

# 発声体操を用いた歌唱指導に関する研究

A Study on Singing Instruction Using Vocal Exercises

松田 扶美子 (有明教育芸術短期大学)

Fumiko Matsuda (ARIAKE College of Education and of arts)

(キーワード)

歌唱指導、発声体操、保育者養成

## 1. はじめに

保育者、教育者の声、歌を通して子どもは音楽の楽しさを体感することができるため、保育者養成校の音楽の授業の中で歌唱指導は重要となる。曲に合った声の出し方、声に合った発声法があるが授業の中で取り上げないことも多く、保育士・幼稚園教諭・小学校教諭になり、声のトラブル、悩みを抱えていることは多い。また、コロナ禍において声を出す機会が減り、声を出すために必要な筋力が減少し、精神面からも落ち着かない学生が増えているように感じる。声を出せない日々が続く、コロナが拡大する前と今では違う歌唱指導が必要となる。そのため、本年度から「音楽Ⅱ（うたと楽器）」の授業の中でピアノを使わずにできる発声体操を歌唱指導の導入として行うことを試みた。

## 2. 歌唱指導の導入としての発声体操

野口（2019）によると発声体操は呼吸と発声を体操の中で整えることができる。肺活量のみならず、声質の向上、声域の拡張、呼吸器官の増強、太陽神経叢の機能向上が効果としてあげられる。

授業の中で学生一人一人に合った指導は行えないため、全員で発声体操をおこなった。この発声体操を歌唱の導入として取り入れることにより自然と各々に合った発声法が導ける

のではないかと考えた。

A 短期大学 2 年生の学生を対象として、90 分の授業を密を避けるため、2 つに分け、1 つのグループは別室にて三味線に触れる時間をとり、1 つは歌唱指導とした。45 分の授業の中で発声体操を 15 分ほど歌唱の導入として取り入れ、1 グループ 12.3 人で 5 つの発声体操を行い、合計 6 回おこなった。

①は腕、わきを伸ばし上体を軽くそらす。腹式呼吸を意識できるものである。②は口を閉じたまま体全体に声を響かせる、声のウォーミングアップ。③は胸式呼吸を強化ができるものであり、上体を前に倒しながら声を出す。④は両手を組み、上半身をねじり全体を動かしながら声を出す。⑤両手を振りながら腹式呼吸を意識して 2 分程声を出す。これらの①～⑤を行った。

## 3. 学生のミニツツペーパーの集計

「音楽Ⅱ（うたと楽器）」の授業のまとめとして発声体操を授業の中で受けての意識をミニツツペーパーで調査した。対象は A 短期大学生 2 年生 70 名。

その結果、7 割近くの学生が自分の声に変化が見られたと回答していた。自由記述では「声が出しやすくなった」「気持ち明るくなった」「声を出すことが楽しかった」「声を出すことに恥ずかしさがなくなった」「声量が増した」「声の通りがよくなった」などの回答があげら

れた。授業の中で全員でこれらのことをおこなうことで、情動の発散、開放が生まれたことがミニッツペーパーの集計結果から考えられる。①は体を後ろに倒して行うため、胸郭が十分に開き、のどのつまりがとれることが考えられる。②は口を閉じたまま響きを感じるため、胸、頭頂部、首など様々な場所が振動していた。③は普段出している声が一番近いため、音量が増す、声の通りが良くなったということがすぐに実感できるという回答が得られた。④は立ってねじる姿勢で行うため、開放感もあり、ねじることでより声が出やすくなったことが考えられる。⑤は腹式呼吸だけではなく、手も動かすため、わきがリラックスできていることがわかる。これらの発声体操をマスクをしたまま体も動かしながら声を出し、ソーシャルディスタンスを保ったまま行うことができた。その後12曲近く歌っていたが発声練習をしたときよりも声が出ていた。

#### 4. まとめ

長時間の声出しができないため、これらの発声体操を短時間で教育の現場で取り入れていくことが効果的であるということが授業での実践及びミニッツペーパーの結果から明らかになった。運動量が減少し、ストレスが増え、声を出すことが少ないなか、情動の発散、呼吸量のアップ、気持ちの変化などを含む発声体操は歌唱の導入として取り入れやすく、日常生活の中でも実践することができる。発声体操の後は声が出しやすく、ほかの曲を歌いたいという気持ちが高まったという回答も得られた。今後もこの研究を続け、その効果を明らかにしていきたい。

#### 引用参考文献

- 野口千代子(2019)「発声医学療法-発声体操の有効性-」(WAARM Journal・2019)  
野口千代子(2013)「誰でも2オクターブ出せる

ヴォイストレーニング」平凡社

斉田正子・斉田晴仁(2009)「声楽発声指導者の立場から：リアルタイム呼吸運動チェックシステム(ストレージ)を用いた歌唱指導について」音声言語医学 50

野口雅史(2011)「意識と無意識からみた歌唱の発声法」新潟青陵大学大学短期大学部研究報告 第41号