

# 音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしについての一考察

日 吉 武\*

(2011年10月25日 受理)

## A Study of Physical and Mental Release in School Music Education

HIYOSHI Takeshi

### 要約

今日、音楽活動は多様な場面でさかんに行われている。しかしその活動は決して楽しくいきいきとした雰囲気のものばかりではない。学校現場で技能の指導以前に児童・生徒の関心・意欲・態度をいかに高めるかに苦勞している現状がある等、学習者の気持ちを喚起し活発な音楽活動を展開することには多くの課題がある。

そこで本研究では、古武術の身体操法、ゆる体操、合唱指導の先行実践への考察から音楽活動に対する示唆を得、その示唆を活かして音楽学習における体ほぐし・心ほぐしのための指導方法と、その指導方法を教育目的、場面等に応じて組み合わせて使用するプログラムの開発を試みた。

指導方法は、呼吸に関するもの、姿勢に関するもの、口の中を広げることにに関するもの、体を楽器にすることにに関するもの、歌声や響きの方向性に関するもの、息の使い方に関するもの等計30点を開発した。そして体や心の準備不足を解消することや、学習活動に障害が生じた場面を楽しく積極的に乗りきることを目的として指導方法をいくつか組み合わせて指導することを考察し、指導プログラムとして5つの案を提示した。

キーワード：アニメーションキャラクター、喩え、指導言、簡単な動作

---

\* 鹿児島大学教育学部 准教授

## 1. はじめに

今日、音楽活動は各地でさかんに行われている。学校における音楽の授業はもちろんのこと、吹奏楽や合唱などの部活動、公民館等で行われる社会教育活動としての音楽活動、あるいはお稽古ごととしてピアノや歌を習う等である。

それらは本来好きなこととして取り組まれ、楽しくいきいきした活動であるべきだが、音楽活動について学習者である学生や児童生徒、一般合唱団員、教師の体験談を聞いたり、実際の活動を目にしたりすると、決していきいきとした活動ばかりではない。

特に学校現場では、よく教師からの悩みとして、技能の指導以前に子どもたちの関心・意欲・態度に関するものが非常に多く挙げられる。特に歌唱、合唱指導についてが多く、まったく声を出さないクラスをどうしたらよいか等の問題が消えることはない。実際の授業参観の場においても、子どもたちが楽しそうでない、雰囲気も沈滞しているという状況が多く見られる現状がある。

このような状況を改善し、体と心がいきいきと活発に動く音楽活動を展開するには、どうしたらよいのだろうか。

それには、次の二点を考えていく必要がある。

一点目は、音楽学習の開始時や活動途中で効果的な体や心のほぐしを行い、体や心の準備不足を解消するための取り組みを行うということ。

二点目は、活動に障害が生じた場面を、楽しく、積極的に乗りきるための方法論を確立すること。

筆者は、音楽教育者、指導者が、体ほぐし・心ほぐしの指導法についてノウハウを獲得すれば、学習者が音楽を嫌いになったり、学校で児童・生徒が歌わないという現象を確実に減らすことができると思う。

そこで本研究では、体ほぐし・心ほぐしの研究を通して学習者が楽しく有意義に音楽学習に取り組める指導方法を確立することを狙いとした。そして古武術の身体操法やゆる体操など身体論の研究を取り入れ、音楽教育における体ほぐし・心ほぐしの方法論を再構築することを目指し、研究に取り組んでいる。

対象とした身体論の研究・実践に共通するのは、無理をしない、無理をさせない、力まない、リラックスするという、音楽学習に取り組む上でも最も大事にされるべきキーワードが語られ、実践されている点である。そして、それぞれの実践により活動が楽しくできる、コンセントレーションが高まる、怪我や故障がなくなる、身体機能が回復する、体力が回復する、困難を楽しく乗り越えられる等のプラス効果が報告されている。

本論は、体験を含めた調査研究を通して得られた結果をもとに、これらの体操や身体論が音楽科教育へ示唆するものを捉えた上で、その示唆を活かして体ほぐし・心ほぐしを行う指導方法とそれらの指導方法を組み合わせた指導プログラムの案を提示することを目指したものである。

## 2. 体ほぐし・心ほぐしにつながる体操、身体論、合唱指導実践について

本論で具体的に調査・体験・研究の対象としたのは、以下の3つの研究・実践である。

- 古武術の身体操法（甲野善紀氏の研究・実践）
- ゆる体操（運動科学総合研究所の研究・実践）
- 鈴木成夫氏（合唱指揮者）の合唱指導における取り組み

以下、それぞれの体操、身体論の特徴や音楽科教育への示唆について述べる。

### 2-1. 古武術の身体操法（甲野善紀氏の研究・実践）の特徴と示唆

甲野氏の主張する身体操法の柱は「ねじらない、ためない、うねらない」というものである。体幹部をねじらず、足で床を蹴らない、つまり反動を利用しない動き方、また、できるだけ力まない、筋肉の緊張を用いない動きの追求をしている。

氏は、筋肉を鍛えることでパワーや速度を求めると必ず限界がくる、と述べている。スポーツ選手の腰痛や様々な故障がその例であるとしている。

古武術から導かれる武術的な動きで、氏が特に強調しているのが、井桁術理（井桁崩し）<sup>\*1</sup>である。

身体をねじって使うことは、身体の中の支点をしっかりと定めて、そこから鞭がしなうように身体を使うことである（甲野氏は「うねり系」の動きと呼ぶ）。このうねり系の動きから脱するための動き方として、平行四辺形の各辺がそれぞれにズレていきながら全体の形を変えていくような動きのモデルを氏は提示した。それが「井桁崩し」である。すべての辺が動いていく井桁モデルの動きは、止まっているところがない、抛り所のない動きを表現したものとなっている。

氏は支点をなくすということは、身体を局所的に使うのではなく、常に全体を同時に使うということであるという。翻せば、全体が同時に動いていないということは、止まっているところ、即ち支点があるということである。支点は、動かず、耐える場所となる。支点となる局所は、特によく使われる場所となり、疲労、故障しやすくなる。身体全体で動くということは、故障をさける意味でも重要であると氏は主張する。

氏は、武術的な身体の使い方とは身体全体をそれぞれに独立させて動かしつつ、それらの動きによって全体としての働きが生まれるようにする使い方であるとしている。そして、この武術的な身体操法を取り入れれば、準備運動も整理運動もいらないとしている。局所に無理のかからない動きだからスポーツと違い年齢にそれほど関係がないというのである。

実地の体験調査からは次のような示唆を得ることができた。

- ・手の向きはどの経路をたどって手があがってくるかで、楽な向きは違う。
- ・（寝ている人を起こすときなど）手の甲を上に向けて持ち上げると、腰の動きがストレートに手に伝わる。
- ・手の親指の背中のラインが大事。

- ・手のひらの向き、親指の向き、足の構え方、足の位置には密接な関係がある。
- ・身体全体に負荷を散らすようにする。
- ・身体の位置状態によって刻一刻と状態、楽な姿勢は変動している。
- ・手と足の関係を考える。重力をうまく使う。

また氏は音楽活動への応用例としてピアノの鍵盤へ手を持って行く時の身体操法やフルートを構える時の身体操法を考案している。<sup>\*2</sup>

これらの身体操法は、身体を使って行う技芸では、どの分野でも肩が上がっていいことではないのであり、肩が上がっていると重心がうんと上がってきってしまう、武術でいえば相手に制せられた状態であり、従って肩が上がらないための身体操法を応用するということから発想されている。

氏は、どのような経過をたどってくるかによって、筋肉の状況は全然違ってくるとし、ただなんとなく構えるのと、ある身体の流れに沿った経過で構えるのとでは、身体の流れが違ってくる主張している。

甲野氏の、発想を転換しよう、固定的な視点をはずしてみよう、身体観が変われば現実も変わる、という考え方、そして研究されている身体操法は、音楽活動に対して貴重な示唆を与えてくれていると言えよう。それは特に次の点に対して有効であると考えられる。

- ピアノを奏する時の構え方や腕、体幹部等を連動させた動き。
- 楽器の構え方、演奏の仕方等。例えば吹奏楽指導。
- 発声練習や呼吸練習での体の動かし方。

## 2-2. ゆる体操（運動科学総合研究所の研究・実践）の特徴と示唆

「ゆる体操」は運動科学総合研究所所長・高岡英夫氏が開発した体操である。

この体操は「身体をゆすってゆるめること、もしくはそのための方法を『ゆる』と言い、『ゆる』を柱にさらに徹底的に身体をゆるめるために武術、ヨガ、気功、呼吸法の奥義に『モゾモゾ』『クネクネ』などの擬態語、そして駄洒落をも取り入れた体操」<sup>\*3</sup>である

ゆる体操<sup>\*4</sup>の特徴として氏は次の点を挙げている。<sup>\*5</sup>

まず一点目として、集中とリラックスを同時に達成できる点。この内容としては、のんびり安静にしているときよりも心が安定すること、リラックス状態をもたらす副交感神経が高まること、脳細胞に酸素が行き渡り脳が高度な活動水準を維持できるようになること、の三つが挙げられている。

二点目として、簡単なメンタルトレーニング法、効率のよいウォーミングアップ法である点である。

実地の体験調査からは次のような示唆を得ることができた。

ゆる体操でいう「ゆる能力」は、「ゆする→ゆれる→ゆるむ」という流れで捉えられる。ゆる体操を行うにはまず次の点を押さえておく必要がある。

- ・ゆすって、ゆらして、ゆるましていく。
- ・動かすだけではゆるではない。(単なる動かすこととは違う。)
- ・動かすように、動かすように、ではない。ゆるめるように、ゆるめるように。
- ・関節ごとにゆるめる。
- ・関節の構造が動きをやっている。筋肉がやるのではない。

つまり、身体も心も工夫がないとゆるまないと考え、工夫をしながら自分の身体をゆるめていく体操がゆる体操であるということである。またイメージを使う体操であることも特徴であるという。

さらに、ゆる体操を行う上で重要なポイントとされているのが次の二点である。

まず一点目は、〈さすり、つぶやく〉ことである。この体操は「気持ちよく～気持ちよく～」とつぶやきながら、それぞれの種目でゆるませようとする体のパーツの部分やさすっていくのである。さすればさする程、脳が活発化し、また副交感神経を高める方向にいくということである。

二点目は、この体操を〈擬態語を感じ、つぶやきながら〉行うことである。体験調査では「その気になっちゃう」が大切だということであった。使われる擬態語としては先に挙げた「モゾモゾ」「クネクネ」以外にも「プラプラ」「コゾコゾ」「ユッサユッサ」等が挙げられる。氏によれば人間の脳は言葉によって動かされるから、擬態語には人間の身体の状態や動きを改善する力があるということである。

またこの体操は、音声付きで行うことで、呼吸を止めないという効果もあるということであった。

ゆる体操からは音楽活動に対して次のような示唆を得ることができよう。<sup>\*6</sup>

- 体をパーツで捉える考え方が参考になる。
- 身体がほぐれ、深層筋が鍛えられるという効果は、呼吸や発声等に有効である。  
(例えば肩甲骨が可動しやすくなるとか、股関節がほぐれてくる等。)
- 楽器を使う場合の身体の故障を防ぐ効果が期待できる。
- 集中とリラクスの同時達成が可能ということは、よりよい演奏の実現を目指すことに有効である。
- 擬態語の使用によって、明るく楽しい雰囲気を生み出す効果が期待できる。

ゆる体操は、体に無理をさせない音楽活動を考えていく上で貴重な示唆を与えてくれている。

体験調査で感じたことだが、参加している様々な年齢の方々が、体操が進んでいくうちに笑顔が増え楽しそうに取り組んでいるのが印象的であった。また2時間以上身体を動かしていても感じるのはあくまで適度な疲労感であり疲れすぎることがなかった。無理のない運動であることも確認できた。ただし「ゆる体操」そのものの指導には、ゆる体操教師資格が必要であり、学校の授業等ですぐには取り入れられないという課題もある。

## 2-3. 鈴木成夫氏<sup>\*7</sup> (合唱指揮者) の合唱指導の特徴と示唆

鈴木氏の合唱指導では、いずれにも時間をかけた入念なストレッチ、準備運動、呼吸練習、発声練習が行われる。体と心をほぐすという点で非常に示唆に富んでいる実践である。

その特徴としては以下の点が挙げられる。

- ・ヨガ等にヒントを得たストレッチと準備運動を行っている。深くゆったりとした呼吸を大事にしながらじっくりと行われるのが特徴である。
- ・ポーズに工夫を加え、体をパーツごとに意識させながら、呼吸練習や発声練習をさせる。
- ・体を軽く動かしながら行う発声練習が多く見られる。
- ・手鏡や割り箸等の小道具を使い、学習者に確認させながら意識をさせていく指導が多く見られる。

特に体をパーツとして意識させる点、体を動かしながら本格的な音楽活動への準備をさせる点が重要な示唆であると言えよう。

## 3. 音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしのための指導方法と指導プログラムについて

### 3-1. 体ほぐし・心ほぐしのための指導方法、指導プログラム開発のポイント

次に前項で述べた音楽活動への示唆を活かして行った、体ほぐし・心ほぐしのための指導方法と指導プログラムの開発について述べる。

前項で述べた古武術の身体操法、ゆる体操、鈴木氏の合唱指導実践から得られた示唆は、次のようにまとめることができよう。

- 体をパーツで考え、それを総合させていく。
- 言葉（ワード）を有効に利用する。明るく楽しい雰囲気を作り出す。
- 体を動かしながら音楽活動をする。その際、動かし方の向き等を考える。

上記の示唆を活かし、次の5点を指導方法、指導プログラム開発のポイントとした。

#### 音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしのための指導方法、指導プログラム開発のポイント

- ①体をパーツで考える。パーツの使い方を具体的に指示する。
- ②児童・生徒が親しみやおもしろさを感じるキャラクター、タレント、動作等を“喩え”“おもしろワード”として使った指導をする。
- ③児童・生徒が親しみやおもしろさを感じるキャラクターやタレントの動作や言葉を、簡単な動作や簡単な言葉で用意し、それを真似て実行させ、イメージを体で体感させる。
- ④簡単な動作で体を少し動かし、ほぐす。
- ⑤「笑い」「笑顔」が出る指導をする。

この5点のポイントを踏まえ、音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしのための指導方法と、

その指導方法を教育目的、場面等に応じて組み合わせて使用するプログラムの開発を試みた。

### 3 - 2. 体ほぐし・心ほぐしの指導方法案\*<sup>8</sup>

#### (1) 呼吸に関する指導方法

##### ①アニメーションキャラクター〔トトロ〕をイメージさせる指導方法

アニメーション「となりのトトロ」のキャラクター〔トトロ〕を想像させ、両手を広げる動作をさせながら呼吸の量を増やし声量をアップさせる方法である。この方法は呼吸法の指導になると同時に、発声への恥じらいや抵抗感をなくし関心意欲を高める効果がある。「バァー」という声を出させながら行わせる。

##### ②〔前屈の姿勢〕をとらせて行う指導方法

学習者に〔前屈の姿勢〕をとらせ、体の背面側に息を吸うことを想像させながら呼吸練習をさせる方法である。前屈していることで胸側が縮こまっているので、自然に背中を通して腰やお尻に息を吸う深い呼吸の意識、息の通ら道のイメージを持たせることができる。

##### ③〔脇腹を伸ばして〕行う指導方法

学習者に片手を挙げさせ、次に挙げてない方の手の方へ上体を傾けて〔脇腹を伸ばして〕もらう。その姿勢で伸びている脇腹に息を吸うことを想像しながら呼吸練習をさせる方法である。

普通に立っている時にはあまり意識できない「脇腹にも息を入れる」イメージをはっきりと持たせることができ、肺をより大きく感じて呼吸させることができる。

##### ④〔息で体が大きくなった〕イメージを持たせる指導方法

息をたっぷり吸って体がとても大きくなるということを想像させる指導方法である。大きくなってしまった、太くなってしまったことを想像させる言葉、“でぶ”や“メタボ”を指導言として使う。「息ででぶ」「息でメタボ」と指示することで、体が太く大きくなるイメージを持たせることができ、呼吸量を増やせる。

##### ⑤〔ペットボトル（大ジョッキ）を一気飲み〕するイメージを持たせる指導方法

息をたっぷり吸うことを意識させる指導方法である。飲み物がなみなみとたっぷり入っており、且つ片手で持てるものを想像させ、上を向いて「かんぱーい」のかけ声と共に一気に飲み干すことを想像させながら息を吸わせる方法である。学習者が未成年の場合、500mlのペットボトルを想像させる。（成年ならば大ジョッキもおもしろい発想である。）

“一気飲み”とよく言うが、ペットボトルや大ジョッキを一気に飲み干すことはできないので、ゆったりとした気持ちで時間をかけて息をたっぷり吸うイメージを持たせることに効果的である。

たくさん吸った後はたくさん吐くことが大事であるので、例えば「たっぷり吸ってたっぷり吐く」「ゆったり吸ってゆったり吐く」「深く吸って深く吐く」等の標語のようなものを提示して、ゆっくりとした呼吸の状態を想像させることも有効であると考えられる。

## (2) 姿勢に関する指導方法

### ① お笑いコンビ「オードリーの春日」をイメージさせる指導方法

現在人気のあるお笑いコンビ「オードリー」の一人「春日俊彰」の肩甲骨を締め胸を広げた姿勢を想像させる方法である。この際、手及び腕の親指のラインを若干外側に開くように助言する。この方法は人気芸人の真似をするということで、堅苦しくなりがちな姿勢の指導への抵抗感をなくし関心意欲を高める効果がある。

### ② 「身長計測」をイメージさせる指導方法

身長を測るという誰もが経験のあることを想像させ、美しく正しい姿勢を身に付けさせる方法である。特に猫背を直し首が前方に屈むのを矯正する効果が高い。身長計測は学校で年度当初必ず全児童・生徒が行うので、浸透しやすい指導言でもある。

①で述べた「オードリーの春日」とセットで扱い「オードリーの春日が身長計測」と指導すると楽しい想像がふくらみ、より関心意欲を高めることにつながる。

### ③ 両手を使ったり具体的な指示をしたりして姿勢をとらせる指導方法

自分の頭の後ろで両手を組ませ、頭と手を軽く押し合わせる。これにより姿勢のバランスをとらせ、胸が広がり背中が伸びたまっすぐな姿勢を実感させることができる。

また両足は軽く広げ、左右の踵の間が握り拳一つ分くらいであると指示する。実際に拳を踵と踵の間に入れてみさせてもよい。

ただ単に、姿勢を良くしよう、足は肩幅位に、と言うのではなく、具体的な動作でバランスをとらせたり、より具体的な指示でわかりやすさを高めた指導方法である。

## (3) 口の中を広げることに関する指導方法

### ① アニメーションキャラクター「おじゃる丸」をイメージさせる指導方法

アニメーション「おじゃる丸」の主人公「おじゃる丸」を想像させ、親指と人差し指で○をつくり目のところに持って行かせ「おじゃっ」と言いながら目を見開かせる方法である。この方法は表情筋を動かすことへの恥じらいや抵抗感を軽減させ、関心意欲を高める効果がある。

目をよく開くことは、それが表情筋をよく使うことにつながり、さらに軟口蓋をあげることにつながり、口の中を広げることにつながるといって、よりよい発声や管楽器演奏のための大切な要素であると言える。

目を見開かせるための楽しい喩えには他にアニメーション「プリキュア5」や「少女マンガ」などが考えられる。

### ② 歌手「浜崎あゆみ」をイメージさせる指導方法

人気歌手「浜崎あゆみ」のぱっちり大きく見開いた目元を想像させる方法である。浜崎が出演していたある化粧品会社のマスカラのCMから考案した。「マスカラなくても浜崎あゆみ」という指導言で目を大きく見開くことを意識させることができる。この方法も、表情筋を上げ軟口

蓋を上げることにつながるとともに、表情筋を動かすことへの恥じらいや抵抗感を軽減させ、関心意欲を高める効果がある。

### ③タレント「はるな愛」をイメージさせる指導方法

タレントの“はるな愛”の頬のよく上がった笑顔の表情を想像させる方法である。この方法も、表情筋を上げ軟口蓋を上げることにつながるとともに、表情筋を動かすことへの恥じらいや抵抗感を軽減させ、関心意欲を高める効果がある。

### ④「ハロウィンのかぼちゃ」をイメージさせる指導方法

「ハロウィンのかぼちゃ」でよく見られる口角の上上がった口元を想像させる方法である。この方法も、表情筋を上げ軟口蓋を上げることにつながるとともに、表情筋を動かすことへの恥じらいや抵抗感を軽減させ、関心意欲を高める効果がある。一方、口をむやみに開けすぎない指導にも使うことができる。

### ⑤軟口蓋をあげることの指導方法

軟口蓋を上げるように意識することは、頭声的発声や管楽器演奏のために非常に重要なポイントである。この軟口蓋の後端にあり口の奥に垂れ下がって見えるものが口蓋垂である。口蓋垂は俗に“のどちんこ”と呼ばれるが、この“ちんこ”の方を大声で言うのははばかれるという心理を逆手にとり、口蓋垂を上げる＝軟口蓋を上げるようにすることを指導する。

方法として、指導言を工夫する。「のど〇〇〇（まるまるまる）をあげましょう」と言ったり、「のど“ピー”をあげましょう」と言うようにする。後者の“ピー”とはTV放送等の時、発音禁止ワードにかぶせる音のことである。

この方法は、口蓋垂や軟口蓋へ意識を向けさせることに有効であり、またおもしろく楽しみながら関心意欲を高める効果がある。

### ⑥舌の位置についての指導方法

「舌ベロはスプーンのように」と指示し、舌の位置に意識を向けさせ口の中を広げることに注意を払わせる方法である。舌を下顎の上に置き、舌の真ん中が少し凹むことを想像させる。

舌は滑舌やタンギングの際はいろいろな動きをするので一概に下の方に置いておくだけではないが、母音による発声練習やタンギング直後の楽音を伸ばしている状態では有効であると考えられる。

### ⑦「うがいの時の喉」をイメージさせる指導方法

上を向き「うがいをする時の喉」を想像することで、喉を開けることを意識させる指導方法である。「がらがら」とうがいを想像することで、おもしろく楽しみながら関心意欲を高めることができる。

呼吸に関する指導方法で述べた「かんぱーい」も同様の効果を狙うことができる。

## (4) 体を楽器にすることに関する指導方法

### ①アニメーションキャラクター「アンパンマン」をイメージさせる指導方法

両手を上に挙げ、頭の真上で指先を合わせ肘を横に広げるポーズをつくり、自分の頭が両腕の広がりにあわせアンパンマンの頭のように丸く大きくなったかのように想像させる。それにより口の中や鼻腔が広がり、響きがより柔らかく、より広がるようになる効果がある。

同様の効果を狙える方法として「鼻の後ろにバスケットボールが入ってしまったかのように」想像させる方法もある。バスケットボールは学校で子どもたちが出会うボールでは一番大きなものの一つであり、かといって現実離れした大きさでもないところが有効な点である。

#### ② [喉だけメタボ] になってしまったような姿をイメージさせる指導方法

呼吸に関する指導方法で述べた体を大きく感じさせる指導方法の応用である。大きく太くなったように想像させるために「メタボ」という言葉を使う。[下半身だけメタボ][腹だけメタボ]等、大きく感じさせたい体のパーツに添えて使うことができる。

#### ③ アニメーションキャラクター [トトロ] をイメージさせる指導方法

呼吸に関する指導方法で述べたアニメーション「となりのトトロ」のキャラクター [トトロ] を想像させ、自分の体がトトロのようにとても大きくなったことをイメージさせる方法である。これにより呼吸の時もすぐに体が縮こまることなく体の大きさを保とうとする意識を持たせることができる。

### (5) 歌声や響きの方向性に関する指導方法

#### ① アニメーションキャラクター [ミッキーマウス] をイメージさせる指導方法

裏声を発する人気キャラクター [ミッキーマウス] の声を真似させることで、裏声の響きが集まるポイントへ意識を向けさせ、頭声的発声へ近づけさせる指導方法である。「はーい。ほくミッキー。ハハハハハハハハ」と発声させる。この方法はただ元気のない怒鳴り声のような発声を、自然で無理のない響きのある歌声に変えるのに有効である。

アニメーション「ゲゲゲの鬼太郎」の [目玉親父] も同様に有効である。

#### ② 前屈で発声させる指導方法

体を前屈させ、上に向くことになった後頭部や首の後ろに歌声を向けるように意識させる指導方法である。前屈すると口は下を向くが、その口の方に歌うのではなく後頭部に歌うことで、裏声の感覚をつかませることができる。変声期以前の児童・生徒や明確な声変わりのない女声の裏声の練習に有効である。

#### ③ [温泉の湯気] をイメージさせる指導方法

歌声や管楽器の音が頭の上から湯気のように立ち昇るような想像をさせる指導方法である。裏声の混ざった頭声的発声の指導やベルカントモードによる管楽器の発音指導に効果がある。温泉は「気持ちいい」「ほっとする」等プラスイメージの固まりである。そのプラスイメージが音質の追究につながるとともに、関心意欲を高めることにもつながる。

#### ④ [サッカーのロングスロー] をイメージさせる指導方法

頭の後ろから頭上を通してサッカーボールを投げ込むスローインを想像させ、裏声を交えた歌声や管楽器の音をより遠くへ狙いを定めて発声・発音させる指導方法である。ロングスローはタッチラインからゴール前まで一気に投げ込む積極的で且つ距離の長いスローインのことである。それだけの距離を投げるのであるが、ルールによって両足は地面に付けておかねばならず、また両手で頭の後ろから投げねばならない。足の構えは歌唱や楽器演奏の時のそれに似ており、しっかりと姿勢を保った上で距離感をイメージさせながら演奏させるのに有効な喩えであるといえる。

#### ⑤ [バスケットボールの3ポイントシュート] をイメージさせる指導方法

バスケットボールの3ポイントシュートは、ゴールから遠い3ポイントラインの外側から打つシュートである。そのシュートを打つことを想像させながら発声させたり楽器を吹かせたりする指導方法である。

シュートは、せまいバスケットゴールをしっかりと狙って点を入れたいと思って打つものである。そのときの気持ちを想像すれば、音楽でも質の高いまとまりを持った音を出すことができると考えている。またゴール下からの2ポイントシュートもあるが、“3ポイント”を強調することで、より距離感を感じながら狙うというイメージを持たせることができる。

#### ⑥ [手をあわせて祈るポーズ] をさせる指導方法

神社やお寺でお祈りするときのように顔の前で手をあわせ、その手を目線よりも少し上に持って行き、手をよく見つめながら発声させる。祈るときに行われる気持ちのまとまりが発声にも生かされ歌声にまとまりがつき、また手をしっかりと見つめることで上の方へ歌うという方向性もしっかりと実現できる効果がある。歌声の方向性、より遠くへ届けるという意識を育てる指導方法の一つである。この方法で発声させた後、管楽器を演奏させれば楽器の音も距離感と方向性を持ったものになる効果が期待できる。

#### ⑦ [ウルトラマンのスペシウム光線] をイメージさせる指導方法

TV特撮ヒーロー“ウルトラマン”がスペシウム光線を使っている場面を想像させ、発声や楽器の演奏をさせる指導方法である。

ウルトラマンのスペシウム光線は縦に真っ直ぐな光の帯で怪獣に向かって飛んでいく。それは十分なエネルギーを持った強力な光線である。それをイメージさせることで、真っ直ぐ前に向かう歌声や音を発することができる。またその歌声や音はかなり強力なフォルテ、フォルティッシモになることが期待できる。方向性とともな音量の指導にも有効である。

### (6) 息の使い方に関する指導方法

ゆっくりと息を使いながら響きを丁寧に保つという息の使い方の指導方法である。

#### ① [注射] をイメージさせる指導方法

医者から注射をされる際、丁寧に注射針を刺し、注射器を少しずつ押して薬を出し、終了した

ら丁寧に抜く、という一連の動作を想像させる。そして、そのイメージで息を少しずつ吐くようにしながら使うというものである。息を支えることの指導にもなり、長いフレーズやピアノ、ピアノニッシモ等弱い部分を丁寧に表現するようになることが期待できる。

## ② [しゃぼん玉] をイメージさせる指導方法

慎重に大きなしゃぼん玉をふくらまそうとする息づかいを想像させる指導方法である。大きなしゃぼん玉を作ろうとすれば、息を少しずつ丁寧に吐くことになる。そのイメージを思い起こさせることで、息を支えることの指導にもなり、長いフレーズやピアノ、ピアノニッシモ等弱い部分を丁寧に表現するようになることが期待できる。またしゃぼん玉で遊んだ記憶は、楽しい思い出であることから、楽しく取り組む気持ちを起こさせたり、関心意欲を高めることができる。

## ③ [リコーダー] を利用する指導方法

リコーダーを吹かせ、息づかいの丁寧さ、響きづくりの丁寧さ、息を使いすぎないことを確認させる指導方法である。

リコーダーは息づかいが強すぎると音が割れて汚くなる。また口の中を広げ且つ頭声的発声の時のように息を出していけば、より柔らかい丁寧な響きになる。さらに丁寧に長く吹こうと思えば、息を少しずつ少しずつ使うことになる。それを手軽に体験させられるのがリコーダーである。

リコーダーでこの確認をさせた後、頭声的発声をさせたり管楽器を吹かせたりすれば、丁寧に息づかいで演奏することができるようになる。

## (7) その他の指導方法

### ① [上唇裏美人] になろうと投げかける指導方法

上唇をめくるようにして発声すると地声を改善することができる。それを狙い上唇をめくった状態を積極的に行わせるために、「上唇の裏に口紅を塗るように」と指示し、「上唇裏美人になっちゃおう」と言う指導方法である。現実にはあり得ないのだが、あるかもと想像できるところが楽しさを演出するところである。

上唇と鼻の間に鉛筆をはさんで発声するのも非常に有効である。鉛筆はさみは子どもが時々ふざけてすることであり、関心意欲を高める効果がある。

### ② お笑いコンビ [アンガールズ] をイメージさせて行う指導方法

お笑いコンビ“アンガールズ”がネタとネタの間で披露していた、片足を一步前に出し腰を沈め、それから「ジャカジャカジャカジャン」という発声とともに両手を広げながら伸び上がるポーズをする、その動きを真似させながら発声させる指導方法である。

体を広げていくことで伸び伸びとした発声になり、また心も解放する。さらに伸び上がった後上半身を左右に揺することで体幹部をほぐすこともできる。

またこの方法は人気芸人の真似をするということで、堅苦しくなりがちな発声の指導への抵抗感をなくし関心意欲を高める効果がある。

### 3-3. 喩え、指導言、動作の使用が指導者にとって有効な点

上述してきた指導方法は、キャラクターやタレント、動作等を短い指導言と結び付けて設定しているが、それは指導者に次のようなメリットをもたらすと考えている。

○学習者の印象に残る喩えを短い指導言で設定しておく、指導者は短い言葉を発するだけで指示したり、確認したりすることができる。

○喩え、指導言に合わせて簡単な動作をつけておくと、言葉を発しなくても動作だけで指示したり確認したりすることができる。

これらは学習の流れを円滑にしたり、音楽の流れを切らずに指導できるという点で指導者にとって有効である。

### 3-4. 体ほぐし・心ほぐしの指導プログラム案

開発した指導方法を組み合わせて指導することで、体や心の準備不足を解消することができたり、あるいは学習活動に障害が生じた場面を楽しく、積極的に乗りきることができると考えている。この指導方法の組み合わせをプログラムと呼ぶこととする。

学習場面の状況に応じて次のようなプログラム案が考えられる。

#### プログラム案① 発声練習の導入時や年度当初の歌唱指導等に有効な指導プログラム

[トトロ] + [ミッキーマウス] + [オードリー春日が身長計測]

よりよい頭声的発声に必要な要素を楽しい気持ちで学べるプログラムである。

初めて発声練習に取り組む学習者に指導する場合、まず [トトロ] で呼吸量を増やしたっぷりとした息づかいを指導し、次に [ミッキーマウス] で裏声の練習をさせ頭声的発声に近づけ、続いて [オードリー春日が身長計測] で正しい姿勢を教える、という手順で指導する。

学習者に堅苦しい雰囲気を感じさせることなく楽しい気持ちで発声練習を学ばせることができる。

このプログラムは、学校で年度当初新しいクラスができたばかりのときなどの歌唱指導、あるいはリコーダー学習の前の息づかいの確認、姿勢の修正にも有効である。

#### プログラム案② 雰囲気が停滞し活発さが欠けてきたときに有効な指導プログラム

[かんぱーい] + [おじゃる丸] + [アンガールズ]

喩えやおもしろワードを使いながら適度に体を動かすことで、心と体をほぐし学習のスイッチを入れるプログラムである。

まず [かんぱーい] で腕を動かし上を向く動作をしながら呼吸量を増やし、次に [おじゃる丸] で親指と人差し指で○をつくり目の前に持って行って「おじゃっ」と言いながら目を見開かせ軟口蓋を高くし、続いて [アンガールズ] で両手を大きく広げながら伸び伸びと発声させる、という手順で指導する。

学習の雰囲気が停滞し活発さに欠けてきたときにはちょっと楽しい言葉で遊び心をくすぐりな

から体を動かしていくと、活発さを取り戻していける。

#### プログラム案③ 吹奏楽で音が荒れてきたときに有効な指導プログラム

[前屈の姿勢] で発声 + [しゃぼん玉] + [手をあわせて祈るポーズ]

息づかいの荒れを修正し、丁寧でまとまりのある吐きすぎない息づかいを思い出させるプログラムである。

まず [前屈の姿勢] で発声することにより裏声を思い出させ、後ろにまわす息づかいを復習し、次に [しゃぼん玉] で少しずつ丁寧に吐く息づかいを思い出させ、続いて [手をあわせて祈るポーズ] で音にまとまりをつけ丁寧に斜め上方を狙う気持ちを思い起こさせる、というプログラムである。

軽く発声で指導し復習した後に管楽器を演奏させれば、丁寧な息づかいで演奏することができる。

#### プログラム案④ 歌唱で怒鳴り気味のときに有効な指導プログラム

[温泉の湯気] + [リコーダー]

頭声的発声に必要な裏声を混ぜる意識を思い出させるとともに、息づかいと響きづくりの丁寧さを思い出させるプログラムである。

まず [温泉の湯気] で歌声が頭の上から湯気のように立ち昇るような想像をさせ、次に [リコーダー] の指導で口の中を広げ頭声的発声時の息づかい且つ少しずつ息を使う感覚を思い出させ、柔らかい丁寧な響きを確認させることで歌唱時の丁寧さを取り戻させるプログラムである。

湯気というゆっくりと立ち昇るものをイメージすることで息を吐き過ぎず丁寧に使うようになるし、リコーダーを利用することで、はっきりと音の質を聴き捉えながら丁寧さを学ぶことができる。

#### プログラム案⑤ 音にボリューム感や広がりをつけたいときに有効な指導プログラム

[トトロ] + [アンパンマン] + [サッカーのロングスロー]

体幹部や頭部を大きく感じさせるとともに、学習者の気持ちに距離感を持たせ歌声や音にボリューム感と広がりをつけるプログラムである。

まず [トトロ] で体幹部を大きくイメージさせるとともにたっぷりとした息づかいを思い出させ、次に [アンパンマン] で頭部を大きく感じさせ口腔内や鼻腔の空間を大きく広げ、続いて [サッカーのロングスロー] で歌声や音をより遠くに狙いを定めて正確に届けようとする気持ちを持たせる、というプログラムである。

学習者は腕を動かしポーズをとって復習するので体の硬さをほぐしながら学ぶことができる。

### 3-5. 指導方法案及び指導プログラム案運用上の留意点

ここまでプログラム案として5つの指導方法の組み合わせとその目的、効果を述べてきたが、プログラムの目的は決して限定されるものではない。例えば案③と案④は指導方法の組み合わせ

を入れ替えても息づかいと響きづくりを丁寧にさせる効果が得られる。

また指導方法の組み合わせも前述したものだけでなくいくつも考えることができる。さらに指導方法の一つを利用して雰囲気を変え学習者の心や体をほぐし活動に障害が生じた場面を乗りきることにも可能であると考えている。

#### 4. まとめ

本論では、古武術の身体操法、ゆる体操、鈴木成夫氏の合唱指導から得られた示唆を活かし、音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしのための指導方法と指導プログラムの開発について考察した。しかし開発面の課題としては、器楽活動を対象に肩があがらない身体操法を工夫し、その指導方法を開発することが挙げられる。

実践面では現在、小学校における歌唱・合唱の音楽授業で実践検証に取りかかっている段階である。今後は中学校や社会人団体での実践検証の積み重ねを行うこととしている。また実践分野も歌唱（合唱）だけでなく器楽、吹奏楽にも広げ、開発した指導方法と指導プログラムの有効性を検証していきたいと考えている。

#### 【注】

- \* 1 井桁術理（井桁崩し）については、『養老猛司・甲野善紀：古武術の発見 日本人にとって「身体」とは何か、光文社、2003年』『甲野善紀監修：写真と図解 実践！今すぐできる 古武術で蘇るカラダ、宝島社、2004年』『甲野善紀／田中聡：身体から革命を起こす、新潮社、2005年』等に詳しい。
- \* 2 ピアノやフルートの構え方については『甲野善紀／田中聡：身体から革命を起こす、新潮社、2005年、162 - 180頁』に詳しい。
- \* 3 高岡英夫：「ゆる」身体・脳革命、講談社、2005年、3頁
- \* 4 ゆる体操には「寝ゆる」「椅子ゆる」「立ちゆる」「息ゆる」という四つのカテゴリがあり、筆者が調査で体験したものでは、次のような種目があった。
  - ・「寝ゆる」 腰モゾモゾ体操、すねブラブラ体操、膝コゾコゾ体操  
背中モゾモゾ体操、首ゴロゴロ体操、首クネクネ体操
  - ・「椅子ゆる」 腕支え腰モゾモゾ体操、背もたれ首モゾモゾ体操、手首ブラブラ体操  
息スーハーモゾモゾ体操
  - ・「立ちゆる」 手首ブラブラ体操、ひじクルン体操、上腕ジョワーン体操  
肩ユツタリ回し体操、肩こりギュードサー運動、肩ユツサユツサ体操  
肩甲骨モゾモゾ体操、背中モゾモゾ体操、脳ジャブジャブ体操  
胸フワ背フワ体操、足ネバネバ歩き、魚クネクネ体操、腰クネクネ体操  
うっすスリスリ体操、踵クルクル体操、大地えっちらおっちら体操
  - ・「息ゆる」 息ハートロトロ体操、股キョートロトロ体操、息スーハートロトロ体操  
特にペアで行う肩甲骨モゾモゾ体操や背中モゾモゾ体操は、肩甲骨や背中をほぐす効果と共に、仲間づくりにも有効であると感じた。
- \* 5 ゆる体操が身体に及ぼす効果の特徴については『高岡英夫：「ゆる」身体・脳革命、講談社、2005年、58 - 65頁』に詳しい。
- \* 6 筆者は指導に関わっている一般合唱団（鹿児島県）の団員に依頼し、この体操を練習の中に取り入れることを試行してもらった。その結果次のような反応を得ている。
  - ・最初は恥ずかしいという気持ちもあったが、取り組んでいくにつれ「心を開放する」「気持ちを外に出そう」

という気持ちが以前より高まったと思う。

- ・身体の各部位をより明確に意識するようになった。
- ・本番で緊張しなくなった。本番直前にゆる体操をすることでリラックスでき冷静に歌えた。
- ・明らかに以前より疲労が少なく、筋肉の痛みを感じなくなった。楽に弾けるようになった。(ピアニストの反応)

ただし「歌声や合唱そのものにどのような効果が出ているかはまだ実感できていない」という反応も聞かれた。今後、検証が必要な課題である。

- \*7 鈴木成夫氏は日本の合唱指揮者。東京藝術大学音楽学部声楽科出身。在学中より創作集団“Voice Field”を主宰。モーツァルト「バスティアンとバスティエンヌ」でオペラ指揮デビュー。新日フィル、東京アカデミカー・アンサンブル等オーケストラとも数多く競演。「横浜市制100周年・開港130周年記念式典」「日本国際賞受賞式典(天皇后御前演奏)」「TAMA ライフ21開会式典」「横浜どんたく」等で合唱指揮。東京オペラ・プロデュース、長門歌劇団などで副指揮・演技振り付けを担当。

現代音楽の初演、合唱曲のCD録音、放送出演、コンサートのプロデュースなどに力を注ぐほか、全国各地での客演指揮、コンクール審査や講習会、TV出演や、今春まで13年間NHK・FM、AM第2「みんなのコーラス」にレギュラー出演し、同番組終了に伴い現在は「Nコン on the web」講師者など、幅広い分野での音楽活動を行っている。東京外国語大学混声合唱団コール・ソレイユ、東京大学コーロ・ソーン合唱団、東京家政大学フラウエンコール、日本大学合唱団と、4大学の合同合唱団「遊声」、レ・サンカント(神戸)の常任指揮者。浜松市アクティシティ音楽院講師。

(経歴は「遊声」ホームページ <http://yuuseihp.fc2web.com/about1.html> より引用)

- \*8 本論で挙げた指導方法案の中には、以前発表した拙論「歌唱教育における発声指導の一試案—ひびきのある声づくり—」(全国大学音楽教育学会研究紀要第17号, 2006)、「音楽学習における『体ほぐしの運動』」(鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編第57巻, 2006)、「初等教育教員養成課程における発声指導の一試案」(鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要, 2007)に含まれている方法もあるが、〈音楽科教育における体ほぐし・心ほぐしのための指導方法、指導プログラム開発のポイント〉に照らし活かせるものは取り入れている。

## 【主な参考文献】

- ・甲野善紀：古武術に学ぶ身体操法，岩波書店，2003年
- ・養老猛司・甲野善紀：古武術の発見 日本人にとって「身体」とは何か，光文社，2003年
- ・甲野善紀監修：写真と図解 実践！今すぐできる 古武術で蘇るカラダ，宝島社，2004年
- ・甲野善紀／田中聡：身体から革命を起こす，新潮社，2005年
- ・高岡英夫：「ゆる」身体・脳革命，講談社，2005年
- ・高岡英夫：だれでも「達人」になれる！ゆる体操の極意，講談社，2005年
- ・高岡英夫：究極の身体，講談社，2009年

本研究は平成21～23年度科学研究費補助金(課題番号21530958)の助成を受けたものである。