

# ヴォイス・トレーニングの授業における自己表現の展開

～呼吸法を用いた活動の有効性～

ガハプカ 奈美

(教育学科准教授)

## 1. はじめに

本研究の目的は、学生が自己に対して意識的に「声」に対する感覚を取り戻し、表現することが出来るヴォイス・トレーニングの授業への取り組みの展開を考察することによって、「声」に対してなんらかの悩みを持っている人が回復へ向かうことの可能性と問題点を明らかにすることである。

人には本来、様々な自己への変化に対して、「自分らしく」あるとする力が同じように備わっている。しかし、社会での活動の場が広がるほどに、「自分らしさ」とはどこにあるものなのか見失っていく。そしてそれに比例して「声」も変化をしていく。

ヴォイス・トレーニングというと、「本来ある声をより良くすること」や「高音を出せるようになること」反対に「低音が出せるようになること」などが求められる。そのような要求に対して克服を目標に、課題が設定され、実践することの出来る指導者が、現在の教育機関には少ない。多様な問題に対応するだけの力を付けた者を、養成することも教育機関における重要な課題の一つである。

筆者は、2008年度より現在までヴォイス・トレーニングの要素を教育機関と関連づけることができるような「呼吸法」の研究に取り組んできた<sup>1</sup>。前論文『ヴォイス・トレーニングの授業からの一考察』（ガハプカ 2010）では、呼吸には無意識的に行うものと意識的に行うものがあり、「思考」、「感覚」、「機嫌」によって呼吸の流れが大きく変化することを教育と関連づけて実施し、そのカリキュラムと内容について詳

細を示した。また、呼吸によって各自の姿勢においても大きく変化をもたらすことや日常生活表現の幅を広げることも示唆した。

本稿は、前稿で述べた、人が自然に声を発声する際に使用している部位の無意識を意識的に行えることとして試行した「呼吸法」の課題について特に取り上げ、学生の記入した資料および感想などを基に自己表現をどのように展開したかを考察し、呼吸法の有効性について検討を行うものである。

## 2. ヴォイス・トレーニングにおける自己表現の展開

### 2-1. 前論文からの流れ

本稿で取り上げる「呼吸法」を用いた活動の課題には15回の授業のうち全ての時間に必ず活動を入れるようにした。その内容と課題を前論文より一部引用する。

授業内の目標として次の3つを設定した。

- ① 自分の「声」を正確に知る。
- ② ヴォイス・トレーニング体験から自分の「声」の可能性に気づく。
- ③ 身に付けた事柄を自然にコミュニケーションに活かし表現することが出来る。

授業の流れと内容は次のとおりである。

表1 先行課題のカリキュラムと内容

授業回	カリキュラム	呼吸法の課題
第1回	自分の声を知る	ボディーマップで呼吸の流れを視覚化
第2回	姿勢について	エクササイズを通して意識改革
第3回	自分を知るエクササイズ	表情と息遣いの関係
第4回	腹式呼吸を意識する	エクササイズを通して中心呼吸を知る
第5回	発声練習	これまで4回分のまとめ
第6回	曲を用いた歌唱	歌唱時の呼吸
第7回	文章を読む	朗読時の呼吸
第8回	横隔膜と呼吸	呼吸と身体の動きを確認
第9回	セリフを読むために	これまで3回分のまとめ
第10回	セリフ・音・リズムの呼吸	呼吸と感情表現
第11回	身体の動きと呼吸	身体全体と呼吸
第12回	グループ発表	呼吸の比較
第13回	グループ発表と講評	呼吸の比較
第14回	ボディーマッピングの作成	これまで4回分のまとめ
第15回	総評とまとめ	ボディーマップを見ての呼吸考察

## 2-2. 本稿における研究

本稿では、「声」のみならず、表現のトレーニングに欠かすことの出来ない「呼吸」、「感情」、「感覚」、「身体」を重要なキーワードとしておき授業を進めた。

呼吸法において、前論文では、G. ハーベルマン (Günter Habermann 1913-2002) の呼吸法を中心に上げてきたが、それに加え、加瀬玲子 (1955-) の呼吸法、I. ミッデンドルフ (Ilse Middendorf 1910-2009) の呼吸法を取り入れた。

〈呼吸法と歌唱について〉

i) 耳鼻咽喉科の医者である G.ハーベルマンは、呼吸と歌唱について、「年齢や性に合った音域で歌われるべきであり、声帯の成熟度からある程度の音域が出ており、これにあわせて指導すべきである。特に変声期においては、9歳ごろからその兆候は見られ、教師らは留意すべきである。」と述べている<sup>ii)</sup>。

ii) 加瀬メソッドの創始者である加瀬玲子は、呼吸について、多くの役割があるとしながらも、大きく次の3つを挙げている<sup>iii)</sup>。

- ① 息を吐いて声帯にあてて声にする
- ② 感情イコール呼吸
- ③ 呼吸で心落ち着かせる

iii) ミッデンドルフは、「知覚経験し得る呼吸法」の創始者であり、呼吸について「無意識に行われる呼吸機能」、「意識的に行われる呼吸機能」、そして「知覚経験し得る呼吸」の大きく3つに大別し、特に「知覚経験し得る呼吸」に対して、最も大切であり、

- ① 「集中」(深く自分自身に注目する行為)
- ② 「実感」
- ④ 「呼吸」

に留意し呼吸を行うことによって、呼吸の方向に変化が見られ、息そのものが知覚経験していくものであると述べる<sup>iv)</sup>。

〈呼吸法の内容解説〉

これまでの授業は、上記3名の呼吸法を学生に取り入れやすい形へと変化を加えながら行ってきたが、本稿では、中でも一番呼吸法の効果が得られた、iii) ミッデンドルフの呼吸法を取り上げ解説する。

ミッデンドルフの「知覚経験し得る呼吸法」は、全ての生物にとって「呼吸」というものは意味があり行われる行為である。人間にとって「呼吸」とは何か、を呼吸をすることによって五感に訴えかけ、考え、感じることの出来る呼吸法である。

まず、深く呼吸をすることが出来るように、身体の小さな動きから大きな動きを十分に使って呼吸を行う。様々な動きの中で呼吸を整えると、次は身体全体を

- ① 腰
- ② 足
- ③ 呼吸をする際に使う力
- ④ 人工的に作られた空間
- ⑤ 力のある空間

の5つの部屋に分けて呼吸をそれぞれ順番に入れていく訓練をする。その後は、声を出す準備として、4つの段階に分けて呼吸を流していく。

第1段階：自然な呼吸の力を感じて呼吸する。

第2段階：呼吸のあたるポイントを見つけて呼吸をする。この際全て意識的にしなければならない。

第3段階：母音を発する時の身体や口の空間を感じ、話す呼吸と歌唱の呼吸を感じる。

第4段階：身体が欲した動きに合わせて呼吸をする。

と、このように段階を分けて呼吸をすることによって身体全体に意識が向き、五感を使い呼吸を繰り返すことが可能となる。

〈選定理由〉

呼吸に関しては、脳へ直接働きかけることが大切であり、直接働きかけることによってストレスや不快感が軽減され、リラックス効果が得られる<sup>9)</sup>。①自然音（非整数次倍音）②言語と音（非整数次倍音）③日本語の強調（非整数次倍音）非整数次倍音は左脳に入る。④26kHz以上の音は皮膚から脳へ伝達される。

上記の4点の要素が、ミッデンドルフの呼吸法には、多くふくまれ、声を使った自己表現活動に重要であると考えた。

〈取り入れ方法〉

演習内容としては、

- ・呼吸を通して自分を認める
- ・呼吸と身体の動きで自身の身体を知る
- ・呼吸と声で自身の身体と出会う

の3点を中心としている。

また、呼吸は繊細であるため、身体に起こる些細なことにも注意を払うこと。また、感じたことを後に思い出す手がかりとなるように絵、色、形、文章などで書きとめておくことを条件とした。

次に、呼吸のみでなく、楽曲を使用して、日本語の呼吸リズムと外国語（イタリア語）の呼吸リズムを感じた。この際、呼吸の流れを視覚化するために直径15センチ程度のボールを使用した。

### 3. 授業内活動の分析と評価

#### 3-1. 授業内の作品(ボディーマップ)の変化

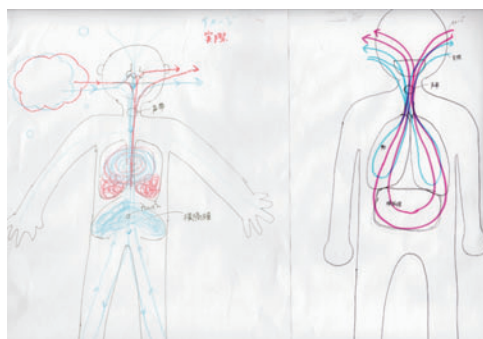
まず初回の授業内で、声のイメージを絵で表す作業を行った。この際の条件として次のことを挙げた。

- ① 母音の実際の呼気の流れとイメージの流れを描くこと。
- ② 他と話をせずに自分のイメージだけで描くこと。
- ③ 後から観ても少なくとも自分はその思い描いたイメージを思い出せるように描くこと。

【写真1】及び【写真2】は学生が描いたものの中から比較的わかりやすいものを筆者が選んだ。



【写真1】授業初回の声（母音）のイメージ



【写真2】授業初回の声（母音）のイメージ

【写真1, 2】で4名のボディーマップを載せたが、どれも実際の呼気の流れとイメージの流れがほぼ合致している。また、身体が描かれたところから体外へ押し出されるイメージは描かれてなく、口ないし鼻から吸気が流れ入り、肺へ回り、再び口ないし鼻から呼気、もしくは声となり、排出される。というものであった。【写真1】右のボディーマップにおいては、声を出す際のイメージに、足、及び、ひざからのイメージが記されているが、該当学生は小さなころから合唱団での活動をしており、その中で身につけたイメージを記入したようである。いずれにせよ、身体の外へ押し出すイメージが描かれたものではなかった。

ここでは、未だ本来の呼吸の流れに注目ができておらず、身体の線や、内臓を描くことに神経が使われている。

呼吸法をまだ知らない、第1回目のボディーマップからは、これまでの「自分の身体」に対するイメージがわかる。

次に声が出るまでの機能についての話や、呼吸法についての説明や腹式呼吸について、実践を交えて4回授業を行い、5回目に1人20秒で自己紹介（全員の前で実際に声を出してみる）を行った。その直後に30分程度時間を用いて、再びボディーマップを描いた。描かれたイメージ画が【写真3】から【写真6】である。描く際の条件については第1回目と同様。



【写真3】第5回での声（母音）のイメージ



【写真4】第5回での声（母音）のイメージ



【写真5】第5回での声（母音）のイメージ



【写真6】第5回での声（母音）のイメージ

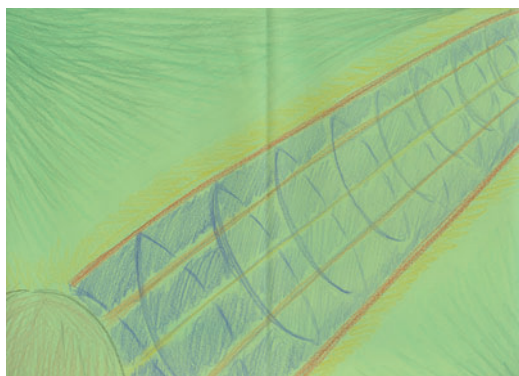
ここでは、第1回目と同じように身体が描かれているが、呼気の流れが口、鼻、肺だけではなく、身体全体へいきわたり、身体の周りへも突き出して母音が伸びていたりしていることが良くわかる。特に【写真3】のボディーマップにおいては、身体の周り全体にイメージの呼



気が流れている。また、色の使い方にも共通して変化が見られた。

第2回目のボディーマップからは、未だ身体という線に囚われはあるものの、内臓などにおいては全く描かれていないことが見て取れる。また、息の流れにおいても、初回のボディーマップに比べると、色の使い方にも比例して勢いがあり、それぞれの息が意思を持って様々な方向へ流れていくようでもあり、この4回の授業で、「自分の身体」に対するイメージの変化がみられる。

最後のボディーマップを描くまでに8回の授業を使って、ミッドドルフ呼吸法を選定した大きな理由に挙げている、「脳に直接働きかける」実践を用いた。用いた動きの概要は次節に示す。8回の授業を経て描かれたイメージ画が【写真7】から【写真10】である。描く際の条件については第1回目と同様。



【写真7】第14回での声（母音）のイメージ

第3回目のボディーマップには、もはや身体という具体物は描かれてなく、母音の実際とイメージとが共存するものが描かれた。

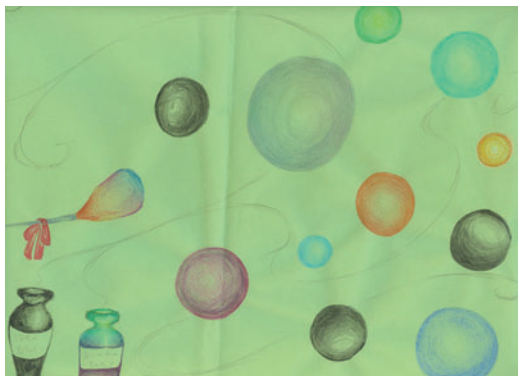
【写真7】においては、左手前部分に頭部が描かれているものの、声の実際とイメージは手前から放たれ、全て外へと描かれている。これは、頭部からのみではなく、身体全体から放たれているように幅広く描かれている。また中心の円柱のようなものの中には、真直ぐな直線とそれを取り巻くかのように描かれた曲線が絡み

合いながら、しかし、各々の方向性を持って描かれている。円柱の周りにおいても呼気の流れを感じる事が出来るように放射状の伸びる線が描かれている。



【写真8】第14回での声（母音）のイメージ

【写真8】においては、見事に声の実際とイメージの共存されたボディーマップである。また、「自然」というキーワードも強く感ずることが出来る。木、花、虹、鳥、音譜などの具体物が描かれているが、身体の部位は描かれていない。描いた学生は、呼吸法を通して「自然」というイメージを強く持ち、それが呼吸や声に結び付いたものである。



【写真9】第14回での声（母音）のイメージ

【写真9】においては、身体の部位は描かれていないが、ビンという具体物や、シャボン玉を思わせる具体物が描かれている。しかし、実際の声の流れは左側の細いビンから暗い色の玉

が表され、イメージの流れは、右側の虹色のピンから明るく淡い色の玉で表されていることから、決して実在のシャボン玉を描いたのではないことがわかる。また、声というイメージを玉で統一していることから、これまでよりも軽く、そして自身の身体から解き放たれたということを強く感ずることが出来る。



【写真10】第14回での声（母音）のイメージ

【写真10】においては、具体物がまったく描かれず、身体の部位を連想させるようなものも描かれていない。声のイメージが様々な形で表され、それが次第に重なり合い「声」というものに具体化される。「声」は様々な具体物とイメージの集合体であることを強く感じることが出来る。また背景には、うすく明るい色を面で描いているが、これは、集合体として具体化された声のさらに面となって外部へ放たれることを表している。

### 3-2. 授業内の変化に対する評価

授業内への呼吸法の取り入れについて

ミッデンドルフ呼吸法を次のような形で用いた。

#### 1. 普通に呼吸。

①目を開けて ②目を閉じて

#### 2. あたため活動。

①手 ②足（かかとから順に）③おなか

#### 3. 身体を使った呼吸。

① 座ったまま ②立って

（腕→肩→前の空間→上の空間→足前の空間を順に）

#### 4. 実際の楽曲を使用して呼吸について考える。 （どのような具体物を思い浮かべて、前奏、休符、間奏、後奏を呼吸するか）

歌った後、思い浮かべた具体物と感じた内容を筆記する。

#### 5. 鎖骨に呼吸を感じる。

#### 6. 両肩に呼吸を感じる。

#### 7. 片肩から上半身を回して身体の欲求を聞く。

#### 8. 前回とは違う楽曲を用いて呼吸について考える。

#### 9. 身体を目覚めさせるための呼吸実践。

①一人で ②二人組で

#### 10. 全身で呼吸をするための実践。

①一人で ②二人組で

など約10点を呼吸法のポイントとしておき、授業を進めた。また、1つのポイントを終える毎に「文字」（文章・言葉）、「形」、「色」のいずれかで感じたイメージを具体化した。

## 4. まとめと今後の課題

### 4-1. 呼吸法を通して得られた自己表現能力について

「呼吸」を描くということのねらいは、目に見える形に表すことで、「なんとなくわかった」、「たぶんこんな感じ」などという漠然とした感覚を視覚的にとらえ、より明確に理解することにある。

しかし、この作業は学生にとって筆者が試みた「なんとなく感じた事を文字・形・色などとして具体的に表す」という経験がなく、戸惑いを感じるものも少なくなかった。最終回の授業内感想等に「声や母音だけでイメージを描け、と言われて、正直戸惑った」、「呼吸にイメージがあるのかどうか考えるのが難しかった」などの意見が多くあった。なぜ、本来、誰もが持っているはずのイメージを外へ表現しにくいのか、という問題について筆者は学校教育の教材に大いに問題があると考えた。教材や指導の在り方の問題については、前論文『「見る事」を中心とした歌唱教材の考察』（ガハプカ 2012）<sup>vi</sup>で示した。

音楽や造形などの芸術活動は「感性を磨く」

という言葉に大きくごまかされた教育を受けてきた。その結果が固定化された表現の方法、もしくは抑制された表現力の現れではないかと考察できる。

このように普段は無意識に行っている行為「呼吸」に焦点をあてて、全て自分の意識下で行うことによって、自己の解放が少なからず得られた。最初、身体から開放されずに自己の身体の中でのみ活動を許されていた「声」が、授業の中で呼吸法を学ぶにしたがって、少しずつ開放されていった。その過程が声をイメージするボディーマップという形で明らかとなった。このことから、今回計画的に取り入れたミッドンドルフ呼吸法は、自己表現の活動において大きな効果が期待できる。

提出されたボディーマップをみると具体物が描かれずに、視覚的にも美しい作品を描いた学生ほど、9回目以降の授業内での個人発表やグループ発表で自己表現が自分の思いに近い形で行われていた。

#### 4-2. 今後の課題

本稿では、「呼吸」を通して自己と向き合い、深め、自己表現へつなげていく活動についてボディーマップを中心に考察してきた。

今後、このような試みから教育的価値を見出し、歌唱活動、芸術活動、大きくは、表現活動—コミュニケーション能力の向上へと根差していくには、指導する立場の者が、多くを身に着けなければならないこととして大きく3点があげられる。

- ① 呼吸法の修得
- ② イメージを視覚化する能力
- ③ 表されたものを評価する能力

このような能力が短い期間で身に着けられるものではないが、「呼吸」を通して自己を見つめ、自己表現へとつなげていく活動は、それぞれに自信がわき、今日の問題となっている、「生きる力の低下」にも大きく貢献できると考える。ミッドンドルフ呼吸法の選定理由にも挙げたように、脳の新皮質では、知情意で代表される高

等な精神が作り出される。学習によって経験をつみ、変化する外部環境に適応し「うまく」生きる心が養われるといわれる。

特に人間は前頭葉が発達して、人間を特徴づける思考・創造・意図・情操の精神の座であるといわれ、未来に目標を設定し、価値を追及し、その実現を図ろうとする創造行為であり「よく生きていこうとする心といわれる。」<sup>vi)</sup>とある。

ならば、新学習教育要領として全面実施が言われる「生きる力」その力は、この部分を上手く刺激できるような教育内容へと計画的に組み込むべきではないだろうか。今回このような疑問のもとからミッドンドルフ呼吸法をわれわれ日本人に受け入れやすいように工夫を凝らして取り入れたが、本来、脳科学の専門的知識から打ち出され尚且つ個々の問題点にあわせてゆっくりと時間をかけて行われるべき事項も90分×15回の授業という制約のもと、学生達の根本的改善には大きく切り込めなかったことは否めない。今後は文化が多様化する中、如何なる問題にも対応できるような展開を臨めるプログラムを検討していくつもりである。

#### 〈註〉

- i ガハブカ奈美『ヴォイス・トレーニングの授業からの一考察』京都女子大学 発達教育学部紀要第6号 pp.121-133 2009
- ii Günter Habermann 「Stimmen und Sprache」 Tieme 4. Auflage 2003
- iii 加瀬玲子「声を仕事に使う人のための加瀬メソッド基礎編」オーム社 2007
- iv Ilse Middendorf 『Der Atem und seine Bedeutung für den Menschen』 Berlin 1995
- v 大橋力『一可聴域上限を超える高周波成分によるハイパーソニック・エフェクトとその応用にむけて—』社団法人 日本機械工業連合会・財団法人 デジタルコンテンツ協会 2005
- vi ガハブカ奈美『「見る事」を中心とした歌唱教材の考察』京都女子大学 発達教育学部紀要第8号 pp.157-163 2012
- vii 角田忠信「日本人の脳」大修館書店 p. 31 第39刷 2010