

# 園生活および保育者養成校での 歌唱指導法に関する一考察

—フースラーの理論に基づいて—

原 葉子

(抄 録)

日本の幼児教育および保育の現場では、歌を用いた表現活動が重要な位置を占めている。日常的な教室・保育室での歌唱はもちろん、参観日や入園式、卒園式といった行事でも園児が歌を発表する機会が多い。しかし、「子どもは元気に歌うのが一番」こういった風潮の中、地声を張り上げて日常的に歌い続けることで、声帯をいためてしまう園児も存在する。また、音域の広い流行歌を現場で扱う際に、園児の発声技能が追いつかず、無理な歌唱を強いてしまう例も少なくない。幼児教育・保育の現場での、正しい発声法や発声理論に基づいた歌唱指導法についての研究は、現場での歌唱活動の重要性に、追いついているのか。幼児教育・保育に携わる保育者との会話においても、保育者養成校での学生との授業においても、歌唱指導法についての悩みを数多く耳にする。そこで本稿では、幼児教育・保育の現場、および保育者養成校における歌唱指導法のあり方について、フースラーの理論に基づいた指導実践と調査を基に考察した。

キーワード：園生活、保育者養成、歌唱指導法、フースラー

## I はじめに

### 1 幼児教育および保育に携わる職員の悩み

筆者は、複数の幼稚園・保育園において、音楽指導者として園児たちと関わってきたが、指導を開始する前の園児は、地声を張り上げて歌う子どもが圧倒的に多かった。「子どもは元気に歌うのが一番」という理念のもと「もっと大きな声で」「そう！元気で素敵だね」「いっぱい声を出してごらん」といった声がけを続ける保育者。園児たちは、保育者の期待に応えようと、懸命に大きな声を出して歌うが、それは決して芸術的なものにはなり得ない。そして、多くの園児が「歌うこと」は「大声を出すこと」と認識し、卒園していく。さらには、大声で歌いすぎたことで園児が声帯をいためてしまうという事例もあった。

「幼児教育要領 表現の項<sup>(1)</sup>」、および「保育指針 表現の項<sup>(2)</sup>」には、「幼児の自己表現は素朴な形で行われることが多いので、教師はそのような表現を受容し、幼児自身の表現しようとする意欲を受け止める。」「自ら様々な表現を楽しみ、表現する意欲を十分に発揮させることができるように工夫すること。」（幼児教育要領 3. 内容の取扱い（2）（3）より）、「感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現したり、自由にかいたり、つくったりする。いろいろな素材や用具に親しみ、工夫して遊ぶ。音楽に親しみ、歌を歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりする楽しさを味わう。」（保育指針 オ：表現 内容イ ⑥ ⑦ より）と表記されている。幼児教育要領においても、保育指針においても、子どもの「自発的で自由な表現」、そして「楽しさを味わう」ことが重要視されるべきである、と解釈できる。

そのため、現状、幼稚園や保育園では、園児にとって身近で親しみやすい季節の歌や子ども向けの歌を、子どもらしい自由に元気な発声で歌う姿が見られる。歌唱指導の流れとしては、このようなものが主流かと思われる。まず、子どもたちが音と歌詞を覚えられるように何度も歌う。保育者の模範演奏や、ピアノの音取り、CD音源での音取りなどによって、園児は歌を覚えていく。歌を覚えたら、保育者は「もっと元気よく」「もっと声を出して」といった声が

けをし、園児は、覚えた歌を思いきって歌い上げる。歌唱指導に関連して、保育者の悩みとしてよく耳にするのは、「ただ歌っているだけです。」「これ以上、どうしたら良いのか、分かりません。」といったものである。さらに、先述したように、「元気に」「何度も」歌うあまり、園児が声帯をいためてしまうこともある。声帯をいためずに、「元気に」「大きな声で」歌う方法について、具体的な手法が思いつかず戸惑っていると述べる保育者も少なくない。

また、楽曲の音域の広さについての悩みも存在する。例えば、卒園式や参観日に、年長組での流行歌の歌唱を計画した場合などに起こる事例である。流行歌は、音域が広いことが多い。この音域の広さに園児たちの歌唱技能が追いつかず、高音部はほとんど声が聞こえなかったり、無理に地声を張り上げて歌ったりすることで、歌う園児にとっても聞く保護者にとっても苦しい演奏となることがある。または、極端にキーを下げ、幼児期にふさわしくない程の低音域で歌わせてしまうケースもある。

流行歌だけにとどまらず、唱歌の中にも音域が広い楽曲は多数存在する。音楽活動を大切にしている保育者ほど唱歌を扱う率が高くなる傾向にあるが、音域の広さにより、先の例と同様の結果を招いてしまうことがある。園児たちに、より芸術性の高い歌唱活動を求めた保育者ほど、歌唱指導法についての悩みを抱くこととなってしてしまうのである。

## 2 園児たちの悩み

園で元気いっぱいに歌う曲を好きになった子は、家でも元気いっぱいに歌う。家族から「素敵だね」「いい歌だね」といった感想をもらえることを期待して。しかし、家族の反応は「どんなメロディなのか、分かりませんでした。」「うちの子は音痴なのでしょうか。」「子どもの歌に合わせて一緒に歌いたいと思いましたが、メロディが分からず無理でした。」といったものがとても多い(保護者との面談および保護者アンケートより)。「元気で歌う」「最大限の音量で歌う」という気持ちで歌った場合、幼児に限らず大人でも音程をはっきりさせること

は困難である。「園での歌唱 イコール 大声を出す」と意識する子どもたちにとっては、「先生にほめられる歌声 イコール 音程のない大声」となることは必然である。保育者は、それが狙いだと認識した上で歌唱活動をリードしているので、疑問を抱く割合は家庭の保護者に比べて少ないが、保護者は「うちの子は音程がとれないのか」「音痴なのか」といった不安を抱いてしまう。

子どもは大人の気持ちに敏感なため、保護者が自分の歌唱に対して負の評価を抱いている場合、それに必ず気付く。特にデリケートな子は、家庭で歌を歌わなくなったり、園でも歌うことに消極的になったりしてしまう。すると、皆をリードしようと必死で声を張り上げて頑張った園児が、声帯を痛めてしまうといった悪循環も起こるのである。こういった事例が、現代の幼児教育・保育の現場では、少なくない確率で発生していると考えられる。

### 3 小中学生および高校生の悩み

筆者は、小学校教諭として小学生への音楽指導を9年、自宅音楽教室での小中学生への指導を5年、高等学校での音楽の授業を3年、担当してきた。指導に携わった児童生徒はのべ2000人以上となる。園児はやがて小中高生そして大人へと成長していく。園児たちの未来の姿の一例として、小中高生の歌唱活動についての悩みも本稿では考察に含みたい。高校生へのアンケート《資料①》において、歌うことに対する苦手意識と、合唱部・合唱団に所属した経験があるかどうかという結果を得た。これは、この結果を意図したアンケートではなく

歌は好きですか [大好き　まあ好き　少し苦手　とても苦手]

いままでの歌う機会は [自宅　カラオケ　合唱部・合唱団　その他]

今後、どういった機会ですごしていきたいですか

[自宅　カラオケ　合唱部・合唱団　プロとして　その他]

歌を好きになった・苦手になったきっかけ [自由記述]

好きになった・苦手になった時期 (はっきりしている人だけ)

[ 保育園・幼稚園 低学年 高学年 中学校 高校 ]

等を問うことが目的であった。しかし、思いがけずこのような結果を得て、本稿の論点である、幼少期における理論的歌唱指導の必要性について考える大きな足がかりとなった。

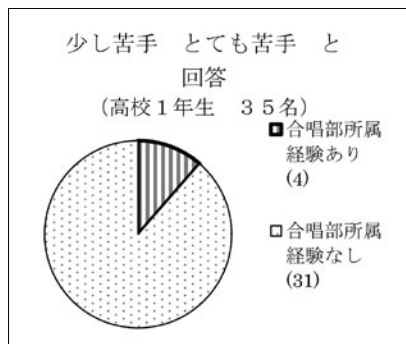
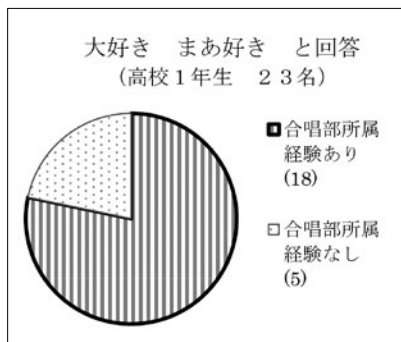
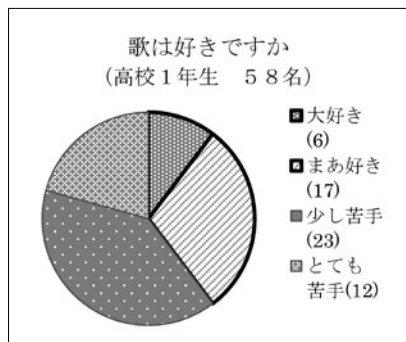
当アンケートでは、合唱部や合唱団に所属し、専門的な発声指導を受けた経験がある生徒は、「歌が好き」と回答する傾向にあった。専門的な発声指導を受けなかった生徒の多くが、「歌が苦手」と回答していた。その理由としてあげられた言葉は「高い声が出ない(音域の悩み)」「音がとれない(音程の悩み)」「合わせて歌うことが苦手(歌声のコントロールについての悩み)」といったものであった。また、「苦手になった時期」については「小学校高学年」と回答する生徒の数が目立った。

[ 具体的な時期を書いた生徒 22 名中

15 名「高学年」 4 名「低学年」 1 名「幼稚園」 2 名「中学校」 ]

(本題とは逸れるが、歌が苦手な理由の中に、「園で同じ曲を何回も歌わされるのが嫌だった」という意見もあった。保育園や幼稚園では、発表に向けて同じ曲を何度も繰り返し練習することが多い。子どもたちが曲を覚え、自信を持って人前で歌うためには、ある程度の練習回数が必要ではあるが、こういった理由で歌を嫌いになる例があるという事は心に留めておきたい。子どもたちが飽きずに繰り返し練習できる歌唱指導法についても、今後、研究を深めていきたいと筆者は痛感した。)

《資料① 高校生へのアンケート》



- 好きな理由 (いつから)
- ・ソロをまかされたから (高学年)
  - ・合唱部に入っていたから (高学年)
  - ・合唱祭の練習が楽しかったから (中学)
  - ・歌うとスッキリするから (高校)
- 苦手な理由 (いつから)
- ・何回も歌わされたから (幼稚園)
  - ・音がとれないから (低学年)
  - ・高い音が出ないから (高学年)
  - ・合わせて歌うのが苦手から (高学年)
  - ・一人で歌わされたから (高学年)
  - ・歌の授業ばかりで合奏が減ったから (中学)
  - ・カラオケは好きだけど合唱は苦手 (中学)

幼児期に、ひたすら元気に歌唱してきた子どもたちは、小学生になると、「美しく」「音程を確かに」「周囲に合わせて」歌唱することを求められる。特に、高学年になると2部合唱や3部合唱に挑戦するため、より高度な歌唱技術が必要となる。小学校学習指導要領<sup>(3)</sup>には、「互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。」(第1学年及び第2学年 2:内容 A表現 エより)「互いの歌声や副次的な旋律、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。」(第3学年及び第4学年 2:内容 A表現 エより)「各声部の歌声や全体の響き、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。」(第5学年及び第6学年 2:内容 A表現 エより)と、明記されている。

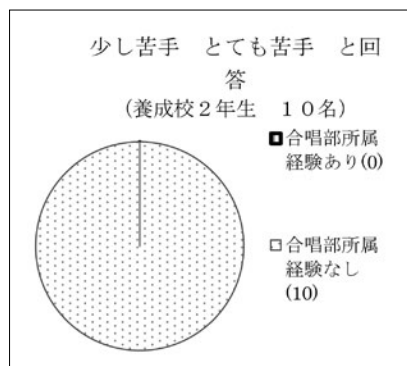
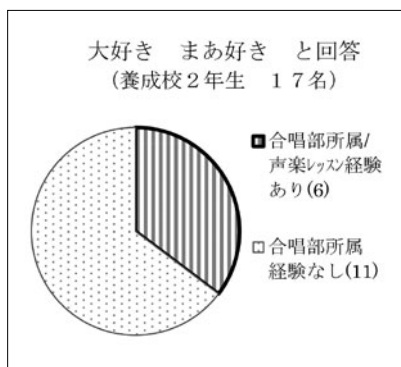
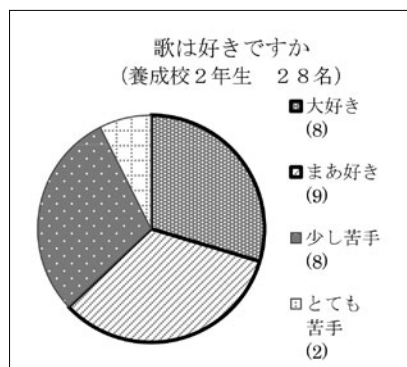
しかし、小学校における学級や音楽の授業での歌唱活動中に、分かりやすい理論と説明によって歌唱指導がなされるかは、学校や指導教員によってばらつきがある。そういった中、「なんとなく」「感覚的に」歌唱法を身に付けた子どもや、合唱団・合唱部に所属し、理論的もしくは丁寧な発声指導を受けた子どもは、高学年で求められる歌唱法に順応できるが、そうではない多くの子どもたちが、歌うことに自信をなくしてしまう。そのため高学年で歌が苦手になったと感じる生徒が多いのではないかと筆者は考えている。

中学校では、多くの学校で学級対抗の合唱祭やコンクールが実施されているが、これについては、練習量が多いことや、同じパートを歌う生徒の中に合唱部員がいることで、発声や歌唱法に関わるアドバイスを受けることが叶い、歌が苦手な生徒も乗り切ることができるようである。高校生がよく話す言葉として「中学の合唱コンクールは、クラス一丸となって楽しめた。しかし、合唱そのものは苦手。」「中学の合唱祭は、周りに歌える人がいたから大丈夫だった。しかし、一人で歌うのは自信が無い。」といったものがある。そして、楽曲を聴くことは好むが、歌（特に合唱）は積極的に歌わないという生徒が多数、高校に進学してくる。

#### 4 保育者養成校の学生の悩み

高校生に実施したものと同内容のアンケートを、本学の2年生にも実施した《資料②》。高校生と比較すると、歌が「大好き」「まあ好き」と答えた学生の割合が多かった。「大好き」「まあ好き」と回答した学生のうち、合唱部所属経験（または声楽レッスン経験）ありと回答した学生が占める割合は、高校生ほど大きくはなかったが、「少し苦手」「とても苦手」と回答した学生の中に、合唱部所属経験者はいなかった。

《資料② 保育者養成校 学生へのアンケート》



- 好きな理由 (いつから)
- ・家族でよく歌っていたから (保育園)
  - ・歌うのが好きだった×複数名 (幼・保育園)
  - ・合唱部に入っていたから×複数名 (小学校)
  - ・合唱部で大きな声を出せたから (中学)
  - ・上手に歌えるようになったから (短大)
- 苦手な理由 (いつから)
- ・歌い方が分からないから (小学校)
  - ・人前で歌うことが増えたから (小学校)
  - ・音がとれないから (小学校)
  - ・人の前で歌うことが苦手だから (中学)
  - ・音程がとれないから (中学)
  - ・歌うことが好きではないから (中学)
  - ・童謡が歌いにくいから (短大)

養成校の学生たちの悩みも、前述の小中高生の悩みの延長線上にあると考えられる。合唱部や合唱団で専門的な指導を受けた経験のある学生や、歌唱方法に悩みの少ない学生は、自信をもって人前で歌う傾向にある。しかし、歌うことに自信のない学生は「恥ずかしい」「子どもの前なら元気にできる」「どうやって声を出したらいいか分からない」といった言葉を口にしながら、か細い声で歌う傾向にある。

また、「童謡が歌いにくい」「童謡の音程がとれない」と悩んでいた学生が複数名いたが、ブレイク（声区の切り替え域）を確認したところ、低音域にブレイクがあることが判明した。高音域は楽に出る反面、童謡によく使われる中低



音域を胸声で歌うことが難しかったが、中低音域でもファルセットを多めに使うことで歌いやすくなるという解決方法に至った。具体的な発声理論を知ることが苦手解消に繋がった事例である。

一方で、養成校に通う学生は、幼児教育や保育の現場では「元気さ」が大切であると理解しており、園児の前での弾き歌いの場面でも、「元気に」歌おうとするため、発声の美しさや発声方法までは、なかなか意識を向けられない。また、「園児たちに対して、どのように歌唱指導をしたら良いのか分からない。」といった悩みもよく聞かれる。

幼稚園や保育園での実習では、園児と過ごすうえで大切な数多くの事項を学ぶため、歌唱指導法に特化して時間を割くことは困難であると、実際に現場を見て筆者は感じている。また、養成校においても、ピアノ練習と弾きながら歌う練習にかなりの時間を要するため、発声法や歌唱法について丁寧に学び研鑽を積んでいく時間を確保することは、カリキュラム上なかなか難しいものがある。

そして、1 先生方の悩み 2 園児たちの悩み へと繋がっていく。

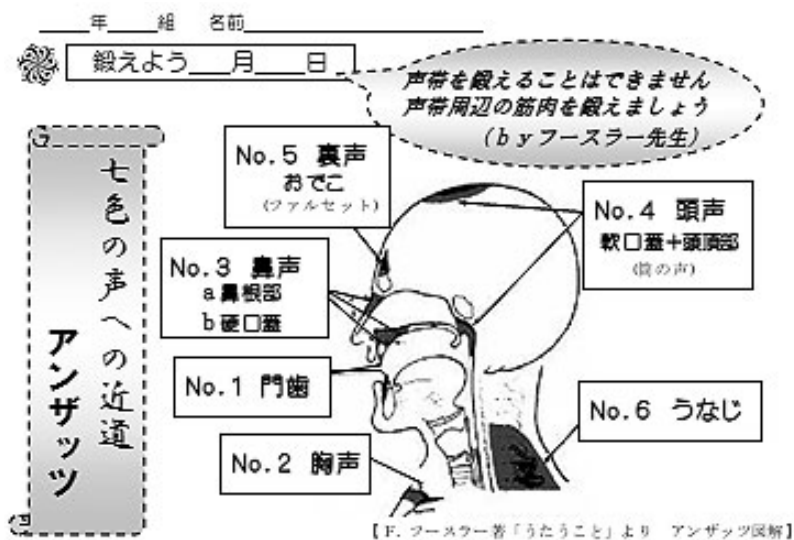
そういった中でも、短時間で、楽しみながら理論的歌唱指導法について学べる手法として、比喩表現を用いた歌唱指導法を筆者は実践してきた。その具体的内容について述べていきたい。

## II 比喩表現を用いた歌唱指導法の考察

### 1 フースラーのアンザッツ理論

フースラーの理論を実践的に要約した大城康宏に、4年間、指導を受けた筆者が、大城の論文および言論をもとに各アンザッツの特質についてまとめたものが次ページの《資料③》である。(参照：大城康宏著『声楽発声法 第二巻』1995年 音楽の友社)フースラーのアンザッツ理論は、具体的な歌唱法を初めて学ぶ学生および園児にとって、比較的分かりやすく実践しやすい理論であるといえる。特に、「どのように歌声(話し声と異なる声)を出したら良いのか、

分からない」「高い声が出ない」「低い声が出ない」といった悩みを解消する手がかりとなることは間違いない。ただし、アンザッツを意識せずに歌唱法を身に付けた学生や園児にとっては、混乱の原因となる場合もある。自然と各アンザッツが融合した状態で歌唱できている人にとって、あえてアンザッツを分けるという行為が混乱を招いてしまうのである。万人に適した歌唱指導法ではないということを念頭に置きながら、混乱してしまう学生や園児には、無理にすすめないよう配慮する必要がある。こういった配慮をしつつ、発声生理学者フースラーが長年の研究の末に考案したアンザッツ理論のメリットを、養成校学生および園児たちに伝えていきたいと考え、筆者は実践してきた。



◀資料③ 保育者養成校 学生対象 歌唱教材 抜粋▶

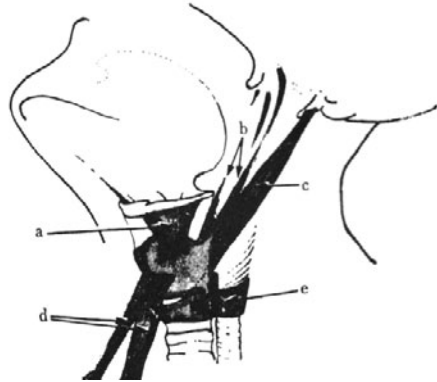
続いて、本論文の根幹となる、フースラーの発声理論における発声生理学の基礎的事項◀資料④▶◀資料⑤▶を、ここに記載する。

《資料④ フースラーの発声理論（フースラー著：『うたうこと』1987年）より》

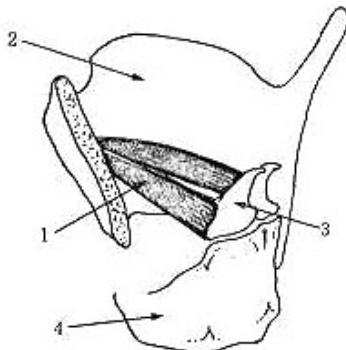
各発声器官の部位と名称

喉頭懸垂機構

- a 甲状舌筋
- b 口蓋喉頭筋
- c 茎突咽頭筋
- d 胸骨甲状筋
- e 輪状咽頭筋

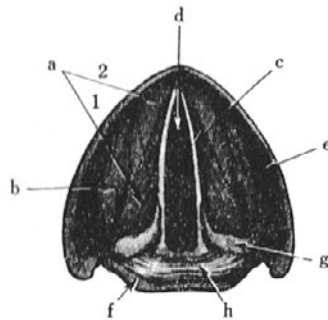


喉頭軟骨群



- 1 声帯ひだ
- 2 甲状軟骨
- 3 披裂軟骨
- 4 輪状軟骨

声帯調節筋群



- a 内甲状披裂筋（声唇）
- 1 披裂声帯筋
- 2 甲状声帯筋
- b 外甲状披裂筋
- c 声帯韧带
- d 声門
- e 甲状軟骨
- f 輪状軟骨
- g 披裂軟骨
- h 披裂間筋（横筋）

≪資料⑤ アンザッツタイプを応用した訓練法

(大城康宏著：『声楽発声法 第二巻』1995年)より≫

①アンザッツタイプの種類

- No. 1 上下の門歯にあてる
- No. 2 胸骨の最上端にあてる
- No. 3a 鼻根部にあてる
- No. 3b 上顎部、硬口蓋の前部にあてる
- No. 4a 頭頂部にあてる
- No. 4b 軟口蓋にあてる
- No. 5 前頭部にあてる
- No. 6 うなじにあてる

②各アンザッツタイプの特徴

- No. 1 上下の門歯にあてる

甲状舌骨筋の働きにより喉頭が上がり気味になる

閉鎖筋（横筋、側筋）の働きが強く、開きすぎた声帯の矯正に効果的である

声門閉鎖の状態が強いので、硬い声に聞こえる

- No. 2 胸骨の最上端にあてる

声帯筋の働きが強い

胸骨甲状筋が働き、喉頭が下方へ引き下げられる

声の支え（Appoggiare la voce）ができてくる

- No. 3a 鼻根部にあてる

鼻腔は開き、甲状軟骨は前下方に引かれる

声帯筋が全体にわたり振動するので、豊かな胸声が出る

声楽発声のための基本的な声ができあがる

№. 3b 上顎部、硬口蓋の前部にあてる

声帯縁辺部が働き、他のアンザツへの移行が可能になる

声帯筋に最大限の自発振動をもたらす

発声訓練の初期段階における有効な声づくりができる

№. 4 頭頂部、軟口蓋にあてる

声帯靭帯が十分に引き伸ばされて振動すると、頭声発声が可能になる

胸骨甲状筋と口蓋喉頭筋、茎状咽頭筋が協力して働き、喉の奥が開く

声帯筋は殆ど働かない純粋な頭声で、デッキング（覆われた声）で訓

練される

№. 5 前頭部にあてる

前筋が働き、声帯靭帯が伸長、伸展され、十分に薄く伸ばされる

頭声より膨らみが少なく、開き気味の声で前上方で響く

支えのあるファルセットが訓練されると、頭声への移行が可能になる

№. 6 うなじにあてる

輪状咽頭筋と胸骨舌骨筋、肩甲舌骨筋の働きで、喉頭は後下方に引かれる

声帯靭帯は最大限に伸長、伸展される

呼吸器群の強力な働きを必要とする

《資料⑤ アンザツタイプを応用した訓練法》

ファルセットから充実した頭声への移行については、フースラーの考案したアンザツタイプを応用して訓練する。アンザツを意識した発声練習で発声器官の個々の筋肉を強化しながら、次の訓練課程と方法で、自分の声を適応させながら強化訓練する。

①虚脱したファルセット

ハミングまたは母音Aで、アンザツ No. 5 の訓練

アンザツ No. 3 a で柔らかな弱音の上行（2～3度）訓練



②弱々しいファルセット

アンザツ No. 5 でファルセット区からブレイク領域へ下行訓練

(母音 I、U、A で、ファルセット区から1オクターブ下行)



③支えのあるファルセット

アンザツ No. 5 の Messa di voce や Portamento の訓練

胸声区からファルセット区へのオクターブジャンプ（前打音あり）の訓練



#### ④弱頭声

アンザッツ No. 5 の混じった No.4 での下行訓練

(母音 I、A、E で、ファルセット区から 2 オクターブ下行)



#### ⑤頭声

アンザッツ No. 4 での上行訓練

(閉母音 U、O、および開母音 A で、ファルセット区まで 2 オクターブ上行)



#### ⑥充実した頭声

ハミングでアンザッツ No. 6 の訓練

母音 A、E、O で、ファルセット区～ブレイク域～胸声区全てを上下訓練



## 2 アンザッツを意識させるための比喻表現

### その1 ゆりかごのうた ～いろいろな生き物～

筆者は、幼稚園・保育園において、音楽専科およびリトミック指導者として、アンザッツを意識させるための比喻表現に、生き物の鳴き真似を使用してきた。同様の手法を、親子広場や支援センター等での未入園児親子対象のリトミック、さらには、赤ちゃんから大人まで一緒に練習する「みんなで音楽隊」の活動時にも定期的に使用してきた。

- ① 「ゆりかごのうた」のメロディにのせて
  - ② カナリヤの部分を変々な生き物にかえながら
- ♪ ゆりかごの うたを ○○が うたうよ ○○○○(鳴き真似)

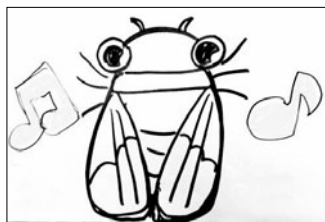
と、歌う「鳴き真似あそび」である。 その具体例と成果について述べる。

### 教具「ゆりかごのうた」

右の写真のようにイラストをつなげて製本してある(すべて、裏に後ろ姿をつけてある。こういった遊び心があると乳幼児が喜んで取り組む)



### せみ (No.1 門歯)



セミってどのくらいの大きさか、知っているかな？(子どもたちの返事を待つてから)

そう、このくらいだね。(指で大きさを示す)

セミさんは、こんなに体が小さいのに声がとても大きいよね。

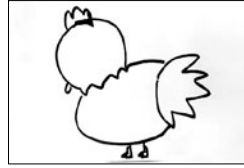
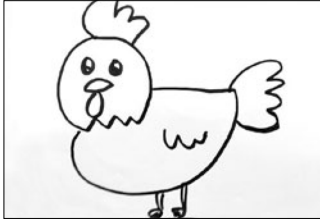
この声が使えらると、「アナと雪の女王」のエルサみたいな歌い方ができるよ！(ミュージカル歌唱を聴かせる)

では、いっしょに！「ミーンミーンミーン」

→特に、声帯が離れがちの子や、声量が足りない子に有効なアンザッツである。



## にわとり (No. 2 胸声)

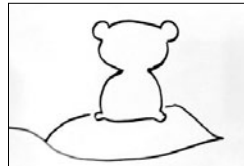
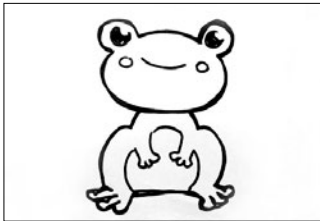


にわとりさんは、どのくらい大きさかな？（子どもたちの返事を待ってから）  
このくらい大きさなのに（手で表現）、声が大きいわね。

先生は、にわとりをお家で飼っていたんだけど、谷中に声が届くって、近所の  
人が教えてくれたよ。にわとりさん、すごいね。

さあ、それでは元気よく！「コケッコー」

## かえる (No. 2 胸声)

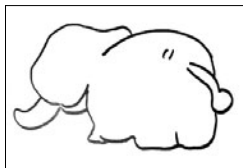
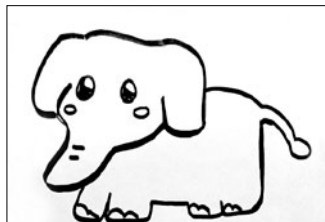


かえるさんは、こんなに小さなかえるさん、そして、こんなに大きなかえるさ  
んもいるけれど（それぞれ、手で大きさを表現）、どのかえるさんも、とても  
声が大きいわね。

さあ、かえるさんになってみようか。（かえるの真似をして飛び跳ねながら）  
せーの！「ゲロゲロ」

→後述の「4色の声」のうち「胸声」を意識させるのに有効なアンザッツで  
ある。

#### ぞう (No.4 頭声)

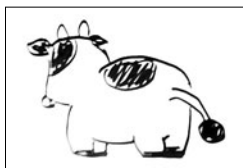
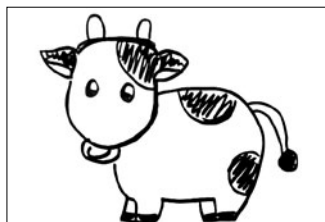


つぎは、体の大きなゾウさんになるよ。

さあ、大きな体になって（この「大きな体になって」という声かけが非常に有効である。共鳴腔に声が響きやすくなる）

「パオーオオオン」（体中に響かせて。鼻を動かしながら、なりきって）

#### うし (No.4 頭声)

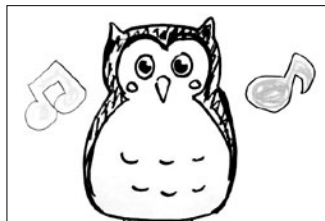


つぎも、体の大きなウシさんだよ。いくよ、せーの

「モーオオオオウ」（体中に響かせて。4本の脚をふんばる真似をして）

→「ぞう」と「うし」は、頭声発声につながる、重要なアンザッツである。

## ふくろう (No. 5 裏声)



ふくろうさんって知っている？（知らない子も多いので、イラストだけではなく、ふくろうのぬいぐるみも見せる）

ふくろうさんは、高い木の上で、こうやって鳴くんだよ「ホーウ ホーウ」  
（教師が裏声を歌って聞かせることが、とても大切である）

さあ、やってみよう「ホーウ ホーウ」

→裏声は、発声指導において最も重要なアンザツであるので、長めに扱う。

では次は、先生と「どちらが長いかなくらべ」をしましょう。

「こんにちはー」（教師は「は」を裏声で長く歌う）

先生より長く歌えた人はすごいです。では、やってみましょう。さん、はい

「こんにちはー」（教師も子どもたちも、一緒に「は」を裏声で長くのばす）

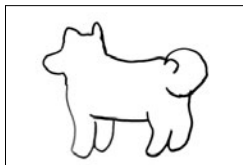
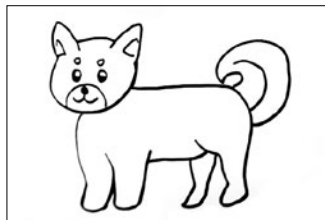
※裏声を長くのばそうとすることにより、自然な腹圧がかかる。また、軟口蓋も無意識に高くあがり、どの子も美しい裏声を響かせることができる。

→毎回の始めと終わりの挨拶の場面でも

「おねがいしまーす」「おはようございまーす」「ありがとうございましたー」といった言葉で応用し、なるべくたくさん裏声を出すようにしている。

フースラーのアンザッツ理論によるアンザッツの種類は以上であるが、腹筋を上手に使うことも、各アンザッツの習得に効果的な要素となるため、腹筋を意識させる動物として「いぬ」を登場させている。

### いぬ（腹筋）



最後はワンちゃんだね。ワンちゃんの鳴き真似をしてみましょう

「ワンッワンッ」

とても上手ですね。

では、先生のように、お腹が動くかな？

（お腹を大きく動かしながら実演。腹部を指さして、動きに注目できるようにする）

それでは、やってみましょう

（お腹を大きく動かしながら）「ワンッワン」

すばらしい！

つぎは、むずかしいけれど、できるかしら（こういった声かけが、子どもたちのやる気をアップさせる）

これも真似できた人は、すごいです。

「お散歩が終わったワンちゃん」

お散歩をして、とても喉が渇いたワンちゃんは

（舌を少し出して）「ハッハッハッハッハッ…」

(長く続ける。お腹を小刻みに動かしながら実演。腹部を指さして、動きに注目できるようにする)

さあ、やってみましょう

(お腹を小刻みに動かしながら)「ハッハッハッハッハッ…」

→本来、腹筋を鍛えることは、乳幼児期には時期尚早であるが、「いぬの真似」を楽しみながらすることで、0・1・2歳児であっても、腹筋を自分の力で操作する事が一時的に可能となる。

この動きを発声にいかすことができるのは5・6歳児以降であるが、鳴き真似あそびの一環として、小さな頃から「いぬの真似」を継続して行うことで、腹筋のコントロール方法を自然に身に着けることができる。

5・6歳児以降になると、「いぬの真似」ができる子は、発声の際に「腹筋を意識して、声の響きを増やす」ことが可能となる。

※No.3 (鼻声) および No.6 (うなじ) は 幼児には難易度が高いことから、カットしている (No.3は、乳幼児は鼻がつまっていることが多いため困難。No.6は、輪状咽頭筋が鍛えられている必要があるため、筋力に乏しい乳幼児には困難。)

## 1) 保護者の声

「私自身、ずっと歌が苦手でしたが、“フクロウ”と思ったら、すんなり裏声が出せました。家庭でも、子どもと遊びながらやってみたいです。」(親子広場の音楽あそび参加者。0歳児保護者)

「2歳の息子が、とても綺麗に裏声(フクロウの鳴き声)を出していて驚きました。こんなに小さな頃から裏声が出るとは、知りませんでした。」(支援セン

ターでのリトミック参加者。2歳児保護者)

「家族全員で、ウシやゾウ、カエルの鳴き真似をしながら遊んでいます。子どもたちは真似がとても上手で、日に日に綺麗な声が出せるようになっていきます。親である私も楽しみながら様々な声を出せるようになりました。」(みんなで音楽隊参加者。4歳児と6歳児保護者)

## 2) 現場の保育者の声

「こんなに小さな子どもたちが、動物の真似をすることによって様々な種類の声が出せるということ、初めて知りました。」(1歳児担任)

「園児は地声を張り上げて歌うことしかできないと思っていましたが、フクロウの真似をすることで綺麗な裏声が出るとは、驚きました。」(年少担任)

「フクロウで長くのぼす競争では、普段目立たない子も一生懸命参加していて、最後まで高い声を綺麗にのぼしていました。この子は、か細い声という印象でしたが、裏声が上手なのだと気がきました。」(年中担任)

「今まで、怒鳴るような声で歌っていた子が、"せんせい、こんにちは"と裏声で話しかけてくるようになりました。思わず、私も裏声で"〇〇くん、こんにちは"と返しました。歌声が響く教室っていいですね。」(年中担任)

「子どもたちに指示を出す場面でも活用しています。セミやウシの声で私が話し始めると、子どもたちは注目してこちらを見ます。自分の発声練習にもなり、一石二鳥です。」(年長担任)

生き物の鳴き真似という比喩表現を用いることで、0歳や1歳の子から楽し

める遊びとなっている。親子広場や支援センターでの実践を通して感じることは、大人の反応も良いという点である。音楽あそびやリトミックに参加して、まさか自分まで声を出させられるとは想像もしていない大人が多いが、この教材を使うと、子どもたちが鳴き真似を楽しむ様子や、「真似をするだけ」というハードルの低さが良い影響を与えるのか、大人も大きな口を開けて、大きな声で真似をしてくれることがほとんどである。このことから、養成校の学生にとっても、取り組みやすい教材であると考えた。

本校のピアノ弾き歌いの授業では、この「いろいろな生き物 ゆりかごのうた」を、著者が担当する学生たちが保育者役、園児役に分かれて、それぞれどちらの役も体験している。その際、保育者が思いきってやらないと、園児たちも声を出し辛いということや、しっかり鳴き真似をすると、その後の弾き歌いが歌いやすいことから、この教材は十分な発声練習になる、といった意見が学生たちから出された。

また、現場での毎日の声かけで喉を壊してしまう保育者は多いが、年長保育者からの声にもあったように、生き物の鳴き真似を日常的に取り入れることで、保育者自身の声帯をいためずに、園児たちの注意をひくことも可能である。ウシやゾウの声は教室内によく響くので、園児が気付きやすい。セミの声はインパクトが大きく、瞬時に意識をこちらに向けたい時などに効果的だ。フクロウの声には癒しの効果もあり、昼寝前や、静かに思いを確かめたい時間などに有効である。

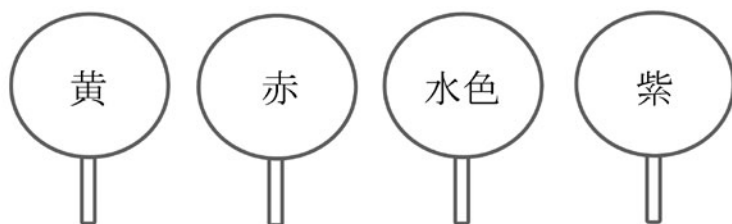
「歌」イコール「地声を張り上げる」といった意識が強い園児や保育者にとって、生き物の鳴き真似をしながら裏声や頭声を出す体験をすることは、「自分にもこういった声が出るのだ」と、自信をもつことに繋がる。まずは「地声以外の声の存在」に気付くこと、そして、それらの声を「自分も出すことができる」と気付くこと、そのためのツールとして、当教具「いろいろな生き物 ゆりかごのうた」は有用であると言える。

## 2 アンザッツを意識させるための比喻表現

### その2 カラープラカード ～4色の声～

鳴き真似を通して、様々な声を自在に出せるようになった後、楽曲歌唱にそれらをいかしていく段階では、著者は、下記の教具「カラープラカード」を用いている。その理由としては、「鳴き真似」で「音程を意識すること」は難しく、「鳴き真似」を1音や半音単位で操って楽曲歌唱にいかしていくことは、大変高度な技術だからである。「鳴き真似ができた」「色々な声が出せるようになった」という前向きな気持ちを損なわずに、楽曲歌唱に意欲的に取り組むために、「色々な声」を視覚的に識別できる教具が最も適していると考えた。「鳴き真似」で登場した「セミ」「ニワトリ・カエル」「フクロウ」「ウシ・ゾウ」を4色に大別し、それらを意識しながら歌っていくことで、園児も保育者も、養成校の学生も、「鳴き真似」を「歌唱」にいかすことができるようになる。

#### 教具「赤」「黄」「水色」「紫」のプラカード



アンザッツ：	No.1	No.2	No.5	No.4
どんな声：	セミの声 (門歯)	げんきな声 (胸声)	ふくろうの声 (裏声)	歌声 (頭声)
鳴き真似：	セミ	ニワトリ、カエル	フクロウ	ウシ、ゾウ

筆者が小学校教諭当時に、長野県長野市内に勤務していた中村礼子教諭より、研究会において学んだ手法である。この手法は、小学校だけではなく園児にも



有効で、当活動を繰り返した園児たちは、この4色を見るだけで4種類の声を使い分けられるようになる。活動の始めと終わりの挨拶の場面で、「ふくろうを長くのばす競争」だけではなく、この4色の声で「おはようございます」「こんにちは」「おねがいます」「ありがとうございます」などを歌い分ける練習を繰り返していくと、習熟率が更に上がる。

### 1) 4色のプラカードを使用した歌唱指導の段階

(実際に楽曲を歌唱しながら)

- ①低音域と中音域は、基本的に「赤の声」(胸声)を使用するよう促す(赤を掲げる)
- ②高音域は、始めのうちは「水色の声」(裏声)を使用するよう促す(水色を掲げる)
- ③子どもたちが慣れてきたら(低・中音域は胸声、高音域は裏声という切り替えがスムーズになってきたら)、「水色の声」(裏声)から「紫の声」(頭声)への移行について触れる

#### ～「水色の声」(裏声) から 「紫の声」(頭声) への移行 声かけ事例～

お腹には「ヘソ」がありますね。いまから、「ヘソ」の反対側に(背中を指さしながら)「ソへ」があるつもりで、歌っていきましょう。

「ヘソ(腹筋)」と「ソへ(背筋)」に力を入れて、水色の声を出してみますよ。(実際に教師が歌ってみせる。裏声をのばしながら、途中で腹圧をかけて頭声に変化させる。この時、両手でお腹と背中を指さしてみせる。子どもたちは「わー!」「すごい!」と言いながらすぐに真似することが多い)

では、一緒にやってみましょう。まずは水色の声で「こんにちは―――」  
「こんにちは―― 途中で「ヘソ」と「ソへ」に力を入れて あ―――」  
とても素敵な歌声になりましたね!これが、「紫の声、歌声」です。

- ④「紫の声」(頭声)が習得できたら、「水色の声」(裏声)を高音域から低音域へ移行させる(逆…低音域から高音域への移行 も行う)あそびを取り入れる。この活動を通して、頭声に近い「充実した裏声」が出せるようになる。フースラーの発声法の中で重要なメソッドである「ファルセットの胸声域への移行練習」を応用したものである。

### ～「水色の声」(裏声)で高音域から低音域へ移行するあそび 声かけ事例～

みなさんは、「ヘソ」と「ソヘ」が上手に使えるようになったので、なんと、「紫のフクロウ」に進化しました。「水色のフクロウ」は高い声しか出なかったのですが、「紫のフクロウ」は高い所へも低い所へも行くことができます。

「ホー——ウ」(教師が歌ってみせる。裏声で高音域から低音域まで繋げておろす)

さあ、みなさんも、やってみましょう。

「ホー——ウ」(子どもたちが慣れるまでは、声量については言及せず※無理に頭声にさせず、まずは裏声で高低をコントロールできるようにする。高音域↔低音域を何度も行き来する)

とても上手に、高い所から低い所へ、行き来することができるようになりましたね。

それでは、少し、太い声のフクロウさんになってみましょうか。

「ヘソ」と「ソヘ」に力を入れて「ホー——ウ」

(教師が、頭声※裏声より少し太い声 で高音域↔低音域を行き来してみせる)

できるかな?せーの!

「ホー——ウ」(「ヘソとソヘに力を入れて」と、腹筋、背筋を意識させる声かけをすると、子どもたちの声量が大きくなり自然と裏声は頭声になる)

⑤楽曲を歌唱する際、高い音になったら「水色の声」(裏声)や「紫の声」(頭声)を使ってもいいよ、と声がける。4色の声の活動を継続すると、子どもたち自身が「赤の声では出せない高さだ」と、ブレイク(声区の切り替え音域)を自覚して声を切り替えるようになる。習熟度は子どもによって異なるが、おおむね下記のような段階を経ながら、子どもたちは自分の歌声を自在に操れるようになっていく。

段階1 地声で出ない高さになったら、裏声で歌う

段階2 地声で出ない高さになったら、頭声で歌う

段階3 低音域から高音域まで、頭声で歌う

## 2) 保護者の声

「4つの声が出せるようになったよ。聞いて聞いて。とやってみせてくれました。様々な声を使い分けていて、驚きました。」(年少保護者)

「家で、唱歌の赤とんぼを歌っていました。あの曲は、低い音から高い音までありますが、高い音になると上手に裏声で歌っていました。お母さんにも歌い方を教えてと言ったら、赤や水色にたとえて、分かりやすく解説してくれました」(年中保護者)

「家で、学習発表会で歌う曲を練習していた娘。娘自身が、この部分(サビ)からは水色の声(裏声)を使いたい。でも本当は紫の声(頭声)の方がいいなあ。おなかの力が足りないのかな… もっとお腹に力を入れてみよう と、研究しながら、とても綺麗に歌っていて、感心しました。」(年長保護者)

## 3) 現場の保育者の声

「童謡・唱歌にも、高い音が地声では難しい曲がいくつかありましたが、水色

と赤のプラカードを用意し、低い音は赤、高い音は水色、と子どもたちに見せながら練習しました。すると、高い音は水色の声で歌えるようになりました。」  
(年少担任)

「水色の声で高音から低音まで行ったり来たりする練習は、私自身がなかなか上手にできませんでした。子どもたちの方が上手で、"どうやるの?"と聞いたら、"いきをたくさんすって だすと できるよ"と、教えてくれました。本当にできました。」(年中担任)

「黄色の声は、正直言って出し辛いです。恥ずかしい気持ちや、喉を壊しそうという恐怖心があります。ですが、子どもたちは上手なので、あの思いきりの良さが大切なのかなと思い、練習しました。すると、普段の声も心なしか大きくなったような気がします。黄色の声が発声練習にとって大切な声だという事が、分かりました。」(年中担任)

「高い音から低い音まで出てくるため、扱うのを諦めていた曲がありましたが、思いきって挑戦してみました。地声で出し辛くなると、自然に水色や紫色の声になる子どもたちを見て、歌うことがとても楽しそうだと感じました。」(年長担任)

「"ヘソ"と"ソヘ"は、発表のセリフの練習の時にも、使っています。喉に負担がかからずに、よく通る声が出るので、とても良い発声練習になっていると思います。」(年長担任)

カラープラカードのうち、黄色の声は、楽曲歌唱では滅多に使う事はない。むしろ、悪い例として「黄色の声で全部歌うと、耳が痛くなってしまうね。」と取り上げることすらある。しかし、黄色の声は、アンザッツNo.1(門歯

にあたる声)であり、音量を増やすことや、声帯がはなれがちな人にとって、効果の大きなアンザッツである。そのため、プラカードの構成は、楽曲歌唱に用いる「赤(地声)」「水色(裏声)」「紫(頭声)」の3色だけではなく、「黄色(セミの声)」も含めた4色としている。

著者は、これらの4色の声を楽しみながら使い分け、そして体得できるように、毎回の挨拶で、プラカードを掲げながら「黄色、セミさんの声で、"おはようございます"と言ってみましょう」「"ありがとうございます"の挨拶をします。まずは水色の声で。次に"へソ"と"ソへ"に力を入れて、紫の声で…」「元氣いっぱい挨拶しましょう。赤い声で、さんはい!」といった活動を必ず取り入れている。繰り返していくと、年少・中・長、どのクラスでも全員が4色を使い分けられるようになる。ときには、「水色の声(フクロウ・裏声)」が理解できず、地声を出し続ける園児もいるが、小さな子どもは耳がとても良いので、教師が裏声で「こんにちはー」とのぼし、他の園児たちもその声を真似して出していれば、数日後には全員が裏声を出すようになる。「水色(フクロウ・裏声)」が出てしまえば、「紫(ゾウ・ウシ・頭声)」の体得は容易である。「へソ(腹筋)」「ソへ(背筋)」に少し力を加えながら「水色(裏声)」を出すことで、どの子も「紫(頭声)」の声を習得できる。

そして、「水色(裏声)」や「紫(頭声)」の声を、高音域から低音域まで自由に上げたり下ろしたりするあそびを繰り返せば、楽曲歌唱の際にも、それらの声を自在に使えるようになる。この上げ下ろしは、大人だとブレイク(地声と裏声の切り替え域)がはっきりしている人が多いため、上げ辛い、下げ辛いなど様々な困難にぶつかってしまうが、小さな子どもたちは難なくこなす傾向にある。子どもたちはブレイクがあまりはっきりしていない年齢であることと、「進化した"フクロウ"というキーワードから俄然やる気になるからではないかと推察する。園児たちにとって、「むずかしいけれど、できますか?」といった声かけや「みなさんがとても上手なので、レベルをあげてみましょう」「進化しました」といった声かけは、やる気に火をつけることが多い。「水色のフ

クロウ」が"進化"すると「紫のフクロウ」になり、高い音も低い音も、「フクロウのまま」出せるようになる、と伝えることで、子どもたちはすんなりと裏声で高音域から低音域まで自由に行き来するようになる。あとは、「ヘソ」「ソヘ」を意識さえすれば、頭声で高↔低音の行き来が可能となる。養成校の学生に対しては、高↔低音の移行は、大人にとって難しい技術であるということをお伝えながら、フースラー（1987）や大城（1995）の論文に紹介されている譜例等も活用し、ファルセットの頭声への移行方法を指導している。

園児に対しても養成校の学生に対しても、注意が必要なのは、「赤（地声）」と「水色（裏声）」の区別についてである。先にも述べたが、フースラーのアンザッツ理論を学ぶことで、かえって混乱してしまう園児や養成校の学生が、一定数存在する。彼らの共通点は、ブレイク（地声と裏声の変換域）が無い、もしくはかなり低い位置にあり、「赤（地声）」を使って歌を歌ったことがない、または非常に歌い辛い、といった部分である。そのため、「中低音域は地声で歌い、高音域は裏声を使う」という指導は理解し辛い。著者は、園児に対しても、養成校の学生に対しても、この4色プラカードを使用する際には「赤い声は、出しにくい人もいますので、無理して出さなくて大丈夫です。赤い声が好きなのは、どんどん出してください。赤い声が苦手な人は、水色や紫の声で歌って構いませんよ。」と、必ず伝えている。

## 2 アンザッツを意識させるための比喩表現


### その3 その他の比喩表現 ～養成校の学生向け～

最後に、養成校の学生への歌唱指導に用いている教材の抜粋《資料⑥》を掲載する。基本は、幼児に対する比喩表現とほぼ同じである。加えて、学生にとってイメージしやすい、様々な比喩（悪代官、筒の声、ミッキーマウス、砲丸投げ、歌舞伎役者）を追加している。また、No.3およびNo.6も、養成校の学生の年齢であれば習得可能であると考え、扱っている。重複するが、アンザッツという理論を理解し辛い学生にとって難解な授業にならないよう、「誰

にも、得意なアンザッツと苦手なアンザッツがあります。」「この授業の目的は、自分が出しやすいアンザッツを知り、それを歌にいかしていくことです。」「もし、苦手なアンザッツを鍛えたい人には、その出し方を、なるべくわかりやすく説明したいと思っています。」と伝えた上で、指導にあたっている。

筆者は、養成校の学生だけでなく、小中高生や大人に対しても、下記資料と同様の比喻表現を用いて歌唱指導にあたっており、一定の成果を実感している。

《資料⑥ 保育者養成校 学生対象 歌唱教材 抜粋》



**チェックリスト**

( )…前回との比較してのコメント

No. 1 門歯 (セミの声)	でた	でない ( )
2 胸声 (悪代官・ニワトリ)	でた	でない ( )
3a 鼻根部 (鼻をつまむと出ない鼻声)	でた	でない ( )
3b 硬口蓋 (鼻をつまんでも出る鼻声)	でた	でない ( )
4 頭声 (箭の声・ウシ・ゾウ)	でた	でない ( )
5 裏声 (フクロウ・ミッキー)	でた	でない ( )
6 うなじ (抱丸投げ・歌舞伎役者)	でた	でない ( )

好きなのは No.  苦手なのは No.

【今日の感想】

## 1) アンザッツNo.1を意識させる比喩表現

- ・セミ 「ゆりかごのうた」の項 参照

学生は特に、この声を恥ずかしがる場合が多いが、ミュージカルやアメリカンシンガー風の歌唱には必要不可欠であると、実演を交えて説明する。欧米人に比べて日本人は、会話の発声に、このアンザッツを使用しない傾向にある。そのため、張り上げる歌声を出すことを苦手とする人が多い。そこで、「会話の声」を例に出す。アンザッツNo.1を多く使った欧米人の話し声「Hello! Nice to meet you!」（声帯がくっつき、大きくてよく通る声）、および、声帯が開きアンザッツNo.1は、ほとんど使用しない日本人の話し声「どうも、こんにちは。私は…」(声帯が離れ、静かな声)を実演する。その後、No.1を多く使った日本語会話「やあ、こんにちは!私は…」も聞いてもらう。この例示によって、声帯が「くっつく」「離れる」を学生に意識させることができる。続いて、「アナと雪の女王」より「ありのまま」や、ホイットニー・ヒューストンの「I will always love you」のサビを歌ってみせると、歌唱におけるNo.1のアンザッツの重要性が伝わりやすい。重要性を理解すれば、恥ずかしがっていた学生も、積極的にセミの声を試すようになる。

## 2) アンザッツNo.2を意識させる比喩表現

- ・ニワトリ 「ゆりかごのうた」の項 参照

- ・悪代官

イタリアのコンセルヴァトリーオで教則本として使用されている『声楽とそのテクニック』（リコルディ社1987年出版）の著者であるアントニオ・ユヴァッタの弟子、山田恵子チェルッティ氏は、「どの世界でも、どの国のキャラクターでも、悪の帝王ほど、幸せそうな人はいない。逆に、正義の味方はいつも不幸そうである。ジャポネーゼは真面目すぎる。真面目に歌い過ぎ



ると、歌に覇気がなくなる。声帯もその周りの筋肉も委縮してしまう。もっと、悪者になって声を出してみなさい。そうすると、声は自然に開放され、声帯は一番美しい振動をするでしょう。」と解説していた。この発声アドバイスを応用したものである。「ハッハッハッハ」「よくきたな」といったセリフを用いて、勇者や主人公に対して、高笑いをする悪役をイメージして声を出す。手を鎖骨にあてておき、手に平に振動を感じながら発声すると更に効果的である。深く豊かな胸声の響きが得られる。

### 3) アンザッツNo. 3を意識させる比喩表現

#### <No. 3a 鼻根部>

- ・鼻をつまむと出ない鼻声

No. 3aが鼻根部に美しく響いていれば、鼻をつまむと同時に、その声は失われる。そして、つまんでいた手を放すと同時に、また豊かに響く。鼻をつまむという補助動作によって、鼻根部に響かせることに全神経が集中し、No. 3aのアンザッツ体得への近道となる。ただし、この説明では分かりにくいという学生が一定数存在する。そういった学生には、下記の説明が有効であった。

- ・眼鏡があたるところに響く声 オクサマの声

眼鏡をかける時に、鼻にひっかかっている所が鼻根部である。ここをつまみながら会話すると「オクサマの声」になる。その声で「オクサマの会話」を試してみる。たとえば、「あーらー、いい天気ですわね、オクサマ!」「そうですわね、オホホホホ…」といった会話だと促すと、学生たちは笑顔になってこれを試す。そして、鼻根部に響く声を体験することができる。

#### <No. 3b 硬口蓋>

- ・鼻をつまんでも出る鼻声

No. 3bが、硬口蓋に美しく響いていれば、鼻をつまんでも声が消えることはない。注意すべきは、No. 1やNo. 2のアンザッツを利用した声にならないことである。鼻をつまんでも出続ける声を意識するあまり、No. 1やNo. 2の傾向になってしまう例は多い。「鼻声」という意識を、忘れてはならない。硬く確かな鼻声を響かせながら、そっと鼻をつまむ。すると、硬口蓋に響きがあたっているときには、安定した鼻声で、かつ鼻をつまんでも消えない声を得られるのである。しかし、この説明も分かりにくいと訴える学生が少なからず存在する。その際は、下記の説明が分かりやすいようであった。

- ・ゴスペルの声

「天使にラブソングを2」の「Oh! Happy day」の1フレーズや、途中の発声練習の部分を実演し、「ゴスペルの歌声は、このアンザッツをたくさん使って出している」と解説する。さらに、この楽曲の中で、「La La La La…」と教師が歌唱し、生徒たちがそれを真似する部分があるので、そこをそっくりそのまま演奏する。教師の声真似を意識することと、「ゴスペル」というキーワードによって、硬口蓋に思いきって声をあてることが出来る学生が増えた。(ゴスペルの歌声を耳にしたことがある学生は多い。歌声のイメージができるか否かは、アンザッツ体得の際、重要な要素となる)

#### 4) アンザッツNo. 4を意識させる比喩表現

- ・ウシ ゾウ 「ゆりかごのうた」の項 参照

- ・瓶の声・筒の声

現在の高校生・大学生以上の世代には、「瓶の声」で通用するが、より幅広い世代に分かりやすく伝えるために「筒の声」という比喩表現も用いている。

※「瓶の声」とは、空瓶に息を吹き込み「ホー」と鳴らした音に似せた声のこと。しかし、ペットボトル文化の浸透により、現在の中学生より

若い世代は、瓶を「ホー」と鳴らした経験のある人が少ないため、教師が実際に空瓶を鳴らして聴かせると効果的である

声帯が瓶の底になるようなイメージで、頭に瓶（または筒）をかぶったような意識で声を出す。両耳の周囲も、頭頂部も、深く豊かに響く声である。「瓶（または筒）をかぶったような」という比喩表現によって、軟口蓋と頭頂部に反響するN o . 4の響きを得ることができる。



その際、ある程度の呼気圧が必要となる。なかなか瓶や筒をかぶったように響かないという悩みをもつ学生がいた場合には、「ヘソ（腹筋）とソヘ（背筋）に少し力を入れてごらん」とアドバイスすると、N o . 4の響きに近づく。

N o . 4は、他のアンザッツに比べて習得に時間がかかる傾向にあるため、じっくり丁寧に、繰り返し指導していくことが望ましい。

## 5) アンザッツN o . 5を意識させる比喩表現

- ・フクロウ 「ゆりかごのうた」の項 参照
- ・ミッキーマウス

言わずと知れた有名キャラクターである。厳密には、完全なファルセット発声とは異なるが、額に響かせるためのアプローチとして有効である。このキャラクターの口ぐせである「ハハッ。ミッキーだよ。」を、声真似と共に再現すれば、声が額にあたる。「フクロウ」だけでは額の響きを掴み辛そうな学生には、この比喩を使用している。

## 6) アンザツNo.6を意識させる比喩表現

No.6は、筆者が乳幼児には実践しないアンザツである。なぜなら、輪状咽頭筋が鍛えられるには、ある程度の体力と身体の成長が必要なためだ。乳幼児期は、筋力と体の大ききの面から考えると、No.6の発声に耐え得る程の輪状咽頭筋の成長は伴っていない。

一方、小学校高学年以降であれば、No.6アンザツへの挑戦自体は可能となる。しかし、小柄な子に対しては注意が必要である。

第二次性徴期を過ぎた年齢であれば、No.6アンザツへの挑戦に対して、遠慮する必要はなくなるであろう。養成校の学生は、安心してNo.6アンザツに挑戦することができる年齢である。

ところが、No.6は、一番イメージし辛いアンザツである。現在の日本国内の合唱団体を例にすると、このアンザツを使用している団体は、オペラコーラス団に限られるといっても過言ではない。合唱曲やポピュラーソングの合唱編曲楽曲を演奏している中高生や一般の合唱団体では、No.6アンザツを意識して発声することは滅多にない。No.6は、声量の増大に関わるアンザツであるため、均一で揃った発声を求める合唱団体では、意識されない傾向にある。

ただし、園児の前で、独唱で見本を示す養成校学生にとっては、有用なアンザツとなり得る。先述の通り、合唱団体でほとんど用いられないアンザツであるが故に、合唱経験があつて歌を得意とする学生でも、体得に時間を要する。歌に苦手意識をもつ学生にとってはもちろん、歌に苦手意識がない学生にとつても、取り組み辛いアンザツが、No.6である。この、捉えどころの困難なアンザツにおいては、下記の比喩表現が効果を発揮する。

### ・砲丸投げ

重たい砲丸を、歯を食いしばって持ち上げてから振り回し、遠くへ放る競技である。No.6に欠かせない、歯を食いしばる力、首後方の筋肉を斜め

下に引く力、背筋、腹筋、全てを意識することができる。また、その競技の様子がTV等で取り上げられる例も多いことから、イメージできる学生が多いことも、この比喩表現の魅力である。砲丸投げをする自分を想像しながら「ーン」と大きくハミングすると、うなじに響かせることができる。

- ・歌舞伎役者

口角を下げながら横に引く表情が印象的な歌舞伎役者。このイメージによって、首周辺の筋肉を下に引くことができる。大きな声で発声するために、歌舞伎役者は、N o . 6 アンザッツをかなり使用している。歌舞伎役者の真似をしながら「ヨオー」と大きな声を出すことが、うなじに響くN o . 6 アンザッツ体得の近道となる。

- ・寝起きや、疲れた時の伸び

この比喩は、現役学生が考え出してくれた。N o . 6 がイメージし辛く、体得し辛いアンザッツであることから、N o . 6 を体得できた学生たちの間には、悩んでいる仲間たちのために、様々な比喩表現を考える姿が見られた。その中でも「分かりやすい」と好評だったのが、この比喩表現である。寝起き、または勉強に疲れた時などの「伸び」をイメージしながら「うーん」と言う、というものだ。「伸び」の姿勢が、輪状咽頭筋を引き下げる姿勢そのもので、「うーん」という唸り声にも近い発声は、N o . 6 アンザッツを意識するのに大変効果的である。

## 7) 各アンザッツの発声練習

これらの比喩表現を通じて各アンザッツの声の特徴をつかむと同時に、発声練習も、同時に行っていく。各アンザッツに適した発声練習については、大城(1996)の論文を参照している<<資料⑦>>。

《資料⑦ 声楽発声法 —アンザッツの音声生理学と訓練方法について  
 (大城康宏著：『声楽発声法 第三巻』1996年 より)》

No 1  
A ————— A —————

No 2  
Ha —————

No 3 a  
Ma —————

No 3 b  
La —————

No 4  
U —————

No 5  
I —————

No 6  
Hamming —————

### 8) 小中高生・養成校の学生 感想

セミを頑張ったら、エルサの歌が上手に歌えるようになりました。(小学生)  
 高い音が苦手でしたが、裏声を使ったら、かなり上の音まで出ました。(中学生)  
 こんなに色々な種類の声があるとは知りませんでした。(高校生)  
 全部使えたら、様々な表現が出来ると思いました。(高校生)

同じ歌でも、アンザッツを変えると雰囲気が変わって面白かったです。(養成校 学生)  
 声の出し方が分かって、少しずつ歌うことが楽しくなってきました(養成校 学生)  
 練習して、出なかったアンザッツも出るようになり嬉しかったです。(養成校 学生)

### Ⅲ フースラーの理論に基づいた歌唱指導の実践例

#### 1) 「アイ アイ」 (年少)

＜譜例①「アイ アイ」＞

アイ アイ

相田 裕美 作詞  
宇野誠一郎 作曲

♩ = 112~126

♩ C ひとり(みんな) Dm G7 C Dm7 G7

1・2 アイアイ(アイアイ) アイアイ(アイアイ) } おさ るさ- んだ よ  
2 おさ るさ- んだ ね }

C F G7 C

アイ アイ(アイアイ) アイアイ(アイアイ) } みな のしま- の  
きの はのおう- ち }

F Fm C D7 G7

アイ アイ (アイアイ) アイアイ (アイアイ) } し-っぱのなが い  
お めめのまる い }

C Dm G7 C

アイアイ(アイアイ) アイアイ(アイアイ) } おさ るさ- んだ よ  
おさ るさ- んだ ね }

#### カラースラカードを用いた歌唱指導の一例

- ① 「赤 (げんきな声)」と「水色 (フクロウの声)」で「アイアイ」と言う
- ② すべて「赤 (げんき)」で元気いっばいに歌う
- ③          部を「水色 (フクロウ)」、それ以外を「赤 (げんき)」で歌う

※その都度、該当色のプラカードを教師が掲げる

※筆者は、赤・水色を裏表、黄・紫を裏表とし、二本使用している

猿の元気な鳴き声や、明るい南の島の風景を連想させる歌詞、そして弾んだリズムと陽気なメロディ、園児たちが喜んで歌う楽曲である。しかし、保育者にとって伴奏しやすいハ長調で演奏すると、「二点ハ」や「二点二」の音が頻繁に出てきてしまう。多くの幼児にとっては、地声では出し辛い高音域である。筆者は、園児のブレイク（地声と裏声の切り替え域）を、複数の園での歌唱指導経験から、平均的には「一点ロ」「二点ハ」「二点二」付近に存在すると捉えている。個人差は勿論あるが、概ね、このあたりで「赤（地声）」と「水色（裏声）」のプラカードをチェンジすれば、歌い辛さを訴える園児がいなくなった。

ほかには、変口長調やイ長調に移調するという方法もあるが、その場合、それぞれ下記のような問題が起こる。変口長調だと最低音が「一点ハ」となり、決して園児にとって出し辛い低さではないが、最高音が「二点ハ」のため、この音は地声では出ない園児も多い。また、伴奏には♭が二つ付く。イ長調の場合は、最高音は「一点ロ」と、地声のままですせる園児が多くなる高さになるが、その一方で最低音が「ロ」となってしまう。これは園児たちにとって、歌い辛い低さとなる。また、伴奏には♯が三つ付く。

そこで、ハ長調での歌唱の際の工夫として、4色プラカードの「赤（地声）」と「水色（裏声）」を登場させた。視覚的に異なった色を意識しながら声を出すことで、自然に、地声と裏声との切り替えができた園児がほとんどであった。

4色プラカードを用いた歌唱指導の当初には、＜譜例②＞のような切り替えも試みたが、園児たちの声の切り替えがうまくいかなかったり、音楽性を大きく損ねたりと、課題が多く見つかった。



＜譜例②「アイ アイ」＞

♩<sup>mf</sup> C ひとり(みんな) Dm G7 C Dm7 G7

1・2 アイアイ(アイアイ) アイアイ(アイアイ) 1 おさ るさ- んだ よ }  
2 おさ るさ- んだ ね }

C F G7 C

アイ アイ(アイアイ) アイアイ(アイアイ) { みな みのしま- の }  
きの はのおう- ち }

F Fm C D7 G7

アイ アイ (アイアイ) アイアイ (アイアイ) { し-っぱのなが い }  
お めめのまる い }

C Dm G7 C

アイアイ(アイアイ) アイアイ(アイアイ) { おさ るさ- んだ よ }  
おさ るさ- んだ ね }

そのため、＜譜例②＞のような切り替え方法ではなく、＜譜例①＞のように、ブレイク（切り替え域）の少し手前のフレーズから「水色（裏声）」に切り替える方法を実践している。特に年少児にとっては、切り替え後の時間が少しでも長い方が良く、また、切り替え回数が一回でも少ない方が、活動の難易度の面でも適していると言える。＜譜例①＞のような切り替えであれば、初めてこの活動に取り組む年少児でも、全員が嫌がらずに楽しみながら取り組む姿が見られた。

## 2) 「静かな 湖畔」 (年中)

＜譜例③「静かな湖畔」＞

静かな湖畔

作詞者不明  
外国曲

♩ = 108 生き生きと

1 しずかなこはんのもりかげちかく  
2 よーるもふけたよおしゃべりやめて

おきてはいかがとなくよかつこうカッ  
おやすみなさいとなくふくろうホッ

コー カッ コー カッ コーカッコー カッ コー  
ホー ホッ ホー ホッ ホーホホ ホッ ホー

※ 歌いやすくするために最後の音を変えて使用

- ① 「こはん」とは、なんでしょう？ "三択クイズ"

「1：ごはん」「2：うみのまわり」「3：みずうみのまわり」正解は3

- ② 「水色 (フクロウ)」で「ホーホー ("二点二" "一点口" の繰り返し)」練習

- ③          部を「水色 (フクロウ)」、それ以外を「赤 (げんき)」で歌う

※最後の2小節も"二点二" "一点口"に変えて歌う

- ④ 教師が2人以上いる場合は、2チームに分かれて輪唱を楽しむ

「水色 (裏声)」の練習、そして輪唱あそびの導入にも適した楽曲である。「カエルのうた」等で、輪唱を楽しんでからこの楽曲を扱うと、よりこの曲の良さがいきる。園児たちにとって「湖畔」は、あまり馴染みがない単語なので、「三択クイズ」で興味をひきつけてから単語の意味を解説している。この"三択クイズ"は、童謡・唱歌などで昔の言葉が登場する曲でも、有効な単語解説方法である。(例：「うさぎ おいしい」とは、なんでしょう？「1：うさぎが お

いいい」「2：うさぎが うれしい」「3：うさぎを おいかけた」 正解は3)

特にこの曲の2番は、「フクロウ」という歌詞がダイレクトに出てくるので、「水色（裏声）」で歌う練習に最適である。＜譜例③＞の三段目「ホー」の部分に先に練習してから通して歌うと、どの園児も、綺麗な裏声に切り替えることができる。＜譜例③＞二段目は、地声で歌ってしまいがちな箇所であるが、教師が「水色（裏声）」のプラカードを二段目から掲げることで、園児たちは、スッと裏声に切り替えて歌い進めることができた。

輪唱については、教師が2人以上いない状態で挑戦することは、年中児にとってはハードルが高いようである。教師が2人以上いれば、教師1人につき1チームを担当し、共に歌うことで、園児たちが自信をもって輪唱に挑戦することができた。「水色（裏声）」の歌声で輪唱することで、どの園児にも、美しい響きの園児の声を真似する気持ちが働き、裏声がますます磨かれるといったメリットもあった。

### 3) 「赤とんぼ」(年長)

＜譜例④「赤とんぼ」＞

赤 と ん ぼ

木下 誠 作詞  
山口 耕祥 作曲

The musical score is in 2/4 time with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The tempo is marked as quarter note = 60. The score consists of two staves of music. The first staff has a circled section with notes G4, A4, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4. The second staff has a circled section with notes G3, F3, E3, D3, C3, B2, A2, G2. The lyrics are written below the notes, with four different vocal parts (1, 2, 3, 4) indicated by numbers. The lyrics are: 1 ゆうやけこやけーのあかとんぼをき 2 やーまのではたけーのよくわのみにゆ 3 じゅうごでねえやーはあかとん 4 ゆうやけこやけーのあかとんぼ

おわれしてみたのーはーいつのーひーか  
おかごとにつんだーはーまほろーしーか  
おさとのたいりーもーたえはーてーた  
とま一つていーるーよーさおのーさーき

- ①          部を「水色(フクロウ)」、それ以外を「赤(げんき)」で歌う

< 譜例⑤ 「赤とんぼ」 >

赤 と ん ぼ

才原 貞 作詞  
山田 耕 彦 作曲

The image shows a musical score for the song 'Akatonbo' in 3/4 time, key of B-flat major. The score consists of two staves. The first staff is the vocal line, and the second staff is the piano accompaniment. The lyrics are written below the notes. A large rounded rectangle highlights the first two lines of the score, which correspond to the first two lines of the lyrics. The lyrics are:

1 ゆうやけこやけーのあかとんぼ  
2 やーまのほたけーのあくのみを  
3 じゅうごでねえやーはよめにゆき  
4 ゆうやけこやけーのあかとんぼ

The piano accompaniment includes chords such as E<sup>b</sup>, A<sup>b</sup>, E<sup>b</sup>, A<sup>b</sup>, C<sup>m</sup>, B<sup>b</sup>, E<sup>b</sup>, C<sup>m</sup>, F<sup>m7</sup>, C<sup>m</sup>, E<sup>b</sup>, B<sup>b7</sup>, and E<sup>b</sup>. Dynamics include *p*, *mf*, and *poco rit.*

- ② すべて「水色(フクロウ)」で「赤とんぼ」を歌う
- ③ 「紫のフクロウ」に「ヘソ」「ソへ」の力を足して、「紫(うたごえ)」で「こんにちはー」と、のぼしながら高音域↔低音域を行き来する
- ④ すべて「紫(うたごえ)」で「赤とんぼ」を歌ってみる

美しく抒情的で、とんぼが好きな幼児期の子どもたちにとって、親しみやすい童謡である。しかし、音域が大変広く、大人でも歌うことが難しい楽曲でもある。

筆者は、「紫(頭声)」を楽曲歌唱にいかすことは、早くても年長児、本来ならば小学校の中学年(三・四学年)以降でなければ難しいと考えている。小学校低学年以前の段階では、地声と裏声がそれぞれ使えれば十分(地声の音域が

狭い、ブレイクの位置が低い子どもは、すべて裏声で歌えれば十分)である。「紫(頭声)」は、挨拶の声色あそびで「こんにちはー」と言いながら「水色(フクロウ)」の声に「ヘソ」「ソヘ」の力を足すと、さらに豊かな音色「紫(うたごえ)」になる、ということを経験するだけにとどめても良いかもしれない。「水色(裏声)」に「ヘソ(腹筋)」「ソヘ(背筋)」の力を加えれば、全ての園児の歌声が、その瞬間「紫(頭声)」の発声になる。しかし、それは一瞬のもので、継続して「紫(頭声)」を出すことや、確実に「紫(頭声)」を出しながら細かく音程を変えていくことは、園児にとっては難しい技術である。それでも筆者が、幼児教育や保育の現場で「紫(頭声)」での楽曲歌唱を扱う理由としては、将来的に「紫(頭声)」で全て歌えたらとても美しい、楽しい、心地良い、という事を園児の心に少しでも残したいからである。

年長児であれば、指導段階②「赤とんぼを、すべて水色(フクロウ)で歌う」、および段階③「紫(うたごえ)で高い音から低い音まで自由に行き来する」までは、ほぼ全員が実践できる。遊びながら、各自が自由なスピードで、音を「紫(頭声)」高くしたり低くしたりすることは、園児でも可能なのである。しかし、段階④「赤とんぼを、すべて紫(うたごえ)で歌う」ためには、先にも述べた通り、「紫(頭声)」を出し続ける力(横隔膜やその周辺の筋肉の支え)、「紫(頭声)」で細かな音程をとる力(音感、発声器官の高低コントロール力)などが必要で、園児にそれらを求めることは時期尚早である。8割方の園児が、「紫(頭声)」は一生懸命出すが、音程を正確に変えることはできない。まれに、年長児であっても、「紫(頭声)」で「赤とんぼ」を全て正確に歌うことができる園児も存在する。そういった子の歌声を園児たちに紹介したり、教師が頭声で一曲通して歌ってみせたりすることで(教師の模範歌唱は、全て「水色」で歌う、および、全て「紫」で歌う、どちらも聴かせると効果的である)、「自分も、ああいう声で歌いたい」「ぜんぶ紫で歌ってみたい」といった言葉が、園児たちから出てきた。

#### 4) 「思い出の アルバム」 (年長)

卒園を控える年長児クラスで扱われることの多い楽曲である。分かりやすい歌詞と、8分の6の、時の流れを感じさせるような拍子、そしてしっとりとしたメロディが、大人にも子どもにも受け入れられやすい。しかし、この楽曲も、1オクターブ+1音の音域があり、園児たちが全て地声で歌うことは困難な曲である。特に、最初の3小節から1オクターブの音域を歌う必要があるため、曲の始めから歌い辛そうにする園児も多い。また、最後の4小節では、"二点ニ"から"一点ハ"まで急激に下降するフレーズもあり、歌唱する上での難易度は高い。

それでも、卒園前に子どもたちの心に訴えかける曲であること、幅広い世代に親しまれている曲であることなどから、筆者としては、幼児教育や保育の現場でぜひ歌ってほしいと感じる楽曲である。

<譜例⑥「思い出のアルバム」 ※1番～4番 抜粋>

**思い出のアルバム**

増子とし 作詞  
本多鉄磨 作曲

Andante (ほどよくゆっくり)

*mf* C C6 Cmaj7 C7 (v) Fmaj7 F6 Em7 A7 v

1 いつのことだか  
2 はるのことで  
3 なつのことです  
4 あきのことです

おもいだしてごらん

Dm7 G7 C6 Am (v) F/G G7 C

あんなことこんなこと あったでしょ

*mp* G7 C (v) *mf* G7 C v

うれしかったこと おもしろかったこと  
ほかほかおにわで なかよくあそんだ  
むぎわらぼうしで みんなはだか  
どんぐりやまの ハイキング ラララ

F6 G7 G#dim7 Am C Dm7 G7 C

いっになっても わすれない  
きれいなものはなも さ—いていた—  
おふねもみたまよ す—なやまも—  
あかい はっばも と—んでいた—

- ①         部を「水色（フクロウ）」、それ以外を「赤（げんき）」で歌う
- ② 「幼稚園や保育園の思い出、何歳まで忘れない？」と質問する。未来の自分達をイメージしながら「いっになっても わすれない」を歌う
- ③ 「最初の"おもいだしてごらん"は、誰に言っているのかな？」と質問する。  
一人ひとり自由に「相手」を想像しながら「おもいだしてごらん」を歌う
- ④ 通して歌ってみる

これまでの歌唱指導の事例では、歌唱中の園児の心情については、あまり言及してこなかった。普段の歌唱指導では、折に触れて、歌詞の情景や心情について園児たちに伝えながら指導しているが、本稿は、「フースラーの発声指導に基づく歌唱指導に関する一考察」がテーマであるため、主に発声方法について具体的に述べてきた。

しかし、この楽曲では、発声よりも何よりも、心情に重きをおきたいと考えて歌唱指導にあたっているため、心情についても触れていきたい。

まず、基本的事項として、高音域とその前後を「水色（裏声）」で歌うのがおすすめであると、4色プラカードを用いて確認する。卒園を控え、園児たちの思いも高まっており、様々な出来事があった園生活を振り返ることができるこの曲では、子どもたちも歌に力が入りがちである。また、卒園式や発表の際にこの曲を歌う園も多く、練習回数も必然的に多くなる。しかし、音域が広いため、地声を張り上げながら心をこめて練習を続けると、園児が喉をいためる原因にもなりかねない。「アイ アイ」の項でも述べたが、〈譜例⑦〉のように"二点ハ"や"二点ニ"だけを「水色（裏声）」にするよりも〈譜例⑥〉のように、"二点ハ"に跳躍する前の"一点ト"から「水色（裏声）」に切り替えた方が、園児たちの地声から裏声への移行がスムーズであった。また、「赤（地声）」に戻すタイミングについても、一つのフレーズが終るまで「水色（裏声）」で歌った方が、後に述べる「気持ちを込めて歌う」際にもメリットがあり、音楽性も損なわれにくかった。

曲に込める「心」については、まず、この楽曲の一番の山場である「いつになっても」の部分から、園児たちに問いかけるようにしている。幼児期は時間や日数、年数の感覚をつかむことがまだ難しい時期であるが、園で過ごした一年、二年、子どもによってはそれ以上の時間の長さは、それぞれに何となく実感している。また、5歳が6歳になり、6歳が7歳になり、といった「歳を重ねる」感覚は、幼児なりに捉えている。そこで「みなさんは、幼稚園（保育園）の、たーくさんの思い出を、何歳まで、忘れないと思いますか？」と、問いかける。



すると「100 さい!」「20 さい!」「10 さい!」など、口々に答えた。身近なその年齢の家族や知り合いをイメージすることもできていた。それらのことを確認してから、「みなさんが大きくなった時を想像して、歌ってみましょう。」と伝えると、園児たちは、思い思いに「いつになっても」の「いつ」のイメージを、具体的に思い浮かべていた。卒園を機に別の環境へ進む園児もいるかもしれないが、思い出は残るということ、大人になった君たちの心の中にも、園で過ごした大切な思い出が残り続ける、といったことを話すと、涙を浮かべる

< 譜例⑦ 「思い出のアルバム」 >

**思い出のアルバム**

増子とし 作詞  
本多鉄磨 作曲

Andante (ほどよくゆっくり)  
mf C C6 Cmaj7 C7 (Fmaj7 F6) Em7 A7 v

1 い つ の こ と だ か  
2 は る の こ と で す } おもいだして ごらん  
3 な つ の こ と で す }  
4 あ き の こ と で す }

Dm7 G7 C6 Am (v) F/G G7 C  
あんなこと こんなこと あったでしよ

G7 mp C Dm7 mf G7 C (v)  
うれしかったこと おもしろかったこと  
ほかほかおにわで なかよくあそんだ  
むぎわらぼうしで みんなはだかんばん  
どんぐりやまの ハイキング ラララ

(F6 G7 G#dim7 (v) C Dm7 G7 C)  
い つ に な っ て も わ - す れ な い -  
き れ い な は な も さ - い て い た も -  
お ふ ね も み た よ す - な や ま も -  
あ か い は っ ば も と - ん で い た -

子もいた。「いつになっても」は、「水色（裏声）」よりも、充実した「紫（頭声）」で歌った方が映える箇所であるが、教師が「紫（頭声）」で歌いましょう、と声がけするよりも、「いつになっても」を具体的にイメージし、その気持ちを歌に込めれば、自然に、ここは「紫（頭声）」に近い歌声になる子がほとんどであった。発声技術のために、歌うことや楽曲が存在するのではなく、歌うことや楽曲のために、発声技術が存在するということを、実感した事例であった。2番以降についても、曲の盛り上がりに合わせて、歌詞の情景をイメージすることで、園児たちは自然に「紫（頭声）」発声で歌うことができた。

続いて、冒頭の部分「思い出してごらん」である。この歌詞は2番以降も共通となっている。この楽曲の特徴として、誰かが誰かに問いかける歌詞である、ということが挙げられる。幼児期によく歌われる楽曲の歌詞には「物語形式（～ました。～した。）」「一人称形式（～くるよ。～だよ。）」「誘う形式（～しよう。～しましょう。）」「語りかけ形式（～ごらん。）（～かな。）」等があり、この曲は、非常にわかりやすい「語りかけ形式」の歌詞である。「語りかけ形式」の歌を歌う時には、語りかける相手を想像して歌うか否かで表現も発声もガラリと変わってくる。そこで、園児たちに「最初の"おもいでしてごらん"は、誰に言っているのでしょうか？」と、問いかける。その際、必ず「決まった答えはありません。自分で、好きなように想像していいのですよ。」と、付け足すようにしている。すると、園児たちは「おともだち！」「おかあさん！」「じぶん！」などと、それぞれの答えを出す。中には、「ほいくえん！（園舎そのもの）」と決めた子もいた。一緒に過ごしてきた大切な園舎に愛着を持っている子だった。そういった、園児たちの自由な発想で「思い出してごらん」と語りかける相手を、心に決めてこの部分を歌うと、こちらも「紫（頭声）」に近い歌声となった。「語りかけたい」という気持ちが、自然に歌声を支え、遠くに届く声として、頭声発声に近い声を出したのではないと思われる。

そこには、園児たちの「こう歌いたい」という思いに、発声技能が追いつけたという要因もあった。裏声や頭声の概念を伝えない段階で、園児たちの心情

に語りかける歌唱指導をしても、園児が怒鳴ってしまったり、ひたすらに大きな地声を出してしまったりすることが多い。「伝えたい」→「大きい声なら伝わるだろう」→「大きな声（地声）で歌おう」といった気持ちが、園児の中で働くためである。しかし、園児の中に、知識や経験として「よく響く声」とは、「大きな声（げんきなこえ）」の他にも「紫（うたごえ）」もある、といった事実が存在していれば、「伝えたい」と思って高音域を歌った時に、園児は自然と「紫（頭声）」を使うということが分かった。もちろん、「赤とんぼ」の事例と同じく、頭声になったために音程が不安定になる園児も少なくなかったが、それをカバーするほど気持ちのこもった素敵な歌唱であったという感想を、保護者や保育者から得たことを、追記しておく。

#### IV 終わりに

幼児教育・保育の現場、そして養成校においても、幼児期における発声指導や歌唱指導のあり方について考察する機会がなかなかもてないと筆者は感じてきた。そういった中で、はじめはリトミックや音楽あそびの一環として始めた「ゆりかごのうた ～いろいろなどうぶつ～」の鳴き真似であったが、幼児も養成校の学生も意欲的に取り組む姿、その声色の変化の素晴らしさに、これは歌唱にいかせるのではないか、いや、いかさなければ勿体ないと考えた。以来、「ゆりかごのうた～いろいろなどうぶつ～」と、筆者が小学校教諭時代に活用していた「4色プラカード」の手法を取り混ぜながら、幼児教育・保育の現場、そして養成校での歌唱指導を実践してきた。養成校では、具体的なNo.1～No.6までのアンザッツも学生に指導してきた。まだまだ課題は多い。

##### 課題1 （園児、学生 共通）

鳴き真似は誰でもできる。しかし、これを歌声にいかすことが難しい。現状は、鳴き真似から楽曲歌唱への移行段階で「4色プラカード」を使用しているが、呼吸法についての支援が不足してい

ると感じている。「ゆりかごのうた」の中の「犬の鳴き真似」と「4色プラカード」の「紫」で使う「へソ」「ソへ」以外の、呼吸法についての支援方法を工夫していきたい。

課題2 (園児、学生 共通)

アンザッツや、様々な声の色を知ることで、より歌い方に悩みをもつ人が存在する。本稿の中でも述べたが、ブレイクが低い位置にある、または、ない人にとって、アンザッツを分けて考えることが、かえって歌い方に混乱をきたしてしまう事例がある。こういった人たちにとっても、分かりやすく実践しやすい歌唱指導法を模索していきたい。

課題3 (学生)

アンザッツNo.3a、No.3b、No.6 が出しにくい。アンザッツに興味をもち、様々なアンザッツを試す学生ほど、出ないアンザッツが気になって仕方ないとよく話している。意欲的な気持ちは、出ないことにより阻害されてしまわぬよう、上記のアンザッツのより伝わりやすい比喩表現や練習方法を編み出していきたい。

課題4 (園児)

裏声や頭声を出すことができても、裏声や頭声で音程を取ることが難しい。こちらも本稿の中でも述べたが、裏声や頭声で、正確に音程を取ることができるのは、概ね小学校の中学年(三・四年生)以降である。かなり個人差があり、園児でできる子もいれば、高学年であっても、頭声の音程コントロールに難しさを感じる児童も存在する。このことから、園での実践に、裏声や頭声を使うこ

とを躊躇する保育者も多い。ただ高くて綺麗な声だけで、何を歌っているか分かりにくくなってしまふことがあるからである。しかし、筆者の個人的見解としては、地声で高音域を出す際にも、似た現象は起こる（音程が定まらず、何を歌っているのか分かりにくくなる）ので、それならば、声帯に負担をかけない方法の方が良いのではないかと考えている。低音域は地声、中音域から高音域にかけては裏声、といった歌唱指導法は、小学校低学年では頻繁に使われている。幼保小の連携の観点からも、幼稚園や保育園の歌唱指導で、似た手法を用いることはメリットがあるのではないかと考える。

幼児教育や保育の現場で、欠かすことのできない「歌唱」活動において、保育者も、園児も、そして養成校の学生にとっても、少しでも歌唱についての悩みが減り、歌うことを声帯や身体に負担なく楽しめるように、今後も歌唱指導法について実践と考察を続けていきたい。

最後になりましたが、本稿執筆にあたり多くの皆様のご理解とご協力を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。

## 〈注〉

<sup>(1)</sup> 幼児教育要領 表現の項 より

(音楽、特に園児の自由な表現に関わる部分について抜粋する)

### 幼児教育要領

#### 表現

感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする。

#### 1 ねらい

- (1) いろいろなものの美しさなどに対する豊かな感性をもつ。
- (2) 感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむ。
- (3) 生活の中でイメージを豊かにし、様々な表現を楽しむ。

#### 2 内容

- (1) 生活の中で様々な音、色、形、手触り、動きなどに気付いたり、感じたりするなどして楽しむ。
- (2) 生活の中で美しいものや心を動かす出来事に触れ、イメージを豊かにする。
- (3) 様々な出来事の中で、感動したことを伝え合う楽しさを味わう。
- (4) 感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現したり、自由にかいたり、つくったりなどする。
- (5) いろいろな素材に親しみ、工夫して遊ぶ。
- (6) 音楽に親しみ、歌を歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりなどする楽しさを味わう。
- (7) かいたり、つくったりすることを楽しみ、遊びに使ったり、飾ったりなどする。

- (8) 自分のイメージを動きや言葉などで表現したり、演じて遊んだりするなどの楽しさを味わう。

### 3 内容の取扱い

上記の取扱いに当たっては、次の事項に留意する必要がある。

- (1) 豊かな感性は、自然などの身近な環境と十分にかかわる中で美しいもの、優れたもの、心を動かす出来事などに会い、そこから得た感動を他の幼児や教師と共有し、様々に表現することなどを通して養われるようにすること。
- (2) 幼児の自己表現は素朴な形で行われることが多いので、教師はそのような表現を受容し、幼児自身の表現しようとする意欲を受け止めて、幼児が生活の中で幼児らしい様々な表現を楽しむことができるようにすること。
- (3) 生活経験や発達に応じ、自ら様々な表現を楽しみ、表現する意欲を十分に発揮させることができるように、遊具や用具などを整えたり、他の幼児の表現に触れられるよう配慮したりし、表現する過程を大切にして自己表現を楽しめるように工夫すること。

<sup>(2)</sup> 保育指針 表現の項 より

(音楽、特に園児の自由な表現に関わる部分について抜粋する)

#### 保育指針

#### オ 表現

感じたことや考えたことを自分なりに表現することを通して、豊かな感性や表現する力を養い、創造性を豊かにする。

## ねらい

### (ア)

- ①いろいろな物の美しさなどに対する豊かな感性を持つ。
- ②感じたことや考えたことを自分なりに表現して楽しむ。
- ③生活の中でイメージを豊かにし、様々な表現を楽しむ。

## 内容

### (イ)

- ①水、砂、土、紙、粘土など様々な素材に触れて楽しむ。
- ②保育士等と一緒に歌ったり、手遊びをしたり、リズムに合わせて体を動かしたりして遊ぶ。
- ③生活の中で様々な音、色、形、手触り、動き、味、香りなどに気付いたり、感じたりして楽しむ。
- ④生活の中で様々な出来事に触れ、イメージを豊かにする。
- ⑤様々な出来事の中で、感動したことを伝え合う楽しさを味わう。
- ⑥感じたこと、考えたことなどを音や動きなどで表現したり、自由にかいたり、つくったりする。
- ⑦いろいろな素材や用具に親しみ、工夫して遊ぶ。
- ⑧音楽に親しみ、歌を歌ったり、簡単なリズム楽器を使ったりする楽しさを味わう。
- ⑨かいたり、つくったりすることを楽しみ、それを遊びに使ったり、飾ったりする。
- ⑩自分のイメージを動きや言葉などで表現したり、演じて遊んだりする楽しさを味わう。



(3) 小学校学習指導要領 音楽 より

(歌唱活動の、発声および歌い方に関わる部分について抜粋する)

小学校学習指導要領「音楽」

〔第1学年及び第2学年〕

2 内容 A 表現

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア 範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりすること。

イ 歌詞の表す情景や気持ちを想像したり、楽曲の気分を感じ取ったりし、思いをもって歌うこと。

ウ 自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。

エ 互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

〔第3学年及び第4学年〕

2 内容 A 表現

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア 範唱を聴いたり、ハ長調の楽譜を見たりして歌うこと。

イ 歌詞の内容、曲想にふさわしい表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。

ウ 呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌うこと。

エ 互いの歌声や副次的な旋律、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

〔第5学年及び第6学年〕

2 内容 A 表現

(1) 歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア 範唱を聴いたり、ハ長調及びイ短調の楽譜を見たりして歌うこと。

イ 歌詞の内容、曲想を生かした表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。

- ウ 呼吸及び発音の仕方を工夫して、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌うこと。
- エ 各声部の歌声や全体の響き、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

## 参考文献

フレデリック・フースラー

『Singen（邦題 歌うこと）』音楽之友社 1987年

大城康宏

『声楽発声法 第一巻』信教印刷 1990年

『声楽発声法 第二巻』音楽之友社 1995年

『声楽発声法 第三巻』信教印刷 1996年

文部科学省 幼児教育要領 第2章 ねらい及び内容

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/new-cs/youryou/you/nerai.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/you/nerai.htm)

(2018年2月6日現在)

厚生労働省 保育指針 (二) 教育に関わるねらい及び内容 才 表現

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/hoiku04/pdf/hoiku04a.pdf#search=%27E5%8E%9A%E5%8A%B4%E7%9C%81+%E4%BF%9D%E8%82%B2%E6%8C%87%E9%87%9D%27>

(2018年2月6日現在)

文部科学省 小学校学習指導要領 第2章 各教科 第6節 音楽

[http://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/micro\\_detail/\\_icsFiles/fieldfile/2017/05/12/1384661\\_4\\_2.pdf](http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/fieldfile/2017/05/12/1384661_4_2.pdf)

(2018年2月6日現在)

長野県音楽教育学会

『たのしい うた』教育芸術社 1987年

志民 一成、増田 葉月

「氣息性のある発声を改善するための歌唱指導法の検討 :  
フースラーの理論に基づいて」

『静岡大学教育学部研究報告・教科教育学篇』(45)p.177-189 2014年

角地 正範

「教育者・保育者が目指すべき発声法 ―歌声からの考察 そのⅠ―」

『大阪信愛女学院短期大学研究活動報告』(46) o.35-46 2012年

細田 淳子、蟹江 春香

「保育者養成教育における発声法」 p.31-39 2009年

『東京家政大学研究紀要 第50集(1)』