その場所は自分で感じ、響きの違いを聞き分け、何度も練習して探すしかない。
- ⑧ 身体の内側を最大限に開き、振動させたら、外の空間へとその振動を広げるようイメージする。見えないエネルギーの可視化と聞こえない響きの可聴化をし、遠くに声と想いを伝える意識をもつ。

広範囲な発声器官のどの筋肉も、それらの筋肉のどの運動も、声に特有の倍音を与える。発声の際にどの筋肉群(呼吸筋も含め)が活動しているか、どの筋肉群が活動していないか、どの筋肉群が働きすぎか等(フースラー、1987、pp.2-3)、目に見えない声帯や筋肉をありありとイメージして捉えること、そして、自分の身体に今、何が起きているのか、という感覚を認識していることが大切である。しかし、個々で捉え方が違う「感覚」をレッスンで的確に相手に伝えるのは非常に難しいのも事実だ。諏訪は逆にこの「個人の感覚」に焦点を当て、自分自身の感覚を言葉に置き換えることでからだメタ認知を呼び起こすとしている。からだメタ認知とは、「生活文脈の中で、身体と取り巻く環境のあいだに成り立っているものごとの実体を言葉で表現しようとすることによって、実体に留意し、実体についての自分なりの意味や解釈を醸成し、常に言葉と実体（特に生活文脈における体感）を結びつけるというメソッドである」（諏訪、2015）。

音楽のレッスンで多く使われるイメージを伝える言葉をみてみよう。例えば「喉を下げる」「喉を開ける」「息をまわす」「後ろを開ける」「重心を低く」「軟口蓋を開ける」などという表現方法であるが、これらは歌手たちや発声教師たちの見えもせず、吟味もされない（意識されない）体験を表している「隠語」だと音声研究者たちに軽視されてきた。しかし、生理的前提条件によってうまく解明でき、かつ、発声器官をコントロールするように声のイメージを持てるのなら、教師に科学的基礎が与えられる（フースラー、1987、pp.1-3）、とフースラーは述べる。この声のイメージを教師がさらに、諏訪の「からだメタ認知」で言語化できたなら、科学的知識に感覚的な指導が加えられ、より分かりやすい指導になるはずである。

島岡、木村両氏のメソッドから、発声に必要なからだメタ認知は以下のように探ることができる。

- ① 身体を図や絵で可視化して確認する（知識）
- ② 実際に使っている身体の部位を感じる（感覚）
- ③ 体感を言葉で表す（からだメタ認知）

6. 考察

発声器官や共鳴腔は目に見えない。そのため声楽を教える時は、「なんとなくこんな感じ」という、教師と学生の間でのイメージの共通認識のもとで、感覚に訴える特別な言葉（隠語）を用いていまだレッスンされることが多い。音楽はスポーツと違い、まだまだ科学的に解明されていないことも多いのだが、一方で既に50年以上前からフースラーのように解剖学的見地からの提言もなされていた。発声に迷う学生を正しく導くためにも、クラシックという分野を超えて、「声そのもの」の仕組みと出し方を発声器官からの科学的知識と実践方法をわかりやすく整理することが、声楽教師の課題だとわかった。

発声滑舌演技（島岡氏）とヨガ呼吸法（木村氏）という2つのワークショップは、楽器である身体を理解し、実際に感じながら、発声を見直す、という試みであった。「腹部の入った声」「身体の声」を出すために、まず、身体の仕組みの知識を得る、次に実際に身体のどの部分を使っていて、そこはどんな感じがするか、という実践をして感じた。特にヨガのワークでは身体感覚を感じることに重点を当てており、身体と丁寧に対話することを学んだ。「歌声と話し声の差も共鳴腔の操作の違いでつくられる」（米山1998）つまり、「声帯で出した音を体のどこでどう振動させるか」（鴻上2012）の違いだけで、話し声も歌声も「呼吸と発声」のメカニズムの基本は同じということもわかった。これによって、正しく腹部で発声している地声は間違えた発声ではないと判明した。

クラシックの声楽で特に女声は、頭声発声を中心なため、地声は二次、またはやってはいけないものとされることが多いが、フースラーも述べているように、古くから伝えられた誤りや、間違った推論、少なからぬ偏見を取り除くことが必要だ（フースラー 1987）。この点で、声楽の発声指導の多くは、まず頭声を響かせることに焦点が当たっていると言うことに気づく。女性は特に頭声でかなり響いてしまうので、肚の声が十分に入っていないのに気づかない。筆者の提案は、まず、自分の声そのものと対峙するということである。歌声の前に、話し声が響くようからだを使う。そのために、〔体内空間〕肛門・骨盤底筋群→横隔膜→胸郭→喉→声帯→顔・鼻腔→頭頂→〔体外空間〕と下から上に積み木を積み上げるように意識を筋肉群に順番に置く。この時、からだの空間を広く保つために、筋肉は拮抗し、横隔膜を下げ、胸郭は開いたままゆったり広い呼吸をする。次に、響きの焦点に意識を置き、最後にそのままからだ全体に息を流す。以上のように、上（頭）から下（下半身）でなく、下（骨盤底筋群）から上（頭）へ、と身体の働きを意識しながら移動する。

3つの先行研究と身体を重視したワークショップから発声の身体知と指導法をまとめる（図6）。まず、フースラーの解剖図などを用い、身体の内部がどうなっているかを思い浮かべられるようアンザツ等の「知識」を与え、正しいイメージを持たせる。次に鴻上のように具体的な場所と方法を与え、その器官の働きを想像しながら「実践」させる。諏訪が推奨するのは、感覚を自ら「認識」する方法だが、学習者がその感覚を言葉に置き換えることで知識と自分の感覚を結びつけて身体知として記憶できる（「からだメタ認知」）。知識として学んだことを言語化することで自分自身の体験として記憶に収めることができるため、レッスンでの響きを練習時に再現できる。この「からだメタ認知」により指導はフースラーの教える教師目線から学習者の学ぶ目線に移行し、自律的学習を促すことになる。教師は意識的に、学生にレッスン時、振り返る時、練習時に自分が何を学んでおり、どんな感じがするか自覚するために言葉で感じたことを説明させ、振り返りを記述させることでからだメタ認知を促す。はじめは慣れないので難しいだろうが、繰り返し問いかけて学習者に習慣付けるうちに言葉が言葉を呼び、身体感覚を表すことがうまくなるはずだ（図6）。すなわち、本研究の目的であった「地声を使った発声に対する不安軽減」のためには、学生に「地声で」歌ったときのからだメタ認知をさせ、自己のからだの状態、喉の痛みがあるかを表現してもらふ必要がある。もし、地声で腹からの声を出して歌唱をしても、喉が痛くないということを学生が自覚すれば、1、2年次に聞かされた「地声は喉を壊す」が払拭されることになる。一部の教師の思い込みを筆者が反論するのではなく、学生の「からだメタ認知」を使って、「喉は壊れない」ことを実証するのである。



1) フースラー	2) 鴻上尚史	3) 諏訪正樹
知識 あたま	実践 からだ	認識 ことば あたま ←→ からだ
可視化 (解剖図)	可視化 (解剖図) / 具体的方法 方法を与える	言葉に置き換える / 可視化・可聴化
図解 <覚える・記憶する> ・3つの器官 1. のど・咽頭 声帯 2. 咽頭懸垂機構 3. 呼吸器官、肺、横隔膜 ・アンザッツ	<体験する> ・やり方を具体的に説明する ・感じる	<体験や感覚を認知する> 体験したことを自覚する 振り返る 感覚を言葉で言い表す 再現する からだメタ認知
教える 教師目線 <指示、教授>		学ぶ 学習者目線 <自律的学習>
例：アンザッツの位置 	例：響く場所の確認の仕方 	例：どこが響いたか どんな感じがしたか →言葉で感覚を言わせる →練習で再現してみる 確認 身体知を言語化する

図6 発声の身体知と指導法（フースラー、1987、鴻上、2012、諏訪より本島作成）

ミュージカルの発声について探求しようと、身体からのアプローチを試みた2つのワークショップであったが、結果、身体知の感覚を認識するための可視化、言語化を推奨する「からだメタ認知」に結びついた。

以上の考察から、学生が不安に思う地声の発声に置き換えてみよう。知識を一方向的に教えられ習っていた従来の方法で、理解できない場合は、

- ① 解剖図で使うべき筋肉、発声器官の確認。正しいイメージを具体的に持つ。
- ② 話し声と歌声の違いは仕組み的に違いがない。地声と頭声は響かせる場所の違いだけだということ。
- ③ その上で実践し、自らの身体の状態と感覚を振り返り、言葉で確認。響きはどんなだろう、喉は痛いかな。

このように学習者自身の体験・感覚をもとにした「からだメタ認知」によって、学生は自分の身体に敏感になる、意識を持てるようになる、さらにはその感覚を言語化して人に伝えることができるようになる。これは教師から教えてもらうだけの一方通行の学びではなく、双方からの学びとなり、わからなかったら質問する、違和感があったら立ち止まる、など、学習は主体的になり、教師や他者からの意見に依存していた頃の発声の不安は解消できるはずだ。

さらに、「からだメタ認知」で体感をできるだけ言葉にする練習をすることによって、目に見えない声楽の学習をより具体的にイメージできるようになる。今後は、からだメタ認知の観点から声楽指導を自己分析し、学生の自律的な学習に結びつくコツを促す指導をしたい。

謝辞 本研究は2019年度の国立音楽大学の学長裁量経費を得て行いました。心より御礼申し上げます。

参考文献

1. フースラー、フレデリック 『うたうこと 発声器官の肉体的特質 - 歌声のひみつを解くかぎ -』 大熊文子他訳、音楽之友社、1987年、p.3、pp. 89-90
2. 鴻上尚史 『発声と身体のレッスン』 ちくま文庫、2012年、p.22、p.41、p.42、pp.126-139
3. 諏訪正樹 http://metacog.jp/major-concepts/concept_1/ (2020.09.20閲覧)
4. 諏訪正樹2015
https://www.jstage.jst.go.jp/article/pjsai/JSIAI2015/0/JSIAI2015_2N5OS16b1/_pdf, pp.2-3 (2020.09.04閲覧)
5. 米山文明 『声と日本人』 平凡社、1998年、p.122
6. 諏訪正樹 「“からだで学ぶ” ことの意味」 *KEIO SFC Journal Vol.12* No.2, 2012年, p.15
7. Frederick Husler and Yvonne Rodd-Marling, *Singing: The Physical Nature of the Vocal Organ - A Guide to the Unlocking of the Singing Voice*, Faber and Faber Limited, London 1965 (英語)
Frederick Husler and Yvonne Rodd-Marling, *Singen: Die physische Nature des Stimmorganes - Anleitung zum aufschliessen der Singstimme*, B. Schott's Sohne, Mainz 1965 (ドイツ語)

