

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 5 月 17 日現在

機関番号：15301

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2010～2013

課題番号：22530974

研究課題名(和文)心技体のバランスのとれた合唱指導法の開発研究

研究課題名(英文)Research of chorus guidance methods on a good balance of spirit, technique and body

研究代表者

虫明 眞砂子(MUSHIAKI, Masako)

岡山大学・教育学研究科(研究院)・教授

研究者番号：90206847

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,200,000円、(間接経費) 660,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、新たな合唱指導法を、心理的側面、技術的側面、身体的側面から総合的に検討したものである。このために、国内外の合唱団等の視察及びメンタルトレーニングを取り入れた歌唱実験等を実施し、以下のことが明らかとなった。(1)技術的側面からは、和声感の育成のために、音程練習を取り入れた合唱ソルフェージュを導入すべきであること、(2)身体的側面からは、児童・生徒の声を育成するためには心身をリラックスさせた状態での呼吸法や発声練習が重要であること、(3)心理的側面からは、自信を持たせることが演奏能力向上に有効であり、技術面の伸張に繋がること。

研究成果の概要(英文)：In this research, a new chorus instruction method was considered in a comprehensive way from a mental, a technical and a physical side. Several domestic and foreign choruses were inspected and singing experiments adopted a mental training were performed for this purpose. As a result, following conclusions were drawn. (1)In the mental side, chorus solfège adopted training of a musical interval should be introduced to develop a sense of harmony. (2)In the technical side, training of breathing technique and vocalization in a relaxed state physically and mentally is important to develop voice of children and students. (3)In the physical side, having self-confidence is effective to develop a musical performance, and it leads to improvement of a performance technique.

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：合唱 心技体 バランス 和声感 ウォームアップ メンタルトレーニング

科学研究費助成事業 研究成果報告書

1. 研究開始当初の背景

筆者は、2007年度から2009年度にかけて、科研による研究課題「児童・生徒の合唱能力を高める指導法開発研究」において、日本の児童生徒により相応しい合唱指導法を研究してきた。本研究は、その継続研究と位置づけるものである。この期間内に、米国、東欧、北欧諸国の合唱団や日本国内の活発な活動をしている児童合唱団、学校教育において成果を上げている小学校・中学校・高校の合唱団等を多数視察してきた。視察を通して、欧米と日本の発声の捉え方の相違を理解することの重要性や日本人の声や教育に相応しい柔軟なコーイシステムの活用を指摘した。また、日本での合唱の練習法では、声の技術的な訓練や指導は高いレベルにあるが、身体や心のリラックスを取り入れた指導法がほとんど見られないことが明らかになった。児童生徒が合唱の能力を高めるためには、柔軟性のある声の育成のため、心身の開放を伴った呼吸法やリラックス法を重視したウォーミングアップの検討が重要である。同時に、日本の合唱教育の特徴として、「心」や「協調」を大切にした所謂「音楽で心をつなぐ」といった精神面での充実が、合唱教育の基盤でもある。以上のような知見をもとに、「心技体のバランスのとれた合唱指導法」についての研究が日本の合唱教育には必要ではないかという結論に至った。

心技体という言葉は、スポーツ分野では頻繁に使用され、競技者が最大限の力を発揮するためには、心技体のバランスや充実が重要とされる。しかし、音楽分野の場合、演奏家に対して、スポーツ分野のように心技体のバランスの重要性について論じられることはあまりない。これまでの音楽教育では、どちらかという「技」を重点的に訓練・強化する傾向が強く、「心」はあまり取り上げられ

てこなかった。「技」、「体」に「心」加えてこれらを総合した「心技体」の視点を取り入れることは、学生の演奏能力に大きく影響してくると思われる。筆者は、この点に着目し、心技体のバランスが合唱教育や演奏に大きな影響を与えるのではないかという仮説を立て、児童生徒一人一人が、柔軟性のある無理のない声で、その力を最大限に発揮するために、これら3つの側面を取り入れた新たな指導法を確立したいと考えた。

2. 研究の目的

本研究は、心理的、技術的、身体的側面の3側面を取り入れた新たな合唱指導法の確立を目的としている。児童生徒が心身ともにやる気を出し、自分の最高の能力がいつでも発揮できるような指導法の開発について、以下の3つの側面からすすめる。

- (1) 心:メンタルトレーニングによる指導法と演奏との関連性を明らかにする→Mental Warm-Upの確立
- (2) 技:多様な発声に対応・和声感覚の向上を目指した発声指導を構築する→Technical Warm-upの確立
- (3) 体:身体のリラックスと演奏との関連性を明らかにする→Physical Warm-Upの確立

3. 研究の方法

研究は、国内外の合唱団の視察や研究者の意見等の聞き取り調査、文献、実験等によりすすめた。

- (1)世界的にも非常に合唱レベルが高いフィンランド、ハンガリー等の学校教育における合唱活動の視察や指導者へのインタビューにより、グローバルな視点と心技体の側面から合唱教育の実態を見る。

フィンランド:

エスポー音楽学校:エモアンサンプルの

授業視察、指揮者・指導者へのインタビュー、校長へのインタビュー

タピオラ合唱団の視察、指揮者・指導者へのインタビュー

ヘルシンキ男声合唱団の視察、指揮者・指導者へのインタビュー

シベリウス音楽院合唱指揮クラスの視察、指揮者・指導者へのインタビュー

ロウナイス・ハメーン音楽学校：児童生徒を年齢別に分けた3クラス、一般の女声合唱、混声合唱のクラスの視察、及び指導者、校長へのインタビュー

ハンガリー：

ニーレジハーザを中心に、幼稚園、コダーイ音楽学校の授業を視察

カンテムス少女合唱団・プロムジカ女声合唱団・カンテムス混声合唱団リハーサル等に参加

ヴェルシュマーティ・ミハーイ小学校、エルケル・フィレンツ小学校の音楽授業を視察

(2)日本国内における活発な活動をしている合唱団、特に学校教育において成果を上げている四国、九州地方等の小中高等学校等の合唱活動の視察と指導者へのインタビューにより、日本人の視点と心技体の側面から合唱教育の実態を見る。

宮崎学園高校

宮崎市立小松台小学校

愛媛大学教育学部附属小学校

大阪教育大学

埼玉コダーイ合唱団

香流中学校合唱部

宇和島市三間中学校

佐倉混声合唱団

その他、合唱指導者講習会、合唱連盟講習会、合唱指導ワークショップ、北海道コダーイワークショップ等に参加した。

(3) 多様な発声に対応・和声感覚の向上を目指した発声指導の検討。

国内等で実践されている和声を取り入れたウォームアップをまとめ、分析、実践する。

Russel Robinson, Jay Althouse The Complete Choral Warm-Up Book University of Florida のウォームアップと和声練習の部分を翻訳し、実践する。

(4)メンタルトレーニングによる指導法と演奏との関連性を検討。

シャーリー・エモンズ/アルマ・トマス、声楽家のための本番力、音楽の友社、2006を参照し、歌唱実験を行い、分析する。国内外のメンタルトレーニングに関する実践法、文献をまとめる。

(5)リラックスと演奏との関連性の検討。

体育科でも用いられている体ほぐし、身体のリラックス等の考察。

気分を評価する主観的評価に質問紙法を用い、身体のリラックスを演奏に応用できる効果を計る。

以上、(1)~(5)の研究に基づき、まず、心技体それぞれの視点から合唱指導法を検討した。次に、心技体のバランスについて、合唱団等での実践や実験データをもとに検討した。さらに、筆者自身の指導による合唱団のコンサートの指揮、自身の声楽ソロ演奏やCD録音等を通して、研究成果の実証を行った。

4. 研究成果

(1)合唱における和声感の育成の重要性を指摘(技術的側面)

日本とハンガリー・フィンランドの合唱練習についての検討及び⁶⁾ Choral Warm-Up Book University of Florida のハーモニー練習等を実践した結果、声質や特徴を認識し、その知識

を活かした音程練習を合唱練習に取り入れることで、演奏者の耳が鍛えられ、さらにこの練習が、正確な音程から生まれる合唱の調和感覚、色彩感や広がりを感じられる合唱づくりの基礎になりうるということがわかった。また、倍音や結合音の声質や特徴を認識した合唱練習が、和声感を育成する上で有効である。日本の学校教育に適応する練習方法として、ソルフェージュのテキストを用いず、さまざまな音階、音程、唱法を柔軟に使用するハーモニー練習法を提示した。

(2)心身のリラックスを取り入れた呼吸法や発声練習の重要性を指摘（身体的側面）

合唱のウォームアップについて、体育科の「体ほぐし」視点から考察を行った結果、「ゆるめる」・「ほぐす」・「身体感覚を拓く」ことが重要であり、「体ほぐしの運動」は、「体」とともに「心」をほぐし、解放することを目指している活動であることがわかった。「体ほぐし」の実践例は、その目的と効果を考慮するとそのまま合唱のウォームアップに活用できることがわかった。また、岡山大学で行った合唱のウォームアップの実践に対する意識調査では、体ほぐしのウォームアップは各自取り組みやすいことがわかった一方、発声のウォームアップについては、声の変化の判断が難しく、取り組みにくい、効果はあると認識していると推察できた。このことは、教師の専門的な支援がより必要であることも示唆している。また、フィンランドのタピオラ合唱団及びロウナイス・ハメーン音楽学校での合唱指揮者、指導者へのインタビューとウォームアップの視察を通して、児童・生徒の声を育成するためには心身のリラックスを取り入れた呼吸法や発声練習が重要であることが明らかになった。身体のリラックスは、その効果は身体に留まらず心のほぐしの効果にも関連し、合唱の準備段階として

大きな効果が期待できるといえる。

(3)心技体のバランスと演奏の密接な関連性を指摘（心理的側面）

岡山大学教育学部に所属する学生を対象に歌唱の実技テストと心技体のバランスの質問紙調査を実施した。その結果、質問紙調査、実技テスト双方とも、音楽経験の有無による有意な差が認められた。この結果は、音楽経験の有る受講生たちが『合唱』の講義を受ける中で自分自身の声をどのように出せばよいのかという課題を単に「技術的な」問題として捉えるだけではなく、「心」や「体」の問題として考えたことを意味している。講義の中で扱われた「心の開放」や「体の柔軟性」等の話題を、歌唱技術と同価のものと捉え、無意識のうちに「心技体」のバランスが改善されたと考えられる。

次に、歌唱と心技体のバランスの関係について、学生を対象に実施したメンタルトレーニングを取り入れた7日間の練習の間に行ったアンケート調査結果の分析をもとに考察した結果、以下の傾向が見られた。全体的に、演奏本番に向かって、心技体のバランスを取り、良い状態にしていこうとする傾向にあること、心技体のバランスがとれていない学生は、マイナス面の分野を大きく改善される傾向にあること。演奏経験の長い学年は、経験の短い学生に比べて、心技体の中ではメンタル面の数値が一番高く、常に気持ちをアップさせて技術面を伸ばそうとする傾向があること。よって、演奏経験の少ないものや歌唱に苦手意識がある学生に対して、心身のリラックスを促し、自信を持たせることが演奏能力向上に有効であり、演奏経験のある学生にとっても、技術面の伸張に繋がるということが示唆された。

(4)合唱教育と器楽教育のバランスの新たな知見

フィンランドの音楽教育およびエスポー音楽学校とロウナイス・ハメーン音楽学校の形態およびカリキュラムを考察した。その結果、生涯教育を目的とした多様な音楽教育機関と幅広いカリキュラムが用意されていること、演奏家と聴衆の両方を育てることを目的としていることがわかった。エスポー音楽学校では、器楽の個別指導、ソルフェージュ、アンサンブルの3つの科目を主体とし、器楽教育を重要視している一方、合唱をアンサンブル活動の一つとして大切にしていること、音楽教育全体の質を高めるために、楽器と歌唱の両方を生徒たちに学習させるカリキュラムであることが明らかになった。

(5)今後の展望

歌唱の能力を高めていくためには、技術的訓練だけではなく、心身の開放感や高揚感が必要である。身体と心、心と技術、技術と身体をつながり認識することで、個々の楽器（身体）を最高の状態に持っていくことができる。また、指導者は楽器の表現能力を最大限に伸ばすためには、「身体」や「心」について、注意深い配慮が必要である。メンタル面を大切にしたい指導を取り入れることによって、練習を最適な状態に持っていくことが可能となるからである。心技体の充実は、自己の持つ演奏力を最大限に伸ばすために、音楽分野において重要な要素であると考えられる。今後は、心技体のバランスの重要性を基盤とし、さらに有効な心身のウォームアップ法、和声感を育てる練習法の開発を試みる。また心理面を大切にしたい合唱指導法の研究を継続し、その具体的な言葉かけや活動、練習法等を提案していく。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計7件）

虫明眞砂子 黒井かおり、合唱のウォー

ムアップに関する考察 メンタルトレーニングの視点から、岡山大学教育学部研究集録、査読無、第155号、2014、pp.91-100.

<http://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/metadata/52180>

虫明眞砂子 黒井かおり、合唱のウォームアップに関する考察 身体のリラックスの視点から、岡山大学教育学部研究集録、査読無、第153号、2013、pp.59-69.

<http://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/metadata/40577>

虫明眞砂子 黒井かおり、合唱のウォームアップに関する考察 体育科の「体ほぐし」の視点から、岡山大学教育学部研究集録、査読無、第151号、2012、pp.39-48.

<http://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/metadata/49022>

虫明眞砂子、フィンランドの合唱教育に関する一考察、声楽発声研究、査読有、N0.3、2012、pp.16-28.

虫明眞砂子 早川倫子、歌唱指導における教師力の育成について 免許状更新講習の実践を通して、岡山大学教師教育開発センター紀要、査読無、第2号、2012、pp.60-61.

<http://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/metadata/48194>

虫明眞砂子、日本の学校教育における合唱教育の在り方について フィンランドの音楽教育機関の制度を通して、岡山大学教育学部研究集録、査読無、第148号、2011、pp.39-48.

<http://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/metadata/47120>

虫明眞砂子、合唱の基礎能力を伸ばす指

導法に関する研究、岡山大学教育学部
研究集録、査読無、第 145 号、2010、
pp.69-75.

<http://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/metadata/19987>

〔学会発表等〕(計 7 件)

彌政きょう介 泉恵得 川上勝功 虫
明眞砂子、「声楽発声を教育現場にいか
に広めていくかー方法と問題点」(パネ
ルディスカッション)、日本声楽発声学
会第 44 回総会および第 87 回例会、2011
年 5 月 25 日、東京藝術大学.

虫明眞砂子、中国二期会創立 40 周年記
念 オペラガラコンサート、独唱、主催：
中国二期会・岡山シンフォニーホール、
2014 年 1 月 12 日、岡山シンフォニーホ
ール.

虫明眞砂子 岡田征士郎 山本典子他 4
名、「CD 日本歌曲全集第 8 集 團伊玖
磨の歌曲 三木稔・林光・間宮芳生の
歌曲作品集」の演奏発表(團伊玖磨作曲
「わがうた」全曲を収録) FMC-5063 ~
5064 ファウエムミュージックコーポレ
ーション、2012 年 10 月全国発売.

虫明眞砂子、ガラコンサート世界レーベ
ル ファウエムを飾ったヴィルトゥオー
ーゾたち、独唱、主催：ファウエムミュ
ージックコーポレーション、2012 年 7 月
5 日、大阪いずみホール.

虫明眞砂子、イウス・フェミーネ合唱団
チャリティーコンサート、合唱指揮、
2012 年 3 月 11 日、なでしこホール.

虫明眞砂子、神戸波の会第 16 回風薫る
コンサート、独唱、主催：神戸波の会、
2012 年 5 月、神戸市産業振興センター.

虫明眞砂子、中国二期会ゴールデンコン
サートオペラ・OPERA・オペラ～愛～、

独唱、主催：中国二期会、2011 年 11 月
23 日、ルネスホール.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

虫明 眞砂子 (MUSHIAKI, Masako)

岡山大学・大学院教育学研究科・教授

研究者番号：90206847