

2021/05/05 改稿 (2011.01.29.)

自然でより良い歌唱のために ～ Lajos Szamosi 先生へのオマージュ ～

長谷川 敏

- 基本的な考え方
- 良い歌唱の状態とは
- トレーニングの方法について
 1. 練習は大声から入らないこと
 2. Intonation 歌いだし(起声)について
 3. 全声域にわたって明るい、軽いメカニズムを指向すべきこと
 4. 母音のレガートが声の訓練の基本であること
 5. 声は息であり、歌うことは息を出すことである。
 - a 上胸部 / b 下顎部 / c 舌根
- 呼吸と姿勢について
- 音楽の実現
- 喉を開けるということの意味
- 発音について
- 本当の自分の歌唱状態を知るには
- 共鳴について
- 声楽用語について
- 好きな声、良い声、正しい声
- 歌唱表現について
- 指導について

○基本的な考え方

声を出すこと、歌うことというのは、立つこと、歩くこと、腕を上げ下げすること、腰掛けることなどと同様に、人間にすでに与えられている機能であって、何か人工的なやり方を加えないとそれができないというわけではない。

手を挙げるとはどういうことか。意思に基づく信号が脳から神経を伝って筋肉を動かすこれらのことが瞬時に意識しないで普通にできてしまう。そうしたことが歌唱の場合でも同様に起こるのである。

先ず、歌唱については、先ず何かを考えて、構えなければそれができないということではなく、人に本来与えられている機能をそのまま実現して行くということが基本になる。

次に声とはいったいなにかというと、これは息そのものであり振動する空気である。肺から出る息が喉頭を通る時に声帯の振動によって声に変わる。そして口腔や鼻腔など共鳴する場所を通して身体から出て行くということ。小さな子ども、大人、老若男女、人種に関係なく、健康であれば誰でも本来はよい声が出せるものである。

しかしながら、人はそれぞれの環境によって話し方、歌い方は様々に変わっていく。そして癖を獲得していくようになる。思うように声が出ない、話しにくい、歌いにくいというのは、悪い癖がそれを邪魔しているからである。癖を直して正しい方へ向けてやることができれば、声は自由になっていくことができる。

生まれつきの良い声というのはあるものの、本来持ち声などというものはない。ただ息が喉を通して身体の外に出て行くその過程で千差万別の声がある時その時に起きるということである。

○良い歌唱の状態とは

1. 明るく、軽く、透明な喉頭のメカニズムによって歌われていること。
2. 横隔膜の働きによって息が喉頭を通るときに声となり、共鳴腔を通して身体から放たれる、この一連の動きに渋滞が起きないこと。息が自由に吐かれていること。
3. 身体の諸器官に硬直したところがなくリラックスしていること。

美しい声は発声メカニズムが正しく機能した結果であって、濁ったりゆがんだりしている声は神経と筋肉の間違った作用の結果であるということを認識することが大切である。

○トレーニングの方法について

1. 練習は大声から入らないこと。

声を作り出す声帯は、成人で長さ 1.5cm ほどの精緻な器官であるので、息がそこを通るときにショックがあると壊れやすい。ごく軽い歌い方が必要であり、これは弱声(ピアノ)においても強声(フォルテ)においても変わらない。練習は小さい声によって注意深く行われるべきである。これに熟達すると軽いままに大きなエネルギーを出せることになる。このことが自由な歌唱への道である。

2. Intonation 歌い出し(起声)について

各フレーズの歌い出しは音が爆(は)ぜて出てきたり、鬱積を伴って出てこないようにしなければならない。

どんなピアノ(弱声)どんなフォルテ(強声)であっても常に歌い出しは透明な瞬間をもつことが重要である。。

3. 全声域にわたって明るい、軽いメカニズムを指向すべきこと

暗く、重い歌い方をすると声域は広がらず、喉頭への負担が大きく、声の発展は望めない。

4. 母音のレガートが声の訓練の基本であること。

母音で音を繋げて行くことが基本である。顎ほぐしのために子音を時々加えるのは大変有効なことではあるが。

5. 声は息であり 歌うことは息を出すことである。息が通っていく道を妨げないことが重要。

息の道を妨げやすい箇所が主として次の3つである。

- a. 上胸部…いわゆるプレッシャーがくるところ。緊張すると息が止まり易い。
ここの鬱積は概して男性に多くみられる。上胸はいつもやわらかく。
- b. 下顎部…手を当ててみれば分かるがここは自分でも意外なほど近くて遠い、まるで他人のような感じのする、自覚に乏しい場所であり、しかも最も息が止まり易いところである。
- c. 舌 根…緊張すると舌は中に入ったり固まったりする。そして息の流れを止めることになりやすい。

その他、肩や首あるいは背中など身体のあらゆる部分が息の道を邪魔する原因となりうる。

Libero Canto 歌唱法ではこれらをほぐして息を通り易くするトレーニングが主体となる。

○呼吸と姿勢について

成人においては通常4L前後の肺活量があり、そのうちの0.5Lを出し入れしていると言われる。大きく吸わなくても2L前後は既に肺の中に入っているものだ。歌唱に必要なのはこの、「残された息」であって歌う直前に吸い込む生の息ではない。この「残された息」をいかにトレーニングするかが課題である。吐かれた後に息は何もしなくても肺に自然に入ってくる。

従ってイタリアのマエストロたちが述べているように伝統的な発声法には呼吸法なるものはない。

楽に少しだけ吸って呼気の方に気持ちを集中することが大切である。また吸気では音が出ないように注意する。吸気の際に音が出てくるのはどこか働いてはいけない部分が触っているせいである。

姿勢については、落ち着けるように、上体に力が入らぬように腰掛けて練習するのが効果的である。立った時は両足で踏ん張らずに片足に重心がかかり、もう片方をそれに添える程度にする程度が良い。また練習では歩きながら歌うのもリラックスできて良い方法である。

○音楽の実現

歌う直前の構えと支え、お腹に力を入れることなど作為的なことはすべて自由な歌唱を阻害する。そうするのではなくて、歌い手が今歌おうとする音楽を頭に描けば、必要な息が自然に用意され、旋律に従って音楽が実現していくものとする。

何か殊更に作為をもって音楽を作るということではない。正しい発声で真っ直ぐに旋律を歌って行けば、そのことだけで豊かな音楽は出てくるものである。

○喉を開けるということの意味

身体を硬直させて歌っていくと高音は常に困難に直面する。そして声楽教師たちは喉を開けるように指導することになる。大きな口を開け、喉を開けようとすると、かえって息が止まってしまって正しい喉頭の働きから遠ざかってしまうことが多い。逆に口を閉じて喉を開けないようにして、顎や舌の力を取り除けばうまく行く場合がある。

喉が開いた感じ、というのは「器官が緩んでリラックスして息が通りやすい状態」というように理解した方が良い。

○発音について

明瞭な発音と大きな口開けが、本当によい発声であるかということ実はその正反対になることが多い。

はっきり発音するとそのことで口と喉に引きつった状態が起きてしまう。発音を強調したり、母音を口の形で変化させたりすると大切な声のレガートを損なってしまう。

発音は流れ出るレガートを邪魔しないで柔らかく行われるべき。口の形は主体的に動くのではなく、第二義的に動くというのが正しい。

それぞれの母音の発音は口形で変えてはならない。かえって同じ口形で母音を変化させていく方が正しい。また「i」や「u」の母音が閉まる母音だからといって高音で喉を開かないことが重要である。

○本当の自分の歌唱状態を知るには

自分が出している声というのは、自分には正確には聴こえない。このことは録音した自分の声を聴いてみるとよく分かるはずである。また自分の声を聴きながら歌うと、身体の動きが止まり、歌唱全体にブレーキがかかってしまう。これはやってはいけないことである。

客観的に自分の声を知るためには性能の良い録音機器を用いるべきである。また自分が歌っている(時の)顔を鏡によってチェックすること。

これらは非常に必要なことである。

なお、合唱において「他の声部をよく聞いて歌うように」指導しがちであるが、これも自分の歌唱にブレーキをかけることになるので「他の声部を感じて」などと言い換えた方が良いように思われる。

○共鳴について

多くの声楽学習者が誤解していることであるが、共鳴する場所を狙って当てるとか、響きを集めるようにする、とかということはすべて間違い。共鳴するということは、正しく発声した時の結果であり、結果的にそこが響いているように聞こえるのである。鼻や眼や額などを狙って歌うとかえって発声が大変いびつなものになってしまい、決してうまくいかないものである。

正しい発声に必要なものは、横隔膜と声帯のみ。他の筋肉は休んでいるべきである。身体全体で歌うというようなことはない。他の筋肉が緩んでいれば身体は筒のようになり、共鳴は広がっていくのである。

○声楽用語について

声楽用語には頭声、胸声、地声、裏声、表声、ファルセット、ブレイク、デッキング、換声点とか様々なものがある。これらの名称と意図などは説明する各人によってバラバラで昔から統一されてなどいない。

また発声に医学用語を持ち込んだり、声帯や喉頭部の働きに言及したりするところで、その動かし方などはどうにもなるものではない。20世紀前半まで生きていたイタリアの名マエストロ達は皆解剖学的や音響学的なアプローチは決してしていなかった。

筆者の経験では前述の声楽用語は歌手のイメージを固定化させる悪影響がある。それよりも、筋肉の緊張を取り除いて軽く明るいメカニズムの訓練によってこそ、自由で正しい歌唱が実現できる。

○好きな声、良い声、正しい声

何が良い声か、というと、一般に人は自分の好きな声をよしとしたりすることが多い。だが声楽を研究する者にとっては、各人の好みによって声を峻別したりするのは恣意的に過ぎるし、それは趣味の段階というべきであろう。筆者は声楽関係者が普遍的に良い声を表すのには「正しい声」という言い方が良いのではないかと思う。それはその声が生理的に正しく機能している状態で、聴いていて素直に身体に入ってくる声というのが本当に良い声で、正しい声ではないだろうか。

○歌唱表現について

オペラにおいてはストーリーの配役に従って、その人物の声の役割にそれぞれ違うものが要求されるが、そのオペラや声楽曲の大部分は愛の歌、恋の歌、憧れの歌等など、柔らかく暖かく歌われるべき曲たちである。

愛の二重唱が、硬直した身体からふりしぼられる硬い声で歌われては興ざめなばかりか、間違った演奏である。腹部を固くした現代のクラシック歌手達は子守歌を優しく歌うことができるだろうか？

20世紀初頭のヨーロッパは声楽の黄金時代と呼ばれ、数多くの名歌手が活躍した時代であ

った。最近はそうした歌手のCD復刻盤が出版されている。また、有難いことにPCのYouTubeでも簡単に彼らの演奏を聴くことができる。多少のノイズは全く気にならないほどその演奏は自由で、優しく、暖かく、クオリティが高い。我が国の戦前の歌手達も同様である。

ラジオの時代からヴィジュアルの時代が変わって久しく、人々の興味が多方面に分散したり、伝統的な発声法を伝えるマエストロが欠乏したりしたこともあり、声楽の水準が落ちてきている。と欧米でもささやかれてすでに半世紀以上も経っている。

○指導について

- 音楽のレッスンや授業は常に落ち着いた雰囲気の中でやること。

音楽を表現するということは感情的なものがすぐに入ってくる。これをそのままにすると前に進めない。選別ができなくなり、よいものだけを育てることができなくなる。質的向上を図るためには努めて冷静に、落ち着いた雰囲気の中で進められるべきである。

- 厳しい練習の雰囲気は生徒の身体を硬くさせてしまって前進することができない。全体伸び伸びと、間違っても大丈夫といった感じでトレーニングが続けられるとい。

- 教師は大声で立派に模範唱をしない。

生徒はその大声だけを真似するものだからである。教師はそこで必要とされることの模範唱を端的に示すべきである。

- 練習では中声域から高声域へクロマティック（半音づつ）に上げて行く。高声域から中声域低声域に下げてくる。この時上行はどんどん軽く明るく、下降は高声の軽さ明るさをもったまま。上胸部に力みが入る場合は先に低声部からやってもよい。