

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年5月29日現在

機関番号：17501

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009～2011

課題番号：21530952

研究課題名（和文）アレクサンダー・テクニークを応用した姿勢と呼吸法のための指導プログラムの開発

研究課題名（英文）Development of Teaching Program about Posture and Breathing by Utilizing the Alexander Technique

研究代表者

松本 正（MATSUMOTO TADASHI）

大分大学・教育福祉科学部・教授

研究者番号：50145348

研究成果の概要（和文）：本研究は、従来の発声指導研究が、現場教員の悩み解決には不十分であるという問題意識のもとに、発声指導の根幹である姿勢と呼吸法に焦点を当て、音楽科教育ではまだ着目されていないアレクサンダー・テクニークを応用することにより、小学校教員のための新たな指導プログラムの開発を行ったものである。指導プログラムは、4つのプログラムから構成されるが、これまでの指導の方向を転換し、新たな歌唱指導のあり方を示すものとなっている。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study is to develop a teaching program for elementary school teachers by utilizing the Alexander Technique, which has not yet attracted attention in school music education. In this study, we suggested a teaching program concerning posture and breathing. The teaching program consists of four constituent programs, and will lead to a change in the conventional method of vocal music instruction.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2009年度	800,000	240,000	1,040,000
2010年度	500,000	150,000	650,000
2011年度	400,000	120,000	520,000
年度			
年度			
総計	1,700,000	510,000	2,210,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：教育学・教科教育学

キーワード：アレクサンダー・テクニーク、歌唱指導、姿勢、呼吸法

1. 研究開始当初の背景

(1) 発声指導は、音楽科教育における歌唱指導時の基本的問題として常に議論の対象になってきた。歌唱指導時における現場教師の悩みの大半は、発声指導に関するものである。彼らの多くは、明確な解決策を得られないまま暗中模索を繰り返すことも少なくない。

彼らの悩みを解決するための拠り所となる文献や資料は、極めて多いが、それらは、

発声に関わる体の諸器官や発声のメカニズムについて知識を提供してくれるものの、求める体の使い方や音楽表現に直接は結びつかないものであったり、児童・生徒の姿勢や呼吸法について具体的な指導方法が示されてはいても、その裏付けや根拠が不明確で、実践に当たって思い通りの結果を得られないものであったりする。

以上のような問題意識のもとに行われる

本研究は、研究代表者（松本）の専門とする音楽科における教材開発の研究と研究分担者（栗栖）の専門とする声楽分野のバロック期を中心とした歌唱法研究の、それぞれの知見をもとに、音楽科教育と声楽の両分野が交差する発声指導の分野を研究対象とするものである。なかでも本研究が焦点を当てるのは、姿勢と呼吸法である。なぜなら、発声時の問題の多くは、姿勢と呼吸法に起因していると考えられるからである。望ましい姿勢が獲得されることでスムーズな呼吸が確保され、それに支えられて自然で楽な発声が可能となるという点で、両者は、発声の根幹をなすものである。

(2) 発声時のトラブルの多くは、体が緊張したり、余計な部位に力がかかることによって生じると考えられる。実際、教育現場を見ても、体の不必要な緊張のため、不自然な発声や表現となっている児童・生徒に出会うことが極めて多い。望ましい発声のためには、体にかかった不必要な力をいかに取り除くか、ということが重要なのである。そのために、本研究では、これまで音楽科教育の分野でほとんど扱われることのなかったアレクサンダー・テクニックに着目する。

(3) アレクサンダー・テクニックは、その創始者であるフレデリック・マサイアス・アレクサンダー (Frederick Matthias Alexander 1869~1955) が開発した、心身の不必要な緊張に気づき、それを抑制していくことを学習する方法である。彼は、自己の提唱するテクニックにおいて、「首を楽に、頭を前に、上に、背中は上下、左右に広がる」という感覚を、繰り返し体験することにより、体の動き、バランス、サポートが自由になり、自分が持っている可能性を最大限まで引き出すことができることを唱えている。こうした彼の理論は、歌唱時における姿勢と呼吸法の指導においても、大いに示唆を与えるものである。

2. 研究の目的

本研究の目的は、発声指導のなかでも、その根幹である姿勢と呼吸法に焦点を当て、音楽科教育ではまだ着目されていないアレクサンダー・テクニックを応用することにより、小学校教員のための新たな指導プログラムの開発を行うことである。

3. 研究の方法

(1) 現場教師の抱える、歌唱指導時における姿勢と呼吸法に関する悩みについて、アンケート調査を実施し、整理・分析を行う。

(2) アレクサンダー・テクニックが実践されている研究所等においてその理念と技術を

習得し、その原理と特徴を明らかにする。

(3) 同テクニックを応用して、姿勢と呼吸法のための望ましい動きによる指導プログラムを作成し、実践により、その効果を検証し、指導プログラムの修正を行う。

(4) 指導プログラムの運用方法を解説した手引書を作成し、教育現場への還元を行う。

4. 研究成果

(1) 小学校の現場教師が抱える、歌唱指導時における姿勢と呼吸法についての悩みを把握するために、大分県内の音楽科担当教員を対象に行ったアンケート調査の分析から、姿勢と呼吸法に関する悩みを抽出することができた。そして、現場教師の捉える「歌唱時のふさわしい姿勢」を、脱力、支え、体の部位に関する形態の視点から分析した結果、「歌唱時のふさわしい姿勢」のイメージとして、脱力に関しては、「肩の力を抜き、上半身をリラックスさせる」、支えに関しては、「肩幅に足を開いて、両足に重心をかける」、形態に関しては、「あごを引き、視線は斜め上にする。胸を張り、背すじを伸ばして真っ直ぐに立つ」が得られた。考察の結果、これら「歌唱時のふさわしい姿勢」の捉えは、単なるイメージにすぎず、体の構造や機能に基づいたものではないこと、その結果、「歌唱時のふさわしい姿勢」という形のみを子どもたちに求めてしまうことになり、姿勢の指導は期待した効果が得られないだけでなく、マイナスの効果さえもたらすことがあり得ることが、明らかになった。

(2) アレクサンダー・テクニック関連の文献の読み取りと同テクニックの習得体験から、歌唱指導時において指導者の根拠ある正確な助言を可能とするには、人の身体構造や機能の把握に基づく体の使い方の理解に立った指導が重要であるということを読み出すことができた。こうしたことから、アレクサンダー・テクニックの根幹をなすプライマリー・コントロール primary control、ダンレクション direction、インヒビション inhibition 等の概念を応用した指導プログラムの開発は、現場教師の歌唱指導時の悩みを解決するために、極めて意義あるものであるということが確認できた。

(3) アレクサンダー・テクニックの理論と技術の習得は、1回 45 分の個人レッスンの形態で行われ、延べ 13 回にわたった。その習得体験をもとに、アレクサンダー・テクニックの中心概念である、インヒビション、プライマリー・コントロール、ダイレクションの考察を行った結果、以下のような具体的な示

唆が得られた。

まず、インヒションについてである。インヒションとは、習慣的な行動にストップをかけることである。これにより、反射的な反応を思いとどまり、間（スペース）を作ることによって、自分の行動を選択してから実行に移すことが可能となる。

このことから、歌唱指導において、常に一律の呼吸練習、発声練習を用いることは、「習慣の奴隷」となり、危険な状態を生み出す、つまり、上達するために行っている日々の練習が繰り返しになってしまうと、いくら時間をかけても、思うような成果をあげることが期待できないということが言える。リピートは、ややもすると悪い習慣を積み重ねることになりかねないのである。

次に、プライマリー・コントロールについてである。プライマリー・コントロールは、「頭が先行して、脊椎という身体の中心的存在へと動きが伝わり、初めて全身が動くという、人間が持っている『動物としてのいちばん最初の、最も基本的な能力』のこと」（小野ひとみ『アレクサンダー・テクニク』、春秋社、2007、p 32）を言う。

習得体験から言えることは、頭が脊椎に支えられて声を使う機能が成立している以上、指導者も子どもも、頭とはどの部分を指すのか、脊椎とはどのようなものなのか、その長さ、形状、機能をしっかりと把握しておく必要があるということである。

歌唱指導でよく用いられる指示に「背中をまっすぐにしなさい」、「お腹に力を入れて」、「お腹に息を吸いなさい」、「お尻をしめなさい」、「つま先に重心をかけて」等があるが、これらは、本来の体の形状や機能を無視した思い込みの助言であって、こうした間違っただ指導助言は、本来、人間がコントロールすべきでないものに対して、コントロールを促すこととなる。その結果、体に対して矛盾した動きを求めてしまい、自由奔放に動いている子どもたちに、混乱をもたらすこととなる。このような間違いをなくすために、指導者は、脊椎と頭の構造を知り、その機能に着目することが要求されるのである。

3つ目のダイレクションについてである。ダイレクションとは、アレクサンダーが提唱する「①首が自由である。②頭は、脊椎との関係において、前へ、上へ、とバランスをとっている。③脊椎は長く、背は広い。④膝は前へ、お互いに離れている。」という4つの方向性のことであり、プライマリー・コントロールが働いている身体であれば必ず持っているはずの、身体の中での方向性である。これらの方向性を感じ取ることにより、体の動き、バランス、サポートが自由になり、自分が持っている可能性を最大限まで引き出すこと

ができる。

ダイレクションの習得体験からは、2つの示唆が得られた。1つは「何もしないこと」の重要性である。ここで言う「何もしないこと」とは、「正しくないこと、望んでいないことは一切しない」という意味であり、体がコントロールしようとしていることを自分の意思で邪魔しないということである。

たとえば、歌をうたおうとする時、体は本来、声の出し方が分かっているのだから、お腹やお尻を締めたり、膝を突っ張ったり、手や体を動かしたりすることは、分かっているはずの声の出し方を妨げることになり、避けた方がよいということである。

もう1つは、アレクサンダーが提唱する「膝は前へ、お互いに離れている」という「ダイレクション」の方向性に沿った指導を行うことの重要性である。たとえば、「重心を前にかける」指示は、「ダイレクション」の方向性と異なるものであり、膝が固まっている状態を作り、すぐに動くことを不可能にするだけでなく、腹部や臀部の緊張を引き起こし、脚全体の硬直化を招くとともに、体全体のバランスをとることを難しくしてしまう。

(4)以上の成果をもとに、指導プログラムの指導項目を確定し、歌唱指導に容易に導入できる指導プログラムの作成を行った。さらに、小学校の5年生を対象に、指導プログラムの一部を実践するとともに、アレクサンダー・テクニク教師の指導助言を得て、指導プログラムの修正を行った。その最終成果は、発声指導に悩みをかかえる小学校教師のための手引書『姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉』としてまとめ、大分県内の小学校の音楽担当教員を中心に、成果の還元を行った。

手引書の構成は、次のとおりである。

- I アレクサンダー・テクニクとは
- II アレクサンダー・テクニクの実際
- III 姿勢と呼吸法指導の考え方—それではいいのか指導の言葉かけ—
- IV 姿勢と呼吸法のための指導プログラム〈自然な歌声で〉

本手引書は、音楽科の歌唱指導において、以下のような位置づけと意義を持つ。

①アレクサンダー・テクニクに関しては、その原理を理解するために、「ボディ・マッピング」という、アレクサンダー・テクニクを活用していくうえで、知っておくべき身体のことを教える手法が開発されている。ボディ・マップは、身体構造の地図であり、それを正しく頭のなかに描くことが「ボディ・マッピング」であり、自分自身の体の構造と

機能の認識が誤っていたり、適切でなかったりすることは、効率的な身体の動きを妨げることになる。手引書のⅢでは、このような「ボディ・マッピング」をさらに発展させた、バーバラ・コナブルの、音楽家のための「ボディ・マッピング」に基づきながら、これまでの歌唱指導における姿勢や呼吸法の捉えに対して疑問を投げかけ、それらの指導が身体の構造や機能にかなっているのか、また、その指導がどうあるべきなのか、ということについて、「足を肩幅に広げる」、「肩の力を抜く」、「背すじを伸ばす」等、16項目にわたって取りあげている。各項目で提示している指導の考え方や身体の構造や機能に基づいた指導のあり方は、従来の歌唱指導における姿勢や呼吸法指導の際のトラブルや悩みに対して、解決の糸口を与えるものであるとともに、指導そのものに対する意識の変革を促すものである。

②手引書の中心である指導プログラムは、以下のように、4つのプログラムから構成され、各プログラムには、それぞれ2～4つの活動が含まれる。

プログラム1

どれだけ知っているかな、背骨のこと

活動1 背骨はどんな形？ どれくらいの長さ？

活動2 伸びたりより戻ったりする背骨

プログラム2

足でバランスをとってみよう

活動1 安定しているのは、どの足幅？

活動2 足の裏でバランスがとれているかな？

活動3 ひざは楽かな？

活動4 ひざを上手に使おう

プログラム3

動きながら、歌ってみよう

活動1 歩きながら、歌えるかな？

活動2 ボールを持って、歌えるかな？

活動3 手を自由に使いながら、歌えるかな？

プログラム4 発展的活動

活動1 イメージして歌おう

活動2 メロディーにあった息で歌おう

4つのプログラムは、従来の歌唱指導とは全く方向を異にする、次の3点の特徴を持っている。

まず、1点目は、身体の構造と機能を理解するための活動（プログラム1）を取り入れていることである。歌唱時の姿勢に関する指導は、多くの場合、単なるフォームとしての習慣的な指導に終わることが少なくない。その原因の1つが、姿勢に対する捉えが、身体の構造や機能などの根拠に基づいていないこ

とにある。姿勢や呼吸に関わる部位は、身体全体にわたっているが、教育現場の限られた時間での指導を考えると、多くの部位をプログラムの対象とすることはできない。そこで、本プログラムでは、歌唱時において最も重要な部位である脊椎を取りあげている。

2点目として、バランスの概念を導入（プログラム2）していることである。従来の歌唱指導では、支えという概念が用いられてきた。これまで、支えの指導は、もっぱら下半身に向けられてきた。例えば、「両足でしっかり立つ」、「下半身を安定させる」などである。しかしながら、下半身は、身体の軸である脊椎や頭と連動して、身体全体としてのバランスのもとに、支えとして機能している。

アレクサンダー・テクニクでは、支えは、動くためのバランスという概念で捉えられる。そのバランスには、1)中芯線上で、脊椎上の頭のバランス、2)中芯線上で、脊椎の上方でぶら下がる腕構造のバランス、3)中芯線上で、がっしりした腰椎上での胸郭のバランス、4)中芯線上で、脚上の上半身のバランス、5)中芯線上で、ひざでのバランス、6)中芯線上で、足関節上での身体のバランス、の6つがある。

これら6つのバランスが、脊椎に支えられた身体の中芯線上で保たれなければならない。それによって歌唱のための姿勢が整う。我々の体重は、下半身だけで支えられているわけではなく、下半身から上につながる脊椎や、その上の頭とのバランスのもとに支えられている。つまり、「下半身」から「体全体」へのバランスの問題として、支えに対する意識を変えていく必要があるのである。

3点目は、身体が弛むという感覚を体感できる活動（プログラム3、発展的活動）を取り入れていることである。呼吸法のトラブルの原因の1つに、不必要な身体の緊張がある。身体を緊張させないことが、子どもたちを自然で楽な歌唱に導いていくのである。

以上、3つの特徴は、いずれも、従来の歌唱指導ではほとんど着目されることのなかったものである。したがって、開発したプログラムは、これまでの指導の方向を180度、転換し、新たな歌唱指導のあり方を示すものとなっている。

③開発した指導プログラムは、教師主導による指導ではなく、望ましい姿勢や呼吸法について、活動をとおして子どもたちが考え、発見していくように、主体的活動として組み立てられている。また、歌唱指導の際のトラブルの解決のみならず、姿勢が崩れてきた時など、子どもたちの状況に応じ、プログラムから必要な活動を取り出して、再確認したり、繰り返したりすることができるため、毎時間の授業への組み込みが可能である。さらに、

プログラムの記述として、指導場面が具体的にイメージできるよう、指導者の言葉による働きかけを中心にする方法をとっている。以上より、本プログラムは、具体的で分かりやすく、歌唱指導に容易に導入できる、発声指導の効果的な方法として、授業実践に大いに寄与することが期待される。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計4件)

①松本正、栗栖由美子、姿勢と呼吸法のための指導プログラム「自然な歌声で」、大分大学教育福祉科学部研究紀要、査読有、第33巻第2号、2011、pp.147～162

②栗栖由美子、松本正、アレクサンダー・テクニークの主要概念と歌唱指導における教育的可能性、大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要、査読有、第28号、2010、pp.53～68

③松本正、栗栖由美子、アレクサンダー・テクニークを応用した姿勢と呼吸法のための指導プログラムの開発 (2)、大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要、査読有、第28号、2010、pp.85～98

④松本正、栗栖由美子、アレクサンダー・テクニークを応用した姿勢と呼吸法のための指導プログラムの開発、大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要、査読有、第27号、2009、pp.115～126

[学会発表] (計0件)

[図書] (計0件)

[産業財産権]

○出願状況 (計0件)

○取得状況 (計0件)

[その他]

なし

6. 研究組織

(1) 研究代表者

松本 正 (MATSUMOTO TADASHI)
大分大学・教育福祉科学部・教授
研究者番号：50145348

(2) 研究分担者

栗栖 由美子 (KURISU YUMIKO)
大分大学・教育福祉科学部・教授
研究者番号：30305023