

<報告>

## 歌うとは？（呼吸との関連について）

### What's singing? <The relationship between breathing>

福井 敬  
FUKUI Kei

本稿は2021年4月7日に国立音楽大学の新1年生と3年生を対象に行われた「基礎ゼミ2021お話①」についての報告である。“歌う”、“声を出す”、ということの根源を、“赤ちゃん”の泣き声を通して考察することから始まり、“呼吸”における“呼気”と“吸気”の表わす役割についてを、お話しと実際の演奏（イタリア歌曲、モーツァルトの歌曲、日本歌曲、オペラ等）を通して感じてもらえるよう努めたものである。

キーワード：歌う、赤ちゃん、発声、呼吸、呼気と吸気、ラ・ボエーム

### メッセージ

皆さん、この度は、国立音楽大学ご入学おめでとうございます。

皆さんは『歌うこと』は好きですか？「カラオケ行きたい!」、「鬼滅のアニソン最高!」、「合唱コンクールで金賞もらった!」等々…。色々な場面に歌があったのでは？

ではなぜ人は歌うのか？そしてどんな時に？

人には嬉しい時、悲しい時、苦しい時、楽しい時、側にはいつも必ず歌があるはずです。

今日はそんな身近な歌について“歌うって、生きること？”と題して皆さんとお話しをしていきたいと思っています。

- 1 歌うって？
- 2 呼吸って？
- 3 オペラって？

こんなお題で話しながら、君たちの先輩や私の歌も交えてお送り致します！

本当は皆さんと一緒に、ハモったり大声で笑ったりしたいのですが、このコロナの状況ではいかんともしがたい!!ですので、皆さんは“歌いたいわ”と思っても、家に帰ってからたっぷり歌ったり、叫んだりしてみてください。

### プログラム

チマーラ／《海のストルネッロ》

モーツァルト／《アヴェ・ヴェルム・コルプス》

中田喜直／《悲しくなったときは》

武満徹／《死んだ男の残したものは》

武満徹／《小さな空》

プッチーニ／オペラ《ラ・ボエーム》より第三幕 後半“あなたの愛の呼ぶ声に（告別の歌）～さようなら、甘い目覚めよ”

演奏

守木詩織（大学院2年）Sop. 竹内菜緒（大学院1年）Sop.

福井暖（大学院1年）Ten. 宮坂真成（大学院1年）Br.

寺本佐和子（国立音楽大学卒業）Pianist

## 1 歌うって？

私の名前は福井敬と申します。歌いましたのはチマーラの《海のストルネッロ》でした。

私は声楽をやっておりますので、“歌う”ということについてお話しをします。

でも私も何もわかっていません。だって声ってどうやって出て来るのでしょうか？「アー！」と言えば、誰でも声は出ます。でも、どの様に出しているのかは、誰もはっきりと答えられないと思います。

勿論、首のここに喉仏があって、その中に“声帯”という二枚の膜（まく）のようなものがあります。耳鼻科に行くときカメラでリアルタイムに見せてくれますが、その膜が気管の中で空気を止めたり流したりする、弁のような役割をしています。その声帯の間に息を通すと、「ヴィー・・・!?」と震える。それだけだとキタナイ音らしいのですが、その振動が気管を通して、口の中に空洞があって、鼻の奥にも空洞があって、中には頭の中にも空洞があってクモの巣が…、なんてことはないでしょうが、それらを共鳴させることによって、響きのある声が発生してくるらしいです。

ですが例えば、今日は喉の調子が悪いので、声帯の脇についてる何とか三頭筋を0.03ミリ動かせばチョット良くなる…などと言えれば良いのですが、それは不可能です。ですから声楽のレッスンの時、先生は「もっと頭に響かせて…」、「もっと喉開けて…」、「もっとお腹に息を入れて…」等々、イメージでしかなかなか伝えられなかったりするのです。

では、声を出すことにおいて、理想的な発声とはなんなのでしょう？どのような人がしているのでしょうか？

例えば、“赤ちゃん”。

赤ちゃん、赤ん坊って、どんな声を出しますか…？そう、高い声で「オギャー！」ですね。だみ声で「ワッハッハ！」とは笑いませんか？

どうして？

赤ちゃんにとって、“泣く”という行為は自分の思っている事を表現する唯一の手段なのです。気持ちが穏やかな時はフニャフニャしているだけですが、「オムツ濡れてるーっ」、「腹へった～」、「背中かゆい…」などと、母親や周囲の人に自分の思いを伝えるため、一生懸命に泣くのです。

赤ん坊が機嫌の悪い時、結構長く、激しく泣いています。でも、赤ちゃんの声帯にボリープが出来た!?という話しは聞いたことがありません。

実は、赤ちゃんの発声こそが一番理想的な形なのです。歌う時によく「はい、腹式呼吸を使ってー！」と言われると思いますが、赤ちゃんは、生まれて、へその緒の切れた瞬間から腹式呼吸が始まって、その泣き声はよく響きます。まだ目も見えませんが、生きるために精一杯、全身を使って呼吸をし、最大の音量で泣くのです。もしご親戚に赤ちゃんが生まれたら見に行き観察してみましょう。

ここで一曲歌を聞いてみましょう。曲はモーツァルト作曲《アヴェ・ヴェルム・コルプス》です。歌は、竹内

菜緒さん、守木詩織さん、ピアノは寺本佐和子さんです。

## 2 呼吸って？

いかがでしたか？今この二人が素敵なハーモニーでデュエットしていましたが、ピアニストとも良く合っていましたね。いちいち後ろを振り向いていたわけでもないのに、一体どうしていたのでしょうか？

これは、お互いの息を合わせる、つまり“呼吸”を感じていたのですね。呼吸はスポーツなどでもとても大事な要素になります。

皆さん、呼吸って書けますか？書いてみましょう。書いたらそれぞれの漢字の隣に気体の“気”を書きましょう。一つは“呼気”、もう一つは“吸気”となります。さあ、はく、すう、どっちがどっち？

吸う“気”だから“吸気”が吸う方ですね。でも吐く“気”だけど、“吐気”ではなく、呼ぶ“気”と書いて“呼気”なんです。面白いと思いませんか？赤ちゃんの所でも言いましたが、人が思いを伝えたり、呼びかけたりする時、息は吐かれるのです。

では、人は息を吸う時、何をしているのでしょうか？勿論、生きるためには当然ながら呼吸していますが、想像してみてください。

例えば、あなたの目の前に綺麗な花が咲いています。今までに見たこともないような可憐な花を見た時、あなたは、はっと息を呑んだのでは？

そして、その花を摘んでください。それからあなたはどうしますか？「ああ、良い香り。」ほら、あなたは花の香りを吸い込みましたね！

目の前に熱々のステーキが運ばれてきました。さあ召し上がれ。「んん～！」ハフハフしながら鼻息荒く！平らげてしまいました！

どこかで突然「バーン!!!!」という爆発音が！もうビックリ仰天!!息が止まるかと思いきドキドキです。

やかんでお湯を沸かしています。知らずに手でさわってしまいました…。「ワ～!!? あっちいー!!」

さあ、これらのどの場面においても、あなたは息を吸っていませんでしたか？

見た、嗅いだ、食べた、聞いた、触った。これ何でしょう？そう、よく“五感”と言いますね。“視覚”“嗅覚”“味覚”“聴覚”“触覚”人は五感を使って（中には第六感を駆使してる人もいかもしれませんが?!ほとんどの人は、)日々色々なことを感じています。実はその時に、“吸気”と共に様々な情報を体の中に取り入れているのです。取り入れた情報は脳に伝わり認識されます。これが“知覚する”ということですね。

知覚した物事を脳が思考し、多彩な感情、想いが生まれてくる。すると、今度は“呼気”によって、それらの想いが言葉となり、行動となり、表情となり、時には歌となって表出されるのです。

歌を歌う時に、プレス、息継ぎをすることは、実は、その後に歌うべき歌の歌詞や旋律、ハーモニーを“吸気”と共に感じているのです。人の感情は刻一刻と変化しますから、そのプレスも一つとして同じものは無いでしょう。歌うということは、まさに呼吸を使って自身の感情を表現することなのです。

実はこのことは、私がこの国立音楽大学の受験準備講習会を初めて受けた夏、私の師匠である平野忠彦先生に「おい、福井君、呼気と吸気ってのがあってだな…」と教えて頂いた事なのです。今でも家にあるイタリア古典歌曲集の裏表紙には、“呼気”“吸気”の文字が書かれています。

また、私がイタリアに留学中、ミラノの音楽学校で演技の授業があり、そこではイタリア人の先生が日本人の私たちに、なんと中国の太極拳を教えていました！太極拳は、攻撃と防御が一体となった型であり、それを呼吸の流れを使って繰り返す、ということのようでした。

“呼吸”が歌うということの根源となることは感じましたでしょうか。

さあ、ここで私の歌をお聞き頂きます。今から日本歌曲をお送りしますが、日本の歌曲は生まれてからまだ百

年あまり、近現代の作品と呼べるかと思うのですが、旋律も美しく、私たちの心の琴線に触れる曲が沢山あります。

毎年様々なコンサートで日本歌曲を歌わせて頂くのですが、お客様の聴き方が以前とは明らかに違っていると感じる場合があります。それは2011年に起きた、あの東日本大震災以降ですね。それまでは、抒情的なイメージで聴かれていることが多かったのですが、震災以降は、曲の中に日本の懐かしい風景や心情をよりリアルに見出し、失ったものや人をも含めて、大切なこととして共有したい、と皆が思いながら聴いているのを強く感じます。

私は岩手県の出身でして、東日本大震災では岩手も多くの被害を受けました。私の実家は内陸にありましたが、三日間の停電ぐらいで済んだようですが、三陸と呼ばれる沿岸部は津波によって壊滅的な被害を被りました。

ある時、テレビのニュースで、被災し仮設住宅で暮らしている方が、インタビューに答えて、「辛くて辛くてもうダメだ…」と絶望しそうな時、ある岩手の詩人の詩を口ずさむと、「ああ、もう少しガンバンベえが…」と思えるのだ、と話しているのを見ました。

今日はその詩を詠んでみたいと思います。

詩朗読『雨ニモマケズ』 宮澤賢治

歌《悲しくなったときは》 中田喜直

《死んだ男の残したものは》 武満徹

《小さな空》 武満徹

### 3 オペラって？

日本歌曲いかがでしたか？

さあ、今度はオペラの重唱を聴いていただきます。

先日のオーケストラ・コンサートでは、モーツァルトのオペラの一場面を聴いたと思いますが、とても美しい音楽でしたよね。モーツァルトが生み出す作品は、たとえ浮気の現場だろうが、殺人だろうが、魔女だろうが、どんなに凄惨な内容でも、とにかく音楽が美しい。

モーツァルトの書簡集や、映画「アマデウス」などをご覧になってみてください。このちょっと風変わりな人間から、どうしてこんなにも絶妙な音楽が生まれてくるのでしょうか？

“オペラ”、日本語で歌劇と書きますが、まさに歌で台詞を綴るお芝居が、オペラです。

今から演奏するのは、ジャコモ・プッチーニ作曲のオペラ《ラ・ボエーム》です。

プッチーニは19世紀終わりから20世紀初めに活躍したイタリアを代表する作曲家で、ヴェルディと並んで、世界中のオペラ劇場で最も多く作品が上演される作曲家です。

《ラ・ボエーム》はミュルジェの小説『ボヘミアンたちの生活情景』を基に、1830年頃のパリを舞台に描かれています。

第一幕、ラテン地区のアパートの屋根裏部屋。クリスマス・イヴ。当時はエレベーターなどありませんから屋根裏部屋が一番いわけで、詩人ロドルフォ、画家マルチェッロ、音楽家ショナール、哲学者コッリーネが貧しい中で共同生活を送っています。たまたま小金を得た四人はイヴの街に繰り出そうとしますが、新聞の原稿を書くため残ったロドルフォのいる部屋に、同じ階に住むお針子のミミが灯りの火をもらいに訪ねて来て、二人はたちまち恋に落ちます。

第二幕、カフェ・モミュスで賑やかにイヴを楽しんでいるところへ、マルチェッロの元の恋人ムゼッタがパト

ロンとともに現れ、イヴの大騒ぎの中、二人はよりを戻します。

第三幕、場末の酒場でマルチェッロとムゼッタは住込みで働いています。そのマルチェッロを訪ねて、昨晚はロドルフォが、今はミミが来ています。ロドルフォは、ミミが実は病気で、このまま貧しい自分と暮らしても病気はひどくなるばかりで、もうどうしようもない…と訴え、それを聞いたミミは“告別の歌”で別れを告げます。でも離れがたい想いの二人は、暖かい春になるまでは一緒にいよう、と屋根裏部屋に戻っていきます。逆に酒場の二人は些細なことで言い争い、喧嘩別れしてしまいます。

第四幕、春が過ぎ、屋根裏部屋に男たち四人がいて、ムゼッタが瀕死のミミを連れ現れます。それぞれパトロンのところに行ったのですが、ミミがどうしてもロドルフォのところに行きたいと、抜け出して来たのです。そしてミミは最後にロドルフォの腕の中で息を引き取るのでした。

今日は、第三幕の後半、“告別の歌”からの四重唱を聴いて頂きます。

お芝居ですと、登場人物四人が同時に台詞を語ると、恐らく何を言っているのか、なかなか聞き取れないかもしれませんが、オペラでは、歌の旋律、オーケストラのハーモニーや音色によって、それぞれの思いが同時に、しかも雄弁に語ることが出来るのです。

それでは、お聴きください。

オペラ《ラ・ボエーム》より G. プッチーニ

第三幕 後半

ミミ：竹内菜緒

ムゼッタ：守木詩織

ロドルフォ：福井暖

マルチェッロ：宮坂真成

ピアノ：寺本佐和子

さあ、いかがでしたでしょうか？

時間が少し過ぎてしまいましたので、これで終わりたいと思います。

ありがとうございました。

（基礎ゼミ 2021 お話①「歌うって、生きること？」より）

## まとめ

今回のお話①について、私の担当したクラスでは、赤ん坊の発声についてと、呼吸と五感との関わりについて、が皆の興味と共感を得たようです。

これらの事は、文献からの知識ではなく、前述した我が師匠からの教えと、私の経験に基く考察によるものですので、的を得ているのかは甚だおぼつかないのですが、興味がある物事に自身であたってみる機会としていただければ幸いです。