

Libero Canto—ラヨシュ・サモシの歌唱法と教授法

長谷川 敏*

(2006年11月30日受理)

Techniques of Lajos Szamosi's "Libero Canto" Singing and its Pedagogy

Satoshi HASEGAWA *

(Received November 30, 2006)

ラヨシュ・サモシの教育理論は その実践的な価値に加えて、
多くの人々がこれまで回復不能なまでに失われてしまったと信
じてきたベル・カントの秘密をおそらくは、ついに我々に明ら
かにするものだった。

(マッテオ・グリンスキー「ベル・カントの秘密」より)¹⁾

L'Osservatore Romano, No.171, 25 Luglio 1948, Roma

はじめに

一般にイタリアオペラをはじめとするオペラ、声楽曲の歌唱法ではベル・カント唱法が最もそれにふさわしいものと考えられている。そしてその歌唱法へのアプローチは実に様々なものが見受けられるが、声のクオリティと音楽性、精神性の表出ということにおいて、その本質は管見の限りでは Libero Canto リベロ・カントがそれに値するものと考えている。本稿では Libero Canto の創始者であるラヨシュ・サモシの指導法の特徴と意義について筆者自身の体験をふまえて検討するものである。とくに、近年公表されたエドヴィン・サモシと高弟デボラ・カーミカエルの編纂になる指導法原理 (Principle) とその実践法 (Practice) の検討がその中心となる。

*茨城大学教育学部音楽研究室 (〒310-8512 水戸市文京 2-1-1 ; Laboratory of Music, College of Education, Ibaraki University, Mito 310-8512 Japan)

1. ラヨシュ・サモシと Libero Canto

人間が生まれつき持っている能力を生かし、解放することによって自由に、また優美に歌うことができる方法がある。これは歌唱に伴う様々な重圧や障害を取り除いていく、穏やかな反面で厳しい方法である。このプロセスでは歌い手は身体と呼吸において、音楽のイメージに敏感になり、シンプルになり、そして純粹になっていく。そして、表現力豊かな衝動によって、技術的な流暢さが音楽の可能性を広げられることの有機的な結果として起こるのである。声は透明になっていく。そして、音楽と歌う人の核心を露わにするのである。

このプロセスは、第二次世界大戦の前にブダペストでラヨシュ・サモシによって最初に開発された。彼は、それを自由なる歌唱への道 (La via al libero canto), Libero Canto リベロ・カントと名付けた。

ラヨシュ・サモシ Lajos Szamosi (1894~1979) 氏はハンガリー生まれでブダペスト、ローマ、ウィーンで活躍した声楽指導者である²⁾。氏はもともと声楽家(テノール)であったがブダペストで活躍しているうちに、自分が歌唱する際の声の欠陥に気づき、ハンガリーの当時の高名な先生の門をくぐったがそれを誰も治せなかった。それで1923年から30年の間、ウィーン、ベルリン、ミュンヘン、パリ、に旅立ち各地の名だたる声楽教師の教えを受けた。がサモシの歌は十分に音楽的で美しかったのでそのままキャリアを続けていくように勧められただけであった。そこで彼は自分で問題を解決しようと試みた。当時ミュンヘンに新しく設立された声とスピーチのための研究所についての話を聞いた。ここでは医者と研究者が声の障害を治療する方法を開発していた。発声器官に障害をもつ多くの人々、歌手、俳優、聖職者、教師たちが助けを求めてきていた研究所である。彼はその活動を観察する許可をもらった。そして彼はそこでの研究とその方法が、声楽でよく歌えない機能のケースでも、健康でない機能を改善することに違いないと確信した。これがそれから発展進化していくアプローチへの基本要素となった。

その後彼はハンガリーに帰国して生徒を教え始め、これらの基本をもって徐々に実際の声楽指導に慎重に適用し始めたのである。

また彼は同時に各地で可能な限り多くの優れた指揮者、例えばブルーノ・ワルター、ウイヘルム・フルトヴェングラー、エーリッヒ・クライバー、ジークフリート・オックス、オットー・クレンペラーなどが指揮するコンサートを聴いた。そして彼はその時代最高の歌手たちの特性と態度(姿勢)を吸収した。少しの例をあげればジークリッド・オネーギン、マリア・イヴォーギュン、フリードリッヒ・ショール、テイト・スキーパー、アメリータ・ガリクルチなどである。またしばらくの間彼はリリー・レーマンのところで勉強した。そして彼女から多くのことを学んだ。すべてこれらの経験は彼の音楽的、美的な感受性に深く影響して、彼のスタンダードと理想を定めることに役立っている。

また彼は自分で演奏しているときに、自分に聞こえてくる内側からの声と他人が聞いている声とでは大変大きな乖離があることに改めて気づき、そのことを何世紀も前にイタリアのマエストロたちが述べていたことを発見する。それは歌唱と音響学の新しい理解であった。そしてますます彼は歌唱法に思いを深くして研究を拡大していった。

彼は隣接する解剖学、生理学、心理学、美学についても、歌唱と音楽の自然さに更なる力をもつこうしたジャンルのすべてを探求していった。その中にはフロイトの新しい精神分析のアプローチ

も含まれる。それは主題に精神的な幅を持たせて彼の洞察を大いに深めることになった。

精神的なものと肉体的なものとは実際には切り離すことが出来ないものである。歌うことが最適に自由であるために、また見事で表情豊かな歌唱のためには、その両翼はそれぞれが分解し研究されなければならないのであったのである。

サモシは歌唱する際の最重要のことである呼吸において、1920年代のドイツで最も影響力があったといわれるパウル・ブルンス Paul Bruns の「最少の息」理論を採用した。これについては後述するが、一般に行われる肺一杯に吸い込むやり方とは全く対照的というべき方法である。

この間に彼は洗練されたピアニストで大歌手であったテレサ・ヴァジャ・ムルモヴァ（彼女は90歳を越えた現在でもブラハで健在、非常に尊敬されている教師）などによって大いに援助された。彼らは私邸にて演奏会を組織して、当時ようやくその研究が始まったばかりのその宝のような、初期の音楽曲に光を当てた。多くのキャリアを積んだ音楽家達がこれ以降サモシ邸のコンサートに出演したり、聴いたりするために出入りした。彼らの一人がピアニストのジョルジュ・シェベックである。彼はサモシから最も大きな影響を与えられ、彼を尊敬していた一人である。その屋敷には優秀な科学者や、画家、作家が頻繁に出入りしていた。サモシ邸は音楽的にそして文化的に非常に豊かな環境だった。サモシ家はブダペストで第二次大戦を生き延びた。

ラヨシュ・サモシはブダペストから戦後ブカレスト、ローマに移り、再びブダペストで研究と仕事をしていたが、1957年に共産主義を逃れてウイーンへ移住し、その地でウイーン国立音楽大学の声楽科教授の職にあたった。

1979年に彼は死去したが、現在は氏の子息であるエドウィン・サモシ Edvin Szamosi がその歌唱法の開発と発展をウイーンとニューヨークで引き継いで行っている。

2. 歌唱のスタイルについて

欧米における歌唱のクオリティはこの百年間ですっかり変わってしまったようである。その変化が良い方へ変わったのか、悪い方へ変わったのかは意見が異なるかもしれないが、その事実は間違いない。20世紀初頭から半ばにかけてのクラシック声楽のレコードを聴けば、古いレコーディング技術のノイズにもかかわらず、誰でもその基軸の部分が今日よりヒステリー的でない、優しく、穏やかであった歌唱のクオリティを聴くことができる。この優しさは、ピアニシモからフォルティシモへの完全なダイナミックレンジやレガートからスタッカートまで全ての音楽表現のなかで不変のものである。優美さ、軽さと機敏さは、今日では珍しくなった自発性と直接性の特質と同様に、その時代の歌唱に特徴づけられるものである。同時に、過去の偉大な歌手は、一見容易そうにみえても実は仰天するほどの並外れた熟達と能力を成し遂げたのである。彼らは概して音楽づくりをしていく上で、声の才能とか音量それ自身とは別の多くのものを歌唱の目的としていった。西欧のオペラ愛好家の間では、前世紀の半ば頃から声楽家の資質と技術がそれ以前と明らかに質が落ちてしまったことが通説になっている。例えば指揮者ヘルベルト・フォン・カラヤンが抜擢した歌手たちも指揮者の若い頃と晩年とでは共演した歌手の陣容に格段の差が見られるのである。その理由として、ベル・カントを伝える指導者がいなくなったこと、声の芸術を引き出す様式感を持たない指揮者達の出現、音楽より視覚的なものに興味を持つ演出家たちの台頭などが挙げられるだろう。最近では幸いなことに昔の名歌手たちのCDがドイツ、イタリア、イギリスを中心に復刻されるよう

になって来た。これらが見直される時代が来ることを望むと同時に、おそらく第二次世界大戦前には生きていて、それ以来消え去ってしまったもの、美しく、音楽的で、人間的クオリティをもつ自由なる歌唱への道を明白にすることが私たちには重要なことであろう。

1970年代の初め、筆者は大学院オペラ科の宮沢縦一先生の授業でイタリアの生んだ名ソプラノ歌手ガリ・クルチの1920年代の演唱をレコードで初めて聴いた。そのアリアの歌声は美しくはあったが全く頼りなげであり、テンポもリズムもあいまいで何よりふわふわしていて捕らえどころがなく、気ままに歌っている印象であった。一緒に聴いていた友人たちが「何だこれは！」とでもいうように笑い出してしまったほどだった。ガリ・クルチは我が国でも戦前のSPレコード時代に、テノールのカルーソー、マッコーマック、スキーパとともに非常に人気のあった歌手である。このことは当時私たちが勉強していたことは彼らの世界とは全くかけ離れたところにあったのだと改めて感じさせる。筆者の経験では若い声楽家たちはいまそこで重要と考え、こうでなくてはならないという歌唱の方法に突き進むものであり、他のものを排除していく傾向がある。筆者は大学院修了後、副手、講師として大学に残ったが、声楽技術の抜本的改革が自分の急務と考え、声楽芸術の本場であるイタリア、ドイツ、オーストリアへ留学してその解決を図った。

筆者がまだこのメソッドの創始者であるラヨシュ・サモシ氏に師事して間もない1974年秋、師のレッスンの終盤、立った状態でイタリア古典歌曲の *Sento nel core* を *Aussingen* (仕上げの歌唱) した時、私の身体はかつてなかったような変化に見舞われた。それはそれまでの私の歌唱、すなわち張りつめた身体とぎこちない呼吸でのものとは全く違った感覚であり、自分ながら驚くほど楽々とした歌唱だった。殆ど自分自身では歌っていないような感覚で、全く抵抗がない状態で、自分の身体から次々と自動的にフレーズが歌い出されたのだった。またある時はレッスンを終えて自宅へ帰ったおり、いつも歌うのが難しいと自分で思っていたオペラアリアなどが殆ど抵抗なく無理なく歌えてしまうのであった。考えてみると生徒がそのレッスンの後に身体の可能性が増して歌唱状態がどんどん向上していくということは、声楽教師の仕事であるレッスンのあるべき姿である。生徒は歌唱を良くしたい、良い声、正しい声で歌えるようになりたいと思ってレッスンに来るのだから、教師は生徒の出ない声を出させ、声を良くし、歌唱を上達させるのが当然の仕事である。このような経験が筆者には新しいものであった。レッスンといえば、生徒自身がその日に歌える限りの声を出し、目立つ発音や発声の欠点を修正されるだけのものが多かった。サモシ父子のように、トータルな身体と精神状態を根本的に変化させることが出来るこのような経験が筆者には東京でもウィーンでもドイツでもイタリアにおいてもまるでなかったのである。師事した教師たちは皆高名で一流と言われた人たちがばかりであったにも拘らず。

さてラヨシュ・サモシ氏の死後、筆者は1980年より子息のエドウィンに師事した。彼は父の後を継ぎこのメソッドを姉ヘッダとともに発展させて来ている。筆者はエドウィンのレッスンを受けた後、その時の録音を聴いて全く驚いた経験がある。人は自分では自分の本当の声を聴くことができない。そのことを割り引いたとしても、後から聴いたその録音は、これは全く自分の声ではないと思えるほど上品で、伸びやかで温かく優美な声であった。そのとき筆者はこれこそ自分が以前から捜し求めていたものであるという確信を持った。

筆者はこのメソッドによる演奏と声楽教育を日本で長年にわたり続けてきた。力に任せて張り切って歌っ

ていく方法でないためもあって、年齢を重ねてもまだ現役で歌うことが出来るし、生徒に対する範唱も十分に出来るのは有難い。音楽教育の面でも殆どの生徒がメソッドに理解を示し、良い歌い手として育っているのはこの方法が間違っていないことを実感させる。

3. Libero Canto の原理

以下にサモシの Libero Canto の「原理」(Principle) 全文を翻訳紹介する。

「呼吸なしに声はなく、呼吸なしに歌唱はない。私たちの呼吸方法が歌唱方法を生じさせるのである。呼吸方法自体が完全に私たちの身体的、感情的な状態の現れである。それゆえ単に技術的な呼吸練習などはこの点で目的を達し得ない。私たちの呼吸と歌唱とは私たちの精神生活を、またそれを隠しているものを明らかにする。私たちが内面を隠し、その表現力をゆがめてしまう最も明白な身体的方法とは、緊張のパターンと呼吸をせき止めること、力づくの強制パターンである。息の抑止と、強制は身体と呼吸の自然な機能を邪魔する同じ網の2つの側である。

私たちは自由に歌うために干渉をやめなければならない。

どんなに本当の表現らしくみえても、歌うことは操作できないし、強制できないし、直接制御もできない。できることはそこに起こることだけである。音楽の、そして表現しようとする衝動の無制限な活動を許容することで、私たちは音楽と焦げ跡の中で、現実を明らかにする音楽制作の品質を得ることが出来る。故意に私たちの身体を操作しコントロールすることによって、ある種類の技術的能力を達成することは可能である。しかし、歌手が提供すべき音楽の贈り物はすべて、そのような支援でなく技術でなく届くものである。生理学の事実は器官、筋肉、および歌唱に含まれるプロセスが直接の意識的なコントロールにアクセス不可能である。直接または機械的な方法で筋肉を操ろうとするなら、私たちはせいぜいそれらのイミテーションに到達しうだけである。他方では、私たちが歌唱の器官、筋肉およびプロセスが自然に機能するのを妨害しなければ、またそれらがするようにそれらが応えることを認めれば、それらはわたしたちが想像できるあらゆる音楽の、そして、表現の品質を作り出すために自分達の生得の能力を明らかにし始めることが出来るのだ。

声はしばしば歌うことによって混乱する。そして歌手は声の音へののめりこみによって妨げられる。

声は一方で身体の神経組織、筋肉組織に関わる表現であり、他方では力強く、表現力豊かな、美的な人間の行動がなしうる複雑なプロセスの最終的な結果として聞き取れる。

声とは私たちが歌うという行為で息を吐いた結果動く空気の振動である。

声自体は、器官や筋肉やプロセスや芸術形式などではない。

声のクオリティは発声前の 12 分の 1 秒で決定されるので、声を生み出す根底にある身体的感情的なプロセスにまで直接働きかけることは不可能である。音楽の教師の仕事はこれら根底にあるプロセスを認めて、生徒が最も自由な可能性をもった手法でこれを展開するのを援助することである。

このために、表面上の体裁よりもむしろその機能を聴くことを学ばねばならない。

歌唱の技法がどんなに洗練されあるいは巨匠的であったとしても、それは最も基本的な人間の表現から決して遠いものではない。歌うことは笑うこと、泣くこと、そっと歌うこと、大声をあげること等等など、私たちが鋭敏で原始的なエネルギーでもってなされる人間の表現のすべてにわたって

いる。それが抵抗または歪曲なしで私たちの中を通わせ流れさせて、音楽形式の秩序の範囲内で達成されるとき、歌唱はその完全性に達するのである。これこそが私たちのいう自由な歌唱である」³⁾

以上がサモシの *Libero Canto* の原理の骨子である。筆者の実体験をふまえ、次のような知見を加えたい。

(1) 歌うことは息を吐くこと。

Singen ist ausatmen! これはエドウィンがレッスンのとき口癖のように生徒にいう言葉である。人は声で歌うのではない。歌うと声が出るのであり、声は振動する空気である。その瞬間その瞬間に息が通って生まれ出るのが声である。従って一般によく言われるように「あの人は良い声を持っている」などということではない。ちなみにドイツ語にも *Stimm-material* (声素材) という言い方があるがこれも正しくない。声は息そのものであるが、種々の筋肉の使い方、鬱積、圧力によってその出てくる音色が変わってくる。顔面に響きを求めたり、腹壁を固めたり、背中で保ったり、等々のやり方はすべて正しいナチュラルな声の出方を阻害する。これに対して正しい発声は、ただ息が吐かれる原動力である横隔膜と肋間筋と喉頭が働くだけである。他は要らず、また使ってはならない。

(2) 訓練の必要性について。

声楽を志す者には生まれつき良い発声機能が備わっていて、周りの環境が良ければ苦勞せずに良い歌を歌っていくことのできる者もいる。しかし、そうした人たちでも一度何かうまく行かないことがあるとなかなか回復できず、そのまま演奏生活が終わると言うことが少なくない。筆者は1972年以来ウィーンの国立オペラを500回以上見聞きしているが、イタリア系の歌手ではよくそういうことがある。天真爛漫、天衣無縫の状態で歌えている時が華であり、それはそれで尊いが、よほど自然の理にかなった発声をしていなければ長年歌い続けることはできない。そのためには絵を描くこと、楽器の演奏などと同様に、歌唱にも正しく厳しい訓練が不可欠である。昔の名歌手は幼少の時から9年から10年は良師のもとで絶え間なく訓練を続けた後にキャリアを歩み始めていたし、その後も指揮者やピアニストの助言を受けつつ声楽教師とともに大成を目指したのである⁴⁾。サモシによれば、すべての人間には同じように発声器官が備わっていて、健康状態であれば人種や男女の区別なく同様に良い声を出せるという。従ってイタリア人でなくても音楽的才能さえあれば訓練を受けて世界レベルの歌手になれるはずであるという信念のもとにこのメソッドが開発されたのである。

(3) 軽く明るく、透明に歌うべきこと

軽く明るく歌っていけば *Obere Mechanik* (上方のメカ) を得られる。著者はかつて *Bel Canto* 歌唱法の特徴の一つとしてこのメカニズムについて言及した⁵⁾。これは声帯の縁筋のみを使うメカニズムである。(この名称を筆者は従来 *High-Mechanism* としていたが、現在アメリカでは *Upper-Mechanism* と呼称している。) 歌手が声をどんどん軽く明るくしていくとブレイクが来る。このときに現れるこの機能が発声に繊細で顕著な働きをもたらすのである。これは一般にはファルセットの機能ともいうが、身体が緩んでいる状態になれば立派な実声である。声の

反転は身体の硬さ、発音の硬さによることが多い。硬さがそれをさせているだけであって、裏返った後は身体も声も自由になっている。

またブレイクは多くの歌手に来るのだが、これを不安に思うために、声をかぶせたり、喉を開いたり、支えたりという悪い方向へいくことが多い。しっかり歌おうとすると視線が落ち身体を固定させようとする動きが出てしまう。強弱、高低、クレッシェンド、デクレッシェンドいずれを歌う場合でもまた変化させる場合でも機能は同一に小さく、軽く、ファインなものでなければならない。呼吸の量が変わるだけである。歌唱は常に最低最小の喉頭の働きのこそ美しいものが現れる。澄んだクリアな母音は軽い働きでしか生まれえない。また透明な歌い方は正しい発音に不可欠の条件である。サモシの発声で歌われる声はフォルテ（強声）であっても決してうるさくは響かず、ピアノ（弱声）で歌っていても隣室にも通ってくる。また、普通の歌唱においては声の出所がすぐに分かるが、この歌唱法での音声はそうではなく、あらゆる方向へ透っていく。

(4) 表現について

歌唱表現については一切の人工的なものが排除される。練習のとき、あるいはステージ上においてさえも、中立で無関心な状態が求められる。意図的な要素はすべて身体の硬直に結びつくからである。

発音において各母音は直前の母音と口形を変化させずにつなげて発音されるのが正しい。

これらは一般的な常識とは正反対の考え方である。歌手の内側からのものを露出するにはその出口のところで手を加えるべきではない。フリッツ・ヴンダーリッヒ（1930-1966）はその早逝が欧州の音楽愛好者の間では未だに惜しまれていて筆者も敬愛するドイツの名テノールであるが、彼の演奏は例外なく簡潔でその温かい人間性が伝わってくる。「母音の口形の変化はレガートを損なう」、かつてヴンダーリッヒがドイツのラジオ放送のインタビューで語っていたのを筆者は聞いたことがある。そこで彼は「自分の理想はベニアミーノ・ジージだ。」とイタリアのベル・カント歌手を挙げていた。さてデイトリッヒ・フィッシャー・デースカウは有名なドイツのバリトンであり、その膨大なレコーディングの量には驚かされるが、彼の演奏は簡潔とは言い難くむしろ人工的な表現である。彼の音楽を好む人たちも大勢いる。どのような演奏を好むかは受け取り側の生き方に関わることであろうと思われる。

4 Libero Canto の実践 (Practice) について

(1) レッソンの概要について

例えばある日のエドウィン・サモシのレッスンは「落ち着きなさい。何もしないで下さい。」から始まる。生徒はピアノを背に教師と互い違いに椅子に腰掛けている。雑念を捨てて精神状態をリラックスさせる。顎を耳の下の関節部分をゆったりとした感じで細かく動かす。その動きを決して止めないままで発声を始める。

単音で Ja とか Wa, あるいは単に A で音をのばすなど。顎を細かく動かしてはいても呼吸はひたすら落ち着いた状態で、出だしの音が決してはせて出てこないようにする。出だしの瞬間でそのフレーズ全体の成否が大部分確定してしまうので出だしには細心の注意が必要である。

生徒各人はそれぞれ歌唱について様々な癖を持っている。声を突いたり、包んだり、押し上げた

り、自分のきれいな声を聴こうとしたり。その癖を取り除くのが正しい道の前提となる。

舌が口腔の中で固まってしまう傾向もよく見られる。このような場合は舌を口唇より前に出させたまま発声していく。あるいは前に出した舌を左右に振りながら発声させていく。とりわけ顎は最も発声の重要な箇所であり、この部分の弛緩が声を自由にさせる重大なポイントである。上達の度合いによるのだが、透明で軽く歌われ、顎関節が緩んでくると声が身体から離れて浮かび上がる状態になってくる。

またサモシは指によるサポートにより、生徒が自分で感得出来ない筋肉の硬さやぎこちなさを解除し、その干渉によって息の流れを正しい方へ追いやるという作業を行う。これは非常に効果的な手段である。

サモシは生徒の声を一声一声選別し、悪いところは即座に指摘して修正させる。誤りをそのままにすることは正しくない。そして生徒がよいものを積み重ねてそれが習慣になるようにさせるのである。

ある種の練習ではリスクを恐れず、失敗しても平気という姿勢でメカニズムの開発を行う。例えばメカが重くて高声を出せない生徒のための打開策として敢えて汚い声を出させる場合も多い。それを試みて声が出なくても良い、その練習を続ければ必ず出てくるという確信が教師側にあるので冒険も敢えて行う。

また一般の音楽教師と違って、氏は発声練習にスケールやアルペジオを使用しない。これらは音型自体が難しいものであるし、音楽的にも無味乾燥のものが多く、胸のうちから湧き出すインスピレーションに欠ける。これは内面を刺激して解きほぐし解放していく役目を果たさない。その代わりにトレーニングに使用するのはイタリア古典歌曲からのフレーズである。イタリアの古典歌曲には旋律と和声が素晴らしいものが多く、格調があってクラシック音楽の基礎となる様式感をよく学ぶことが出来る。また歌詞があるので母音、子音の発音を交えて様々なトレーニングが可能である。これらイタリア古典歌曲から抜粋のフレーズを半音ずつ上げていく練習を組み入れている。このような手順でトレーニングを続けるうちに身体と声が自由になっていく。息を抑えていたものが除かれ軽いメカニズムで歌われると、ますます横隔膜は自発性をもって直接的に感情を表現することになる。レッスンの途中で泣き出したり笑い出したりと様々な反応がよく起こる。そして歌唱と音楽により鋭敏な感覚をもてるようになるのである。

そしてレッスンの仕上げには *Aussingen* (実際の歌唱) を行う。レッスン室中をゆっくり歩かせながら歌わせるのであるが、両手を高く挙げたり、時には床に仰向けで歌わせたりと、生徒の身体が硬直しないように指導していく。

(2) 呼吸と姿勢について

マイクの力を借りずに大会場を満たす声をはじめから想定すると、多大な息の量を準備したくなるのが常であるし、安定した歌唱を求めればいきおいしっかりと固定してゆるぎのない支えを持った姿勢がすぐに考えられることであろうが、*Libero Canto* ではこうした方法は採らない。

下半身はしっかり保って支え保つのではなく、逆に脱力して休ませることが必要である。足を踏ん張らずに伸ばす。特に尻の力を抜く。立って歌うときも床を踏みしめない。この歌い方に慣れるには勇気が要るが、息をせき止めないためには必要なことである。

前述のドイツ人音声学者 P・ブルンスはイタリアに赴き、ベル・カント全盛時代当時の名歌手をレントゲンで観察した。その結果驚くべきことに、名歌手は皆、歌う直前に殆ど息を吸っていないことがわかったのである⁶⁾。人が普通に吐いたあとでも通常まだ息は残されているものだが「最少の息での歌唱」とは、この「残された息での歌唱」のことである。例えば私たちは日常で「ハッハッハッ」と声高く笑いきったときに、横隔膜の働きによって思いがけない大声を出せる。このときたくさん息が胸に入っていたならばどうであろうか。いわゆる胸が一杯の状態になり肝心の呼吸は自由にならないのである。この「残された息」でもって歌唱を訓練するのである。イタリアには昔から「歌うのに必要な息は花の香りをかぐほどで十分である」という言い方がある。歌唱は息を吸うのではなく吐くことから入るようにして、吸うことに意識がいかないようにする必要がある。息は吸おうとしなくても吐けば入ってくる。

(3) 歌唱の実際について

- ・あごを軽く上げるべきこと。
一般に見栄えの点から、歌手はあごを引いている姿勢が良いように思われているが、これは誤りである。声は息そのものであるから救急時における気道確保の考えをそのまま用いてみると、被験者を仰向けにしてあごを上げるのが気道確保の基本である。あごを上げれば息は楽になる。実際に声を出しながらあごをゆっくり上げ下げしてみると良い。下向きになったとき声は出なくなるはずである。一流の音楽家は等しくあごを楽に上げて頭を高く保つスタイルで歌っている。
- ・歌うときに腹部が張り出してこないようにする。
通常自然に息が吐かれれば横隔膜は上に上がるので腹部はそれにつれて中に引っ込むのであるが、人為的に息を止めて支えようとしたり、息を保とうとすると逆に張り出してきて歌唱を複雑で難しいものにしてしまう。
- ・先に口を動かして発音しない。
声の出口である口の周辺は発音のために硬く鋭角的な動きをすると、喉頭でうまく出された声であっても即座にストップがかかってしまい、やせて貧弱な、一面的な声になってしまう。口周辺を柔らかく、パッシブな状態での発音しておけば横隔膜は自然に働いて、いわゆるお腹を使った自然な声となる。
- ・自分の内側から声を聴かない。
人は自分でただ今出している自分の声を聴くことは生理的に出来ない。聴こうとすると発声器官全体にブレーキがかかってしまい自由に歌えなくなるし声を損なう。自分にいま聞こえている声は実際に他人が聞いている声ではない。したがって良い耳をもった人に指導してもらうこと、客観的に判断できる録音機や鏡を使用することが進歩の近道である。
- ・声を作ろうとしないこと
音色をつけようとしたり音を確保しよう狙ったり、声を大きくしようと意図的にやろうとするとうまくいかない。そうした効果が自然に起こるようにさせるのが大事である。また母音を唇で作らない。大きく発音するとその動きによって横隔膜からのエネルギーは途絶えてしまう。歌う前に前もって口を開かないことも同様の理由からしてはならない。
- ・吐くことをオーバーにやらない。むしろ声をせき止めないというように考える方が結果が良い。

- ・曲の感情的な部分で決して興奮して色々な筋肉の助けを借りようとしないうこと。
- ・高音の直前の音で意識して息を潤沢に使えば後の高音はうまくいくものである。
これは難しい高音を出そうと緊張すると息が吐けなくなることが起こるからである。また高音の前の音は高音でのしなやかで軽い感じで歌うのが良い。
- ・日本の声楽曲やオペラの演唱法も *Libero Canto* の歌唱法できわめて適切に歌うことができる。
日本の伝統的な歌舞伎、能や義太夫に見られるように喉を詰め、身体を硬直させて発声するいわゆる地声発声は西欧の発声とは極端に差異がある。これは住居や生活空間の違いや気候、湿度に関係することが多いと思われるが、前者は声が身体に付着するのに対して後者は身体から離れ、空間に飛び出して、大きな建物に響きが伝わっていく。昨今の日本の音楽会場が残響をよく考えて建築してあるため、力で押さずに日本語を柔らかく発音する自然な発声でイタリアものドイツもの同様に音楽内容を伝えることが必要である。
- ・前で歌うという感覚について
顎、口腔、舌などが十分に緩んでいる状態ならば、喉頭で発した喉頭原音は妨げられずに前に出てくる状態になる。これがすなわち前で歌っている感覚である。これを前で歌おうとすると扁平な薄っぺらな余裕のない声になってしまうのである。「前で歌え」と多くの声楽教師は教えるがこれは間違いで、前には発声器官がない。結果としてそのような感覚が来るのである。

(4) 声を自由にさせるために有効なこと

- ・左右の耳のすぐ下にある顎関節をほぐす。
この場所が閉じたり固まったりしていると息は流れてこない。反対にここが緩むと丸く豊かに声は出て行ける。前述のように最重要のポイントである。顎関節を緩めたり動かしたりする方法での練習は多大な好結果をもたらす。顎関節が緩んでいると 圧力なしで肺からの呼吸が出ていくからである。
また顔面を硬くせずに、顎と口を楽にすれば横隔膜は自動的に動くのである。
- ・上体が硬くなっていても同様に軋轢が生じる。
- ・低い声を油断すると高音への移動が困難になる。低声でのリラックスは大切だが、声のメカニズムを厚くすると次のフレーズがうまく歌えない。
- ・フレーズの出だしが出しにくいときは先に息だけをこぼすように吐いて、息が出て行く途中から声にしてみる練習が有効である。
- ・出だしをためらって待たないこと。待つと必ず圧力が来る。吸ったらすぐに吐く。何気なく子供の遊びのように出す。
- ・痰を出したり、嗽をしたりする形での練習によって、固まっている口蓋を柔らかくすることができる。
- ・自分の身体全体が骨などのないゼリー状のものであると想定して発声する。あるいは自分の身体が溶けていくイメージで歌う。そして緊張した筋肉が解かされると、身体の中が繊細になっていく。
- ・狭い母音だからといって漠然と喉を広げて安全に歌おうとするとよく歌えない。I の母音ははっきり I である。

- ・構えないで、声のことを考えないように注意して歌うと良い声が出る。声はうまく出たときは自分にはよく聞こえないものだ。空気の音だけが聞こえる。筋肉の響きなど聞こえない。しかし上達するにつれてそのうちリリックに聞こえるようになる。
- ・無理に歌おうとしたり、オーヴァーな表現をすると発声にブレーキがかかってしまってよく歌えなくなる。
必要でない筋肉が動いてしまって正しいものを邪魔するからだ。
自分では歌っている感覚がない、誰かが歌っている、と思われるときに最もよい歌唱ができていく。
- ・舌の位置は前でも奥でも固定しないで緩めておけば息は流れる。
- ・声を大きくしようとするすると神経が緊張し筋肉が緊張する。イタリアの有名な声楽教師だった P.F. トージは、「歌手が誤りやすいのは、自分の声が聞き手に届いていないのではないか」という不安から大きく出そうとするところから始まる。と書いている⁷⁾。
- ・声を支えようとしたり、かぶせたり、廻そうとしないでそのまま真っ直ぐ出していくようにする。
これは「BEL CANTO Principles and Practices」の著者であるアメリカの声楽指導者 C・L・リートも指摘している点である。彼は支えること (Support) とかぶせること (Covering) が現代の歌唱が低迷している二大原因であるとしている⁸⁾。
- ・響かせようとしなくても、息が正しいところを通るとよく共鳴するところへ行ける。それで輝きのある声となるのである。

(5) 練習方法について

- ・練習は小さな声で行い、練習でのフレーズはいつも短いものを基本にすべきである。長いフレーズでの練習は息の止まりを呼び易い。
- ・どんなに速いパッセージにおいても内面では落ち着いて練習することが大切である。急ぐと焦りを呼びフレーズの途中が抜けたり、空回りしたりといった事故の元となる。いつでも静かな落ち着きをもって練習に臨むこと。そして身体に何が起きるか気づかねばならない。忍耐が練習には不可欠である。
- ・発音練習もゆっくりと落ち着いてやること。
- ・すべての母音を同じように同じ場所で発音する。
- ・フレーズとフレーズの間には十分時間をとって前の息を緩めてから歌いだす。
- ・ステージでのことをあらかじめ想定して練習に入らない。緊張する練習をしてはならない。発声のレンジを広げておくことが重要。どのみちステージではプレッシャーが来てそのレンジが狭まるわけであるから。
- ・ブレイクの場所について。声は自然に変わっていくから自分で変えようと意図的にはしない。またそのことを考えてはいけない。なぜならそれが念頭にあるといつまでもそれは消えることがない。
- ・足、尻、腹、胸、背骨、首周辺、肩、腕とすべてを捨て去っていく感覚で練習していく。これは「支え」てしまって頭部と腹部が互いにリンクして自由さを失った状態を解くのに有効な練習方法である。

- ・感情は身体を硬くさせる。楽器等の練習同様、無感情で練習していくべきである。
- ・誰でも初心者のように歌うことが重要。毎回 初心者の気持ちで練習に入る。

(6) 教授法について

教授法と歌唱法とは一対のものであるのでこれまで述べてきたことと本質的には同じものだが、なお必要と思われることを書きたい。

- ・音楽教師は生徒に対してあらゆる忍耐と包容力を持って接すること。
生徒の呼吸の乱れをなくし精神的に落ち着かせるところから指導は始める。焦りがあるところでは何も進歩することは出来ない。出来る限りの忍耐を持って生徒を受け入れる態度が重要である。
- ・教師は常に生徒の歌唱が自由になることを目指して練習方法を組み立てるべきである。
- ・一声一声を選別し悪いものはすぐに修正させること。
発声メカニズムの中の間違ひは少しのものでも根こそぎ摘出削除しなければならない。少しでもそうしたものがあると悪いものが段々と大きくなってしまふからだ。多くの教師はすぐに大声を要求する。すると悪い声も一緒に出してしまう。そのうち悪貨は良貨を駆逐してしまう。
- ・範唱は必要だが大声で立派にやらないこと。
生徒はそのメカニズムを聞かないで大声だけを聞いて真似をすることになる。大事なことは小さな機能を得るべく訓練することだ。
- ・発声は目に見えないものなので教師はよく「ここを感じて歌え」などと言いがちだが、そのように感情を定めるのは不可能である。生徒に感じるように求めることによって、本当の感覚に導くことなどはできない。
他方、生徒が自発的に何を感じるかをレッスンの合間に生徒に尋ねることは、生徒が発声中に何を経験しているか、そして彼らがどのように評価しているかを教師が理解するための一助となる。それは生徒が自分の感情と、それらが機能することに気づいて、ますます彼らが彼ら自身のガイドになっていくことように手助けしてくれる。

おわりに

様々な要因による身体の鬱積から自由になって、クオリティの高い声と音楽を生み出す *Libero Canto* について述べてきた。これは結局のところ天然自然な状態にいかにか歌手自身が戻れるかどうかのことである。これに上達すれば自由自在な声と音楽が手に入れられるし、その道は他の表現芸術、スポーツなどにも間違いなく通じるものであると考える。両サモン教授は禅にも造詣が深い。著者は今後もこれらの研究に力を注ぎたい。

注

- 1) M. Glinsky, “Il segreto del Bel Canto”, *L’Osservatore Romano*, No.171, 25 Luglio 1948, Roma.
- 2) ラヨシュ・サモシの消息についてはサイト <http://www.liberocanto.org> を参照。また筆者自身が本人および子息から聞き及んだものを付加した。
- 3) <http://www.liberocanto.org>
- 4) C.L. Reid, *BEL CANTO Principles and Practices*, New York, Music House, 1972.p.35
- 5) ・長谷川 敏, 「Bel Canto における High Mechanism の機能に関する一考察 ヨーロッパ歴代の名テノール, 33 人の演奏分析を通して」, 『茨城大学教育学部紀要(人文・社会科学;芸術)』, 第 41 号, 1992 年, 15～33
・長谷川 敏, 「Bel Canto その歌唱法と教授法に関する一考察 サモーン理論に基づく体験的声楽技法の展開」, 『茨城大学教育学部紀要(人文・社会科学;芸術)』, 第 44 号, 1995 年, 19～40
- 6) 著者がラヨシュ・サモシ教授より聞き及んだ。1975
- 7) C.L. Reid, *op. cit.*, p.44
- 8) アメリカのソプラノ歌手で声楽指導者である D.カーミカエル(著者の同僚)が近年リート氏のセミナー(2003. New York) に出席した折, 氏の著書中にある, ベル・カント唱法が衰退していった原因について氏から直接再確認している。