

声楽教育における呼吸の重要性

——心と歌声に影響する息の深さ——

教授 木村 淳子

はじめに

日本人が声楽を学ぶ上で最も重要なものは何であろうか。長年声楽の指導に携わってきた経験から確信してきたことは、身体の基礎的訓練こそが第一であるということである。特に呼吸の重要性は明確である。呼吸法は心の安定とも深くかかわるもので、歌い手にとって何よりも身に付けるべきものである。

1. 声楽を学ぶ上で重要なこと

(1) 身体的な要素

近年、日本人の生活環境や食生活が豊かになり、身体的にも欧米人に劣らず背も高く、手足も長くバランスのとれた体型になってきているように思われる。しかし個々に観察すると、様々な問題をもっている学生も多く見られる。具体的には、垂直に立てない、頭の位置が左右に傾いている（首が曲がる）、顎が前に突き出たり、頭が下を向いたり、胴体の部分が湾曲したり（一般にいる猫背）、骨盤が開いたり、等々問題点があり、日常生活の上でも正しい姿勢を保てないというのが現状である。

また最近では、特に女子学生に O 脚が多いと感じられる。垂直に立つことがなかなか困難であると思われるが、本来は AO 関節、腰椎から膝、そして土踏まずを結んで自分自身の体幹が体内で認識できるようにしなければならないのである。なぜなら、歌うということは身体が楽器であるため、体がしっかり床に着き、重心を下げて支えなければ腹式呼吸ができないということである。

また顔の部分でも、顎関節症で顎が固く、口を開けることが困難であったり、左右の頬骨の存在がはっきりしないことがある。響きに関係する場所として、口腔・硬口蓋・軟口蓋・鼻腔について研究することも不可欠である。

つまり、歌う際の正しいフォームを身に付け、心と身体が一体になるような訓練を日々の練習の中で習得するよう指導することが大切だと思われる。

(2) 呼吸とは

呼吸には腹式呼吸と胸式呼吸がある。日常生活において、特に日本語を発音する場合を考えると、母音で伸ばして話すイタリア人とは異なり、子音をちりばめた日本語を話す日本人の多くは胸式呼吸になる。反対に、腹式呼吸は音楽を学ぶ者にとっては非常に重要であり、特に声楽家においては、呼吸を自由に扱うことで音楽の流れを表現することにつながるため、正しく身につければならないものである。呼吸というものは、日本では肺が息を吸い吐くものと思われている。しかし呼吸の原理は、横隔膜や呼吸筋の働きで胸郭

が拡張・収縮するにつれて、肺も拡張・収縮し吸気と呼気が生じる。つまり、胸郭が広がり横隔膜が下がると、胸郭の中の内圧が下がって弾力性の大きい肺は広がり、気管から空気が出ると、胸郭がせばめられ肺が圧縮されて、肺の空気が外に出る。これが呼吸なのである。腹式呼吸と胸式呼吸の違いは、横隔膜を主に意識する呼吸と、胸の部分つまり外壁胸郭の部分を拡大する呼吸である。

2. 呼吸と発声

学生たちは、肺そのものが息を吸ったり吐いたり自活能力があると思い、歌う前に胸を膨らませ、息を多く吸おうとする。しかし実際には少ししか入らない。これでは胸部に必要以上に力が入り、固くなって音楽的表現が感情とかけ離れ、表面的になってしまい、聴衆に感動を与えることができなくなってしまうのである。演奏中に常にブレスの音が聞こえることは、絶対にあってはならない。

呼吸は、心の動きと体の動きを、神経系を介して常に連動させる役目を果たしているため、感覚と運動は常に同時進行の関係にある。横隔膜の筋膜は吸気に使われる専用筋であり、発声という呼気の調整強化を促進させる筋肉は、骨盤周辺（腹筋・背筋）から骨盤底、そして手足や全身が間接的に協力しあう。この動きは、使用目的に対応して意識的に行うものである。胸式呼吸と腹式呼吸は、優位性の問題だけでどちらか一方の方法で行うものではなく、常に併用されている。

発声の場合には、1度に多くの吸気を取り込めることと、発声器官への負担が軽く、腰まわりや背中などの筋肉を調節しやすくなるという利点から、腹式呼吸が優位となるだろう。肺を取り巻く部分を広げれば大気は自然に流れ込んでくるものと認識することが、発声に関しては極めて重要である。

発声時の呼吸は脊髄神経が調節しているため、声の調節にも、首、胸、腰椎など脊椎の使い方、さらには姿勢のとり方が重要な役割を果たしている。声を作る原点は、息のコントロールの仕方から始まる。息を効率よく利用するためには、姿勢のとり方が基本になる。そのため、呼吸器官、発声器官などの局所的な部分にだけこだわるのではなく、体全体の動きをどのようにうまく使いこなすか、しかも生理的、心理的な動きを一体化して、同時に（反射的に）作動できるまでに習練することが究極の目的である。

3. 声楽教育における取組

声楽を勉強していて、日本人はあまりにも呼吸に対して無関心であると思う。歌い手それぞれに、ある人は肩をいからせて息を吸う、またある人は音をたてて鼻からブレスをするなど、あまりにも声楽家にとって稚拙であった。イタリア留学で徹底的に腹式呼吸を体得した友人を中心に、歌い手のためのヨガサークル「Avere forza (アヴェーレ・フォルツァ)」を結成した。週1回、午後5時半から7時まで、私たちは学生たちと一緒に、声楽家のための呼吸を身体に認識しようと努力している。最近に至る所にヨガ教室があるが、

Avere forza は、他のヨガ教室とは少し趣が異なり、体の中から外見まですべてについて、息を意識して体を動かしている。そして体のバランスを修正し、舞台での立ち方や歩き方までを指導している。

真面目に訓練していた学生たちは、現在、腹式呼吸がしっかり身に付いていて、彼らの歌にその効果が確実に現れている。また、これまでに、メンタルな悩みを抱えている学生 2 人との出会いがあった。彼らは、対人恐怖症や多発性硬化症等に苦しみ、精神安定剤を服用しながら大学に通っていた。彼らは共通して呼吸が浅く、無表情で、舞台では緊張のあまり声が出なくなってしまう。レッスン室での歌声の面影は皆無で、体も固く息も浅くなってしまうのだった。まず体を使うことを考えて、彼らに水泳を勧めた。彼らは自然にヨガサークルにも通うようになり、少しずつではあるが、息が深くなっていった。卒業時には表情も出るようになり、2 人とも大学院に進むことができた。このように、腹式呼吸をマスターできると、心の状態も安定するようになった。今回この事例を紹介するにあたり、2 人の学生たちの快諾を得ている。

むすび

声楽教育において、呼吸の指導は何よりも重要なものであることが明らかになった。腹式呼吸の導入として行うことは、まず正座をして両手を前に揃え、息を少しずつ吐きながら、前面に導かれるように床を這わせる。すると上体が床に伸びるのである。息を吐き切り、一気に体を解放させると、反射的に横隔膜が膨らむ。この呼吸をマスターすることができると、声楽を学ぶ上で非常に有意義である。

このような地道な指導を行うことにより、声楽家にとって最も大切な基礎的能力を身に付けさせることができることは、指導者として感慨深い。今後も、自分自身の課題として、多様な学生に正しい方向性を導いていきたいと思う。