

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 31 日現在

機関番号：17501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25381211

研究課題名(和文)アレクサンダー・テクニークによる発声指導の体系的指導プログラムの開発

研究課題名(英文)Development of the systematical Teaching Program about Voice by Utilizing the Alexander Technique.

研究代表者

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

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、音楽科教育において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、小学校と中学校教員のための体系的な発声指導プログラムの開発を行うことが目的である。本研究では、同テクニークの習得体験を踏まえて作成した、音色・響きを獲得するための発声指導プログラムを提案した。指導プログラムは、2つのプログラムから構成され、それぞれ5～6の活動を含んでいる。いずれの活動も、これまでの歌唱指導とは全く異なったアプローチをとっており、きわめて効果的な発声指導の方法となっている。

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

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 音色 響き 姿勢 呼吸法

1. 研究開始当初の背景

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。発声時のトラブルの多くは、体が緊張したり、余計な部位に力が入ったりす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少なくない。望ましい発声のためには、不必要な力をいかに弛め、取り除くか、ということが重要なのである。

以上のような問題意識のもとに、平成 21 年度基盤研究 (C) 21530952 において採択された「アレクサンダー・テクニッ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」では、発声指導の中でも、特にその根幹である姿勢と呼吸法に焦点をあて、音楽科教育において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、教員のための発声指導プログラムの開発を行った。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 (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。彼の理論は、歌唱時における発声指導においても、大いに示唆を与えるものである。

研究の最終成果は、『発声指導に悩みを抱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。

指導プログラムは、4 つのプログラムから構成され、各プログラムは、それぞれ 2～4 つの活動が含まれる。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。

- (1) 身体の構造と機能を理解するための活動を取り入れていること
- (2) バランスの概念を導入していること
- (3) 身体が弛むという感覚を体感できる活動を取り入れていること

以上の 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。

開発した上記のプログラムは、姿勢と呼吸法に関するものであった。より実用的なものにするためには、研究をさらに発展させ、指導プログラムを歌唱指導全体にまで広げていく必要がある。そこで、音色、響き等の項目を新たに加えて着手したのが、「アレクサンダー・テクニックによる発声指導の体系的指導プログラムの開発」である。

なお、本研究は、研究代表者 (栗栖) の専門とする音楽分野、バロック期を中心とした

歌唱法研究と、研究分担者 (松本) の専門とする音楽科における教材開発の研究の、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。

2. 研究の目的

本研究は、平成 21 年度基盤研究 (C) 21530952 において採択された「アレクサンダー・テクニッ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」で得られた成果を踏まえて行われる研究である。本研究では、指導プログラムの項目を、姿勢と呼吸法から発声指導全体へと拡大するとともに、小学校のみならず中学校も視野に入れた、教員のための体系的な発声指導プログラムの開発を行うことが目的である。

3. 研究の方法

(1) 「アレクサンダー・テクニッ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」において作成した指導プログラムの検証を、公立の小学校で行い、その検証結果をもとにプログラムの改善を行う。

(2) 引き続きアレクサンダー・テクニックの理念と原理に関する研究を深め、習得した技術の向上を図るとともに、音色、響き等の新たな指導プログラムを作成、実践し、その検証、改善を行っていく。

(3) 小・中学校教員、合唱指導者を対象とした講習会を開催し、体系化した指導プログラムの成果を発表するとともに、指導プログラムの運用方法を解説した手引書を作成し、実践現場への還元を図る。

4. 研究成果

(1) 「アレクサンダー・テクニッ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」で提案した指導プログラムは、大分県内の公立小学校、6 年生 25 名を対象に、平成 26 年 11 月 27 日、12 月 2 日、12 月 5 日の 3 日間にわたって実施した。実施したプログラムは、以下のとおりである。

平成 26 年 11 月 27 日

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?」

平成 26 年 12 月 2 日

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、どの足の幅?」、活動 2 「足の裏でバランスがとれているかな?」

平成 26 年 12 月 5 日

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 3「手を自由に使いながら、歌えるかな？」

3 回の授業をとおして、身体の構造や機能に基づいた歌唱指導の導入は、子どもたちが持つ、本来の身体能力を目覚めさせ、自然な歌声の獲得を可能にすることに確信が持てた。また、歌唱に、動きを用いた活動を導入することの有効性が認められた。

以下は、プログラム 1・活動 1 の授業終了後の児童の感想である。

「今までの立ち方は、重心がつま先にあたり、かかとにあたりして、高い音が出しにくかったけれど、立ち方を変えるだけで、高い音が楽に出せるようになった。」

「背骨のことをよく勉強して、何が変わるのか、わからないままやったけれど、体の使い方だけで、だいぶ変わったのでおどろきました。(後略)」

「今までで一番いい声で歌を歌えたと思います。かたはばに立つことや、背骨の長さの正しいところは、あまり知らなかったから、知れてよかったし、本当にいい声だったので良かったです。」

(2)「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」における、指導プログラムの内容を改善し、発展させていくためには、アレクサンダー・テクニークについて、より深い理念の理解と、より高い技術の習得が求められる。そのために、筆者等は、新たな研究に着手後も、引き続きアレクサンダー・テクニークの習得を積み重ねてきた。(レッスンは、1 回 45 分の個人指導の形態がとられ、3 年間で、延べ 35 回にわたった。)

本研究が目指しているのは、これまでに開発した指導プログラムを改善、発展させるために、指導プログラムに音色、響き等の新たな項目を加え、姿勢と呼吸法から、発声指導全体へとプログラムを拡大していくことである。この目的の達成に向けて、我々は、習得体験の中から「動きの中で考える thinking in activity」と、「囁く‘アー’ whispered ‘ah’」に着目した。

まず、「動きの中で考える」である。動きについては、(1)で述べたように、その有効性の確認ができた。筆者等は、(1)の実践結果、ならびに、これまでの習得体験から、アレクサンダー・テクニークの主要概念であり、開発したこれまでの指導プログラムを貫く概念でもある「抑制 インヒビション inhibition」と「方向性 ダイレクション direction」に、指導プログラムを改善、発展させる可能性を見出すことができた。

アレクサンダーは、オーストラリアで舞台

俳優として活躍していたが、突然、自分の声を失うというアクシデントに見舞われた。彼は、その原因が身体の一部の間違った使い方(誤用)にあることに気づき、首を楽にし、頭部が脊椎の上でバランスを保っていれば(初原的調整作用 プライマリー・コントロール primary control)、声が容易に出ることを発見したのである。しかし、動いている間やパフォーマンスをしている最中、脊椎の上で、頭部のバランスを保とうとすると、これまでの習慣がよみがえり、プライマリー・コントロールを維持することはできなかった。これを解決したのが、「インヒビション」と「ダイレクション」を組み合わせた思考のプロセスを用いることだったのである。

そこで、2つの概念を中心に、習得体験を具体的事例として分析し、考察することによって、歌唱に、さらなる「動き」を導入する際、どのような点が有効なのかを明らかにした。そして、これを踏まえて、指導プログラムを改善、発展させるための具体的な活動、5つを提案した。

次に、「囁く‘アー’」である。(以下、ウイスパード・アーと記述する。)この習得体験をとおして、発声指導においてきわめて重要な、音色と響きの観点から分析・検討した。そして、その結果、得られた知見をもとに、ウイスパード・アーから示唆される歌唱指導の方法を提案した。

ウイスパード・アーとは、囁く‘アー’と訳され、体の特定の部位である、口、唇、舌、顎、のどの使い方に着目した取り組みである。このウイスパード・アーを行う場合、口を開けるという行為を伴って、‘アー’という単語を発するのであるが、これは、私たちが一般的に声と呼んでいるものを使うわけではない。ウイスパード・アーは、アレクサンダーが考案したいろいろな取り組みがある中で、アレクサンダーが声の問題で悩んでいた時に、インヒビションやダイレクションが正確に使えているかどうかを確認するために使用したものである。ウイスパード・アーは、呼吸の練習ではなく、私たちが声や息を使っていく時、体は何をしているのかということを確認したり、その際に、どのような意識が大切なのかを確認したりするために行う取り組みである。つまり、ウイスパード・アーは、形の問題ではなく、声や息を使っていく時、その体勢がどのように起こってくるのか、ということを学習するための取り組みなのである。

以下が、ウイスパード・アーの行程である。

微笑む
唇を少し開く
下の前歯を、上の前歯よりも少し前に出す(顎先を前に送り出す)
顎を落とす
下の前歯の後ろに、舌の先が軽くついて
いるかを確認する

頭の中で「アー」と考える
「アー」と考え続けながら息を吐く
唇を閉じ、お腹をゆるめて、鼻から息を取る

ウィスパード・アーには、時間的な制約はなく、それぞれの行程において、ダイレクションを感じ続けながら、丁寧に各部位の動きを実感することが求められる。

ウィスパード・アーで大切なのは、肉体の中での出来事が、認識の結果、起こるという事を、一つ一つのステップにおいて実感することであって、言葉を考えてもいないのに、すでに口が「アー」のような形になっているのは、不自然である。そのような場合、外に出てきた「アー」の音は、筋肉的に作り出された「アー」なので、必要以上に力が入った、正常でない「アー」となるが、その原因は、考えることを怠り、頭が下がったからである。

ウィスパード・アーでは、一番単純な「アー」という母音のみを扱ったが、口を開けて話す時、言葉を考えるその瞬間から、もう発音の機能が始まっていて、あとは、自分が息を出すなり、声帯を震わせて、音が出始める。ウィスパード・アーは、このような心身のコーディネーションを勉強するために、非常に良いテーマであることが確認できた。

筆者等は、このウィスパード・アーのレッスンにおいて、まだ声を発していないが、言葉を考え、意識しただけで、体の中では、発音しようとする準備が始まることを確認した。コーディネーションされている身体と、意識としての思考は、切り離せないという事を踏まえて、身体と思考の両面から、音色と響きの獲得に応用できる指導方法を提案した。

まず、身体からのアプローチとしては、「頭が前・上にバランスをとる」という点に、思考においては、「「アー」と考える、イメージする」という点に着目して、この2点から示唆される指導方法を提案した。

(3) 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。そして、平成28年3月19日(於:大分大学・第1講義室)大分県内の小中学校教員を対象に、開発したプログラムを用いた講習会を開催した。

講習会では、アレクサンダー・テクニークとはどのようなものか、同テクニークにおける主要概念、インヒビションとダイレクションについて、また、ウィスパード・アーについて説明をしたうえで、ウィスパード・アーを応用した歌唱指導を紹介した。そして、受講者には、ウィスパード・アーの行程と、プログラム2の活動1~活動6までを、実際に体験してもらった。ウィスパード・アーを応用した歌唱指導は、習慣的に筋肉で歌おうとする行為をストップさせ、コントロールする

ことができない発声器官を、意識によって変化させることを可能にする、と結論づけたが、その有効性は、多くの教員によって体験をとおして理解された。

さらに、その最終成果は、発声指導に悩みを抱える教師のための手引書『発声指導プログラム《自然な歌声で》』としてまとめ、大分県内の小中学校の音楽担当教員を中心に、成果の還元を行った。

手引書は、平成24年3月に作成した『姿勢と呼吸法のための指導プログラム《自然な歌声で》』との連続性を考えながら開発したものである。第1部「姿勢と呼吸法のための指導プログラム《自然な歌声で》」は、平成21~23年度までの、第2部「音色と響きを獲得するための発声指導プログラム《自然な歌声で》」が、平成25~27年度までの研究成果である。

手引書の構成は、次のとおりである。

第1部：姿勢と呼吸法のための指導プログラム《自然な歌声で》

アレクサンダー・テクニークとは
アレクサンダー・テクニークの実際
姿勢と呼吸法指導の考え方 それでよいのか指導の言葉かけ
姿勢と呼吸法のための指導プログラム《自然な歌声で》

第2部：音色と響きを獲得するための発声指導プログラム《自然な歌声で》

アレクサンダー・テクニークにおける「動きの中で考える」
心身をコーディネートする取り組みとしてのウィスパード・アー
音色と響きを獲得するための発声指導プログラム《自然な歌声で》

ここでは、平成25~27年度までの研究成果である、第2部の内容について記述する。

手引書の中心である指導プログラムは、以下のように、2つのプログラムから構成され、各プログラムには、5~6つの活動が含まれる。

プログラム1

自由な動きができるかな？

- 活動1 目を自由に動かしてみよう
- 活動2 踵からつま先への方向性が感じられるかな？
- 活動3 いろいろな歩き方ができるかな？
- 活動4 歩きながら歌ってみよう
- 活動5 歌いながら方向を変えてみよう

プログラム2

イメージをもって歌えるかな？

- 活動 1 ファッションモデルになってみよう
- 活動 2 イメージした‘アー’を発音してみよう
- 活動 3 イメージした母音で、発声練習をしてみよう
- 活動 4 イメージした母音で、長い音符が歌えるかな？
- 活動 5 イメージした2つの母音を、うまくつなげることができるかな？
- 活動 6 《ふじ山》を、母音だけで歌ってみよう

以下、それぞれの活動の意義について、記述していく。

〔プログラム1〕活動1

目を動かす活動は、まずは、ダイレクションの体感を可能にする。そして、目線の移動によって、普段は目に入らないものにも気づくことは、習慣的に見ていることに対して、インヒビションが働いたことになる。また、黒板にあるマグネットを見ながら立つ・座るという活動は、物を見るという動きと、立つ・座るという動きを、ヘッド・リードで同時に行うことを確認する活動であり、自分の目を、自分の意志で使うことを可能にする。

〔プログラム1〕活動2

この一連の活動においては、体が上下、左右に揺れないように注意を促すことでインヒビションを、また、バランスをとり続けることでダイレクションを保つことが体験できる。そして、体の中心をとる縦の支えが理解できる。

〔プログラム1〕活動3

この歩く活動においては、歩く速度の変化に対してインヒビションがかかり、ヘッド・リードで対応している状態を、また、体の中心をとる縦の支えのラインを保つことにより、ダイレクションが保たれている状態を体験できる。さらに、歩きながらも、インヒビションとダイレクションが働き続け、体の部位が働き続けることを体感できる。

〔プログラム1〕活動4

この活動は、子どもたちの体の機能を回復させ、タイミングよく歌い始めるための方法として有効である。歩きながら歌う活動は、歩くことで、歌唱時、習慣的に行っていることや、考えていることにインヒビションをかけることが可能となる。歩きながら歌う中で、インヒビションとダイレクションは、互いに作用しながら、止まることなく働き続け、声も流れ続けるということを経験できる。この活動では、体の中心をとる、縦の支えのラインをもって歌おうとしているので、声がぶれることなく、完成度の高い声を獲得することができる。歩くことで、体が解放され、身

体的には楽な状態が続いているので、自然と声の響きはよくなり、これまでに聴いたことのない音色を出せるようになる。また、これから歌おうとするテンポや、曲の流れを察知する能力を育むこともできる。

〔プログラム1〕活動5

子どもたちは、この活動をとおして、方向を変えることにより、音楽の展開を意識しながら、常に体を動かしていることに気づく。そして、この時の音楽は、止まることがなく、発展性を持っている。この方向や動きに正解というものはなく、子どもたちは、これという動きが見つければ、納得した動きの中で、音楽の展開を意識することができる。この想像力をかきたてる活動は、バラエティーに富んだ音色や、自然な響きの獲得に役立つものである。

〔プログラム2〕活動1

この活動をとおして、首が自由で、頭の方向性が前・上であることが確認できる。また、脊椎は長く、背中は広いこと、膝は前へ、お互いに離れていることなど、他のダイレクションも確認できる。

〔プログラム2〕活動2

今から発音しようとする母音をイメージしなければ、声帯は反応できない。同様に、母音を作る舌も、各母音をイメージしないと反応できない。歌唱において、母音が響きに大きく影響すること、母音のなめらかな移行がレガートを作ること、周知のことであるが、母音の意識を確実にしておくことで、響きのある歌声を獲得することができる。

〔プログラム2〕活動3

この活動は、子どもたちが、これから行おうとする発音や発声を、主体的にイメージできるように考案したものである。母音をイメージし、母音を確実に意識することが、響きのある歌声につながるという点で、意義は、〔プログラム2〕の活動2と同じである。

〔プログラム2〕活動4

母音をイメージし、そのイメージを維持し続けることは、的確な母音を発音し続け、正確な音程を維持することにつながる。これはアレクサンダー・テクニクにおいて、ヘッド・リードとダイレクションを維持し続けることである。

〔プログラム2〕活動5

この活動では、特に母音が変わる瞬間に口の形が変わることで、頭が、前・上の方向性を失っていないか、首に大きな負担がかかっているかを確認することができる(ダイレクション)。こうした活動を積み重ねることによって、レガートな歌唱を獲得することができる。

〔プログラム2〕活動6

母音の意識を明確にすることで、響きのある歌声を獲得することができる。

例えば、歌詞の中の「頭 a - ta - ma」という言葉からは、3つの‘a’を取り出すことができるが、必ずしも同じとはかぎらない。子どもたちが、歌詞全体からこの言葉のもつイメージを想起し、これまで使用したカードを組み合わせて、3つの母音‘a’を使い分けることができるようになれば、様々な音色と、自然な響きをもった声を、必然的に手に入れることができる。

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、望ましい発声について、活動をとおして本人が考え、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、プログラムを構成する各活動は、指導場面が具体的にイメージできるように作成されているので、授業に容易に導入することができる。プログラムは、そのまま導入してもよいし、クラスの実情や発達段階に応じて若干の改変を加えてもよい。

この指導プログラムは、従来の歌唱指導には全く見られない、きわめて斬新なものであるが、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を期待している。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計3件)

栗栖由美子、松本正、音色と響きを獲得するための発声指導プログラム 自然な歌声で、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33巻、2015、pp.143~158

栗栖由美子、松本正、アレクサンダー・テクニクにおける動きを用いた歌唱指導の可能性、大分大学教育福祉科学部研究紀要、査読有、第37巻第2号、2015、pp.209~224

栗栖由美子、松本正、アレクサンダー・テクニクにおけるウイスパード・アーの教育的可能性、大分大学教育福祉科学部研究紀要、査読有、第36巻第2号、2014、pp.151~166

〔学会発表〕(計2件)

栗栖由美子、松本正、音色と響きを獲得するための発声指導プログラムの開発、日本音楽教育学会九州地区例会、2016年2月28日、大分大学：大分県大分市

栗栖由美子、松本正、身体の構造と機能にもとづく発声指導プログラムの開発、日本音楽教育学会九州地区例会、2015年2月28日、福岡教育大学：福岡県宗像市

6. 研究組織

(1)研究代表者

栗栖 由美子 (KURISU, Yumiko)
大分大学・教育学部・教授
研究者番号：30305023

(2)研究分担者

松本 正 (MATSUMOTO, Tadashi)
大分大学・教育学部・教授
研究者番号：50145348