

力強い、脱力した歌唱のための技術的指導書

—若いオペラ，コンサート歌手達への助言と共に—

Harald Stamm 著

(翻訳)

Anleitung zur Technik des kraftvoll entspannten Singens - nebst einigen Ratschlägen für den jungen Opern - und Konzertsänger Hamburg/Berlin 2001 - Harald Stamm (Japanische Übersetzung)

齊藤 祐

SAITO Hiroshi

(2001年10月15日 受理)

はじめに

ゲルゼンキルヒエンからはじまり，カッセル，ケルン，そしてハンブルクに至る既に三十年以上私はオペラとコンサートで歌い続けることができた。非常に早い時期より，多種多様の歌唱芸術の模範や悪い見本を注意深く聴くことと観察することを私の教師から教えられたことは，私の歌手人生への大きな贈り物であった。そしてこの三十年から四十年間に渡り，全世界のほとんど全ての優れた女性歌手や男性歌手と舞台上で共演できたことは大きな幸運であった。即ちそれは私が彼らを観察し，さらに彼らから学ぶことができたからである。

私の母は死の間際に，こう私に告げた。

「お前にはたくさんの遺産は残せなかったけれど，その代わり，天賦の才がある！」

ここに私の両親からの「天賦の才」，私の恩師でありまた私の両親と親交関係にあったフランツ・フェーリンガー氏，そして共に生きてきた親愛なる私の妻へ深く感謝の意を表する。

第1章 歌唱教育の必要条件

各学期終了の少し前になると，音楽大学の入学試験がおこなわれる。そこで入学審査員はしばしば辛抱強さを試されることになる。何故ならば，たとえ最初のフレーズで判断できたとしても，またこの受験者の演奏をもっと聴く気になったとしても，いずれにせよ，審査員は受験者の演奏を少なくとも二曲は聴かなければならないからである。

私がこれら受験者を判定する際には様々な基準がある。

それはまず，第一印象（視覚的）である。これは受験者が舞台にどのように登場し，そこでどのように動き，自己紹介し，そして我々を見つめるかということである。姿勢や振る舞いが，自然で，落ち着いていて，芸術的で，確信に満ちたものであるか？ということである。要するに，最初の音

を発する前に、受験者が私の興味を呼び覚ましたかということである。

これらの観察事項は「個性」という項目の一部である。

次に演奏が始まると、私は「声」を聴くことになる。この声は、ある特定の母音の歌い出しになると兆しをかすかに感じさせるか、また明確に聞き取れる。このことは資質を持っているという証であろうか？ 声の「音色」は心地よいものか、興味深いか、またはそのいずれでもないか、その音色は声のタイプや将来の声種と合致しているか？ もし声にある程度のヴォリュームがある場合は、将来の「響鳴」の発展に期待がもてるだろう。

「音楽性」についてはどうなのか？ 自分の持っている現状の可能性の中で芸術的表現を行っているか、または単に音を次々と並べているだけなのかで、資質や才能は判断できる。「音楽的知性」を駆使してどのように言葉と台詞を扱っているのか？

ただこの点においてのみ、これまで受けてきた教育に応じて様々な理想の姿を与えることが可能である。

私にとって決定的なことは、異なった場面において様々な現象がみられるが、レッスンの際に私の要求に答えられるような、十分な「才能」が判明できるかということである。多くの人達はとても感受性に富み、音楽的で、知性的であるが「天賦」の声が欠けている。したがって、第1に声、第2に声、第3に声である。それから音楽性、音楽的知性、音色、魅力（個性）である。

多くの事柄は習得可能である。しかし声が重要な判断の基準である。というのは声が欠けているということは、全ての努力が無駄であるからだ。

教師がレッスンするにしたがって、声に何らかの変化や改良をもたらすことは可能である。しかし音色は変えられないのだ。それは音色が人間の指紋と同様だからである。

我々の入学試験において実技演奏試験に合格した受験生は、第二次試験で朗読試験を要求される。ここでは話し声について試されるが、外国人受験者もドイツ語会話能力について試されることになる。どのように台詞が読まれ、扱われるかは方法によっては非常に興味深いものがある。ここでは正に注目すべき、思いも寄らぬ深い感銘を受ける場合が多い。

職業歌手の重要な必要条件として、安定した「健康状態」が挙げられる。それは歌手と俳優ほど健康に左右される職種はないからである。くしゃみを一回しただけで彼らは二週間近くその役から外されてしまうのである。病気ではないが、皮膚や気管のアレルギーなどの症状は入学前に解決されているべきであり、血液循環や血圧は安定しているべきである。要するに、私の論文において、プロの歌手は高度のスポーツ選手と関連して扱うのである。歌うことが運動することであるという理由は、今後の過程で解説していくことになる。

疎かに出来ない判断の基準として「性格的な適性」がある。いずれにせよ、このことは勉学の過

程において明らかになる。このことについても他の章において述べる。

例えば十人の完璧に歌うことが出来るオペラ歌手とコンサート歌手が一同に集まり、歌唱技術について討論会を行うとすると、「歌う」ということについて同様に十種類の理論、考え方が提示されるはずである。

声という楽器が目に見えない重要な部分の中にあるため、多くの場合は感覚的に扱われ、導かれ、操作され、解説され、描写される。その上たとえ話や、隠喩まで持ち出されるため、部外者にとっては全く理解できない。

つまりレッスンの成功は、イメージと指導を言葉で表現するという教師の才能にかかっている。なぜなら生徒は彼の言葉と身振りを理解することで、歌うことが可能となるからである。

上記に述べたことは単なる想像ではない—数え切れない程の音楽教師が更に付け加えていることだが—しかしレッスンの手直しや修正をする場合の些細な助けとなるかもしれない。いずれにせよ教師は各々の生徒に技術の大事なステップを新しく説明する際に、沢山の時間とエネルギーを投資するべきである。

この小冊子は、各々の歌手がこれまでの技術を再検討することを喚起する目的で生まれたのである。私は出来る限り分かり易い言葉を使ったつもりである。即ち、学術的概念や定義を意図的に使うことを出来るだけ避けたのである。私の論文は万策尽きてどうしてよいか分からないなどと主張しているのではない。それはありのままの私の経験の総和であり、これまで歌手として首尾良く生き延びることが出来たこと、そして私の楽器である声を青年期のように瑞々しく保つことが出来たことの基盤といえるものである。

よく質問される事柄に、私がバス歌手か男性歌手のみを教えるのかというものがある。

そこで説明するのは、人間の発声器官と管楽器の構造は本質的に同様であるから、人間の声は管楽器と比較できるということである。さらに弦楽器とも較べてみることもできる。例えばコントラバス（バス）、チェロ（バリトンまたはテノール）、ビオラ（メッツォ・ソプラノまたはアルト）そしてヴァイオリン（ソプラノ）というように、各弦楽器を括弧の中にしめした声種と関係づけることができる。音の製造は全ての弦楽器において同様の過程から成立している。したがって技法上の法則は全ての声種と同様に考えられるのである。

完全な歌手が必ずしも良い教師であるとは言えないことは疑問の余地もなく明らかなことである。大学教員以外の指導者でさえも優れた歌の教師はいるのだ。決定的なことは、教師が才能を見極めているか、技術的な欠陥を知っているか、そして彼がその欠陥を取り除くことが出来るかどうかで

ある。残念ながら多くの教師は、表現や様式、歌詞の内容理解、外見などに気が捕らわれすぎているため、歌唱の技術的観点については怠慢である。

どのようにして音楽大学の教員は選出されるべきか、私はその方法について非常に熟慮している。このテーマに関して、私はハンブルグ大学の講演で詳しく述べたことがある。このことは「内心のオペラ」¹⁾に掲載された。

第二章に進む前に理解していただきたいことがある。それは私が「歌手」¹⁾の立場から説明しているということである。これはけっして女性歌手を差別したい訳ではない。彼女達はいずれにせよ数において勝っているのである。そうではなく、私が「歌手」と記す場合は「歌う人間」を意味しているのである。したがって「職業としての歌手」についても報告するつもりである。

今後のご厚意についてお願いしたいことがある。講義の部分においてまた別の章で、私は大学のレッスンと同様に、読み手に対して「Du」「君」²⁾で呼びかけたいのである。これはお互いの気持ちを近づけ、親しみがわくとという理由からである。感謝します！

第2章 歌うための機械—楽器

幾度となくこれまで議論された事柄で、歌い手は職業上の必要条件として、どの程度解剖学的、生理学的知識を認識しているべきかということがある。

私見によれば、歌手が基本的知識を自在に使うことが出来ると、声、つまり楽器を正しく扱える。この結果、可能な限り長期に渡り健全な状態で機能的能力は保持されるのである。

我々の声は空気を媒介物として操作する「管楽器」である。つまり音に置き換えることは音の生産の際にも、運搬の際にも空気を操作するということである。

「人間の身体に生ずる奇跡は数え切れない。多分最大の奇跡は、消費され、使えなくなった息は肺から排出された後に生じるということだ。」このようにフリードリッヒ・ヘルツフェルトは彼の著書「声の魔法」²⁾の巻頭で述べている。

1. 呼吸法

弦楽器奏者、管楽器奏者、ピアニスト、打楽器奏者など、それぞれの楽器演奏者にとって呼吸による内部からの準備が必要である。同様に歌手にとっての呼吸は特に重要であり、まさしく歌手が

1 「歌手」(Sänger) は、一般的に「男性歌手」をさす。

2 「Du」は「君」もしくは「おまえ」と訳され、家族、恋人、友人など「親しい人」の二人称。

存在する理由である。そして「始まりは呼吸である」といえるだろう。だから君が君の音を自分流に歌い始めることは、根本的に君の将来の職業上の将来にまで影響を及ぼすのである。

君がひとつひとつ自覚して実行するためには数多くの段階がある。「自覚して」とは、君の心や感覚や君の「内側の目」を知覚し、感知し、同一化することを段階を経て結局は操作できる様になることである。

これらの能力は訓練により習得が可能である。そしてこの能力開発のため、君の身体の各々の部分に集中することが必要である。

何が起きているのか、君が何を感じるのか、そして何が視覚的に認められるのか君の呼吸を観察することである。吸気の際に反り返った横隔膜は、高い半球天井形になって引き締まる。それは胸腔容量を増やす。すると下方への圧力が対立して生じ、君の肺の中へ流れ込んだ空気は均等化されるのである。つまり肺には筋肉組織がないため、肺そのものはいつも受け身なのである。

君を感じることは圧迫感である。それは君の内臓器官の上にある横隔膜が与えている力である。つまり君は実際には、腹部の筋肉組織による圧力を感じていることになる。この部分での呼吸を我々は「腹式呼吸」と呼んでいる。

同時に「胸式呼吸」がある。「胸式呼吸」の際には肋骨を持ち上げながら胸郭の容積を拡大するが、これは肋間筋肉組織の働きによるのである。

さてここではまだ「側腹呼吸」に言及していない。これはしばしば疎かにされるのだが、それは「側腹呼吸」が無意識の呼吸運動においてはほとんど非能動的だからである。

君の下部胸骨弓に両手を横側からあてがいながら、「いっぱい」になるまで腹の深くに息を吸う、さらにもっと空気を迎え入れると君の両手は外側へ押されることを感じるはずである。このことにより横隔膜はより一層緊張を増し、胸の容積はより拡大するのである。

君の呼吸は訓練できるし、訓練しなければならない。というのは活動している筋肉組織は運動によってのみ開発され、強化されるからである。なによりもまず、呼吸運動は大きく改良されるのである。即ち、呼吸訓練は深い呼吸を必要とするあらゆる種類のスポーツ的活動にとって得策であり、プラス要因をより増大させるのである。

以下に述べる練習を君は毎日行うことだ。

背を床に上向きに寝る。両手を臍より下の腹の上に置く。ゆっくり、深く「これ以上無理」とい

う限界まで息を吸う。そしてわずかに閉じた唇から息を吐く。

スタカート（はっきり切りながら）で息を吸う。腹部へ、側腹が膨らむように。呼気は上記と同じ。

速く、一気に腹部へ、側腹が膨らむように深く息を吸う。その後びっくりした時のように息を止める。しかし喉が開かれている状態で！ この時に君の呼吸器官を観察しなさい！どこの筋肉に緊張を感じるか？依然として喉が開かれている状態で！・・・そこで君はまるで犬が「はっ、はっ、」と息を吐くようにする。しかしまったく吸い込む状態で。それからゆっくりと注意深く喉が開かれている状態で息を吐いていく。

これは大変骨の折れる運動であることがはっきり理解できるはずである。

特に側腹呼吸のために、机や床のような硬い板の上に腹這いで寝る。頭は横を向き、両腕を身体に付ける、息を吸う。腹部は前に広がるが出来ないため、君は膨らんでくる側腹を実感する。君は柔軟性を発展させたことになる。

側腹呼吸の感覚を高めるための今後の訓練について：君は膝を折ってしゃがみ、大腿を締め、肩を膝に近づけるように努力する。君の大腿に上半身の体重を乗せ、出来るだけ深く息を吸う。腹部はこれ以上前に広がることは出来ない。広がる場所は側腹だけである。ところで、これは長時間の立ち舞台の後で脊柱を伸ばすための有効な運動である。

「胸式呼吸」は実際の所ようやく三番目に現れる。私の考えでは、歌唱呼吸にとって最も重要ではないものである。君が歌っている歌手達を観察する場合、彼らの胸骨は上方へ持ち上げられ、腹部ははっきりと後方へ引っ込められるのが見える。まさに君の前には「沖仲士」が居るのだ。というのは両者の多くは強い圧迫により喉頭を上方へ上げているため、両者とも音声に障害を生じてくるし、さらに時間が経つにつれ、より一層その状態は深刻になるからである。

そこで君の身体を「壺」や、「瓶」や「樽」であると想像することだ。下から上に向かって液体はいっぱいになり、あふれ出ていく。この感覚は君にとって助けになる。この感覚により胸郭との連結感が生じる。このことは言うまでもなく胸郭を広げることになる。しかしやっとな最後の段階で！

吸気の際には、けっして肩を上げてはいけない!! 我々の言語は「深い呼吸」で発音することにより一層明確になるからである。

それでもやはり君は君の歌手生活を過ごす中で肋間筋の緊張は自然に高まりながら、肋骨はこれまでのような下方傾斜の状態ではなくなるため、胸郭は容積を増してくることをはっきり確信するはずである。

2. 喉頭

喉頭は共鳴腔と気管支の間の呼吸器官の中央に位置している。「候頭蓋」は下方気道を閉じ、食物の侵入を防ぐ。そして呼吸気を圧縮し、粘液を咳によって排出するため隙間なく閉じる機能がある。

喉頭は関節状のお互いに結びつけられた軟骨から成り立っており、さらに外側、内側筋に属する非常に複雑な器官である。一对の舌骨引き上げ筋と舌骨引き下げ筋が配置され、知覚でき、また一部は意思に従って動かすことが出来る。歌う際に特に重要な役割は舌骨を下げるということである。

喉頭において身体の外側から確認できる部分は甲状軟骨である。この甲状軟骨の内部に声帯があり、声帯は筋肉と粘膜から組織されている。この丸みを帯びた形状の軟骨は輪状軟骨によって後方で閉じられている。一方、輪状軟骨には披裂軟骨の可動可能な支点がある。これらの軟骨は声唇を広げ、素早く、鋭角の三角形の隙間を形作る。このことによりスポーツや、歌う場合等の瞬時の吸気運動において氣息は妨げられない。

声門下へ高い圧力をかけることを頼りに歌った、または歌っている歌手達は、声帯抑制を目的とする過度の緊張の結果、素早い弛緩を伴った吸気傾向の喉の開放を不可能にする。これは吸気の際に喉がゼイゼイするような観客席からも聞こえる程の雑音をともなうのである。

(参照：カルーソーの最後の録音)

それら歌手達は声帯の上にあるモルガニー囊や襞が障害になっていることに気づかないばかりか、これまでの様々な教育により不本意な影響を受け、声の音色を損ねてしまっているのである。

そこで歌手は以下の重要な要件を知っていなければならない。つまり喉頭には大部分が舌骨に付着し、喉頭を間接的に動かす一对の筋肉があり、喉頭はこの筋肉によって網の中に浮かぶようにつり下げられているということである。その他に歌唱の際には、例えば母音の均等化など、我々にとって口底筋肉組織が大きな影響を及ぼす。

これらと並んでもう一つ歌唱の際に重要な筋肉がある。それはとりわけパッサージュのために積極的に働く筋肉で、発音が困難な名称であるが、それは「ムスクルス・クリコティロイデウス」*Musculus cricothyroideus* (輪状-甲状筋)である。これは輪状軟骨と甲状軟骨の関係において相反する運動を生みだし、そのことにより声帯の張力を高め、その結果通常の状態での自然の音域よりも高音域の発声を可能にする。この筋肉はパッサージュ音域を越えた後、より活発に働くのである。

詳細について興味をお持ちの読者の皆様に、ギュンター・ハーベルマン (Günter Habermann)

の医学論文シリーズ「声と言語」³⁾を心よりお勧めする。同様にヴォルフラム・ザイドラー (Wolfram Seidner) とユルゲン・ヴェントラー (Jürgen Wendler) の共著「歌手の声」⁴⁾をお勧めする。これは音声医学を基礎とした歌唱教育の書である。

3. 共鳴腔

共鳴腔は声門点または「声門」、あるいは声帯から上方へ向かい、唇までの広範囲に及んでいる。共鳴腔の長さは喉頭が上方へ引き上げられることや下方へ沈むこと、そして唇の変化（唇を前方へ突き出すこと）により様々な長さのヴァリエーションがある。その直径（横幅）は下顎の開閉角度によるが、総合的かつ適切に言い換えれば、舌や軟口蓋ならびに口蓋帆の多種多様な運動可動能力によって無数に変化させられる。歯、顎（上顎および下顎）、硬口蓋、鼻腔等は共鳴腔にとって定置の構成要素である。

歌唱の際に、共鳴腔のひとつひとつの部分がどの程度まで役割を果たしているかは、次章において詳細に取り上げることになる。

注

- 1) Udo Bermbach : Oper von Innen
- 2) Friedrich Herzfeld : Magie der Stimme
- 3) Günter Habermann : Stimme und Sprache
- 4) Wolfram Seidner-Jürgen Wendler : Die Sängerstimme

引用・参考文献

1. Udo Bermbach u. Wulf Konold : Oper von Innen
Harald Stamm: Probleme des Operngesanges und der Sängerausbildung
Dietrich Reimer Verlag Berlin 1993
2. Friedrich Herzfeld : Magie der Stimme
Verlag Ullstein Berlin-Frankfurt-Wein 1961
3. Dr. Jean Nadolovitch
Die Stimmbildungslehre des...
Hüllenhagen Griehl Verlag Hamburg 1955
4. Günther Habermann : Stimme und Sprache
Eine Einführung in ihre Physiologie und Hygiene
Georg Thieme Verlag Stuttgart
5. Wolfram Seidner-Jürgen Wendler : Die Sängerstimme
Phoniatische Grundlagen der Gesangsausbildung
Henschel Verlag Berlin
6. Rudolf Kloiber-Wulf Konold : Handbuch der Oper 2 Bände
Dtv/Bärenreiter
7. Heinrich von Kleist : Über das Marionettentheater und andere Schriften :

Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden
Goldmanns Gelbe Taschenbücher Band 988

8. Franziska Martienssen-Lohmann : Der wissende Sänger
Gesanglexikon in Skizzen
Atlantis Musikbuch
9. Prof. Dr. Heiner Gembrs : Was wird aus ihnen?
Sängerinnen und Sänger zwischen Ausbildung und Berufspraxis
IfM Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg April 2000

附記

訳出に際して、論文中の明らかな誤記、誤植には訂正を施した。また、解剖図解は省略した。