

日本人とベルカント唱法

准教授 田野崎 加代

はじめに

音大に入りたての声楽初心者に対し、指導上でいつも悩まされることがある。それは、イタリア歌曲を教材とする上で、歌詞の発音からくる音色の響きを教授することが、一番難しいと思うことである。

そこで、今回のテーマに基づいて、日本人と欧米人の声質の違いを探ってみることにする。当然両者に、文化や顔かたち、体型の違いがあることは言うまでもない。しかしここでは、身体を楽器として歌い上げる「声楽」にとって重要な要素となる、母国語のしくみに着目し、われわれ日本人の母語である日本語について述べてみることにする。その結果、少しでも、「美しい歌唱法（ベルカント唱法）の確立」という目的への糸口を見つけ、そしてそれを、今後の指導法および発声法の追求の中に活かしていこうと思う所存である。

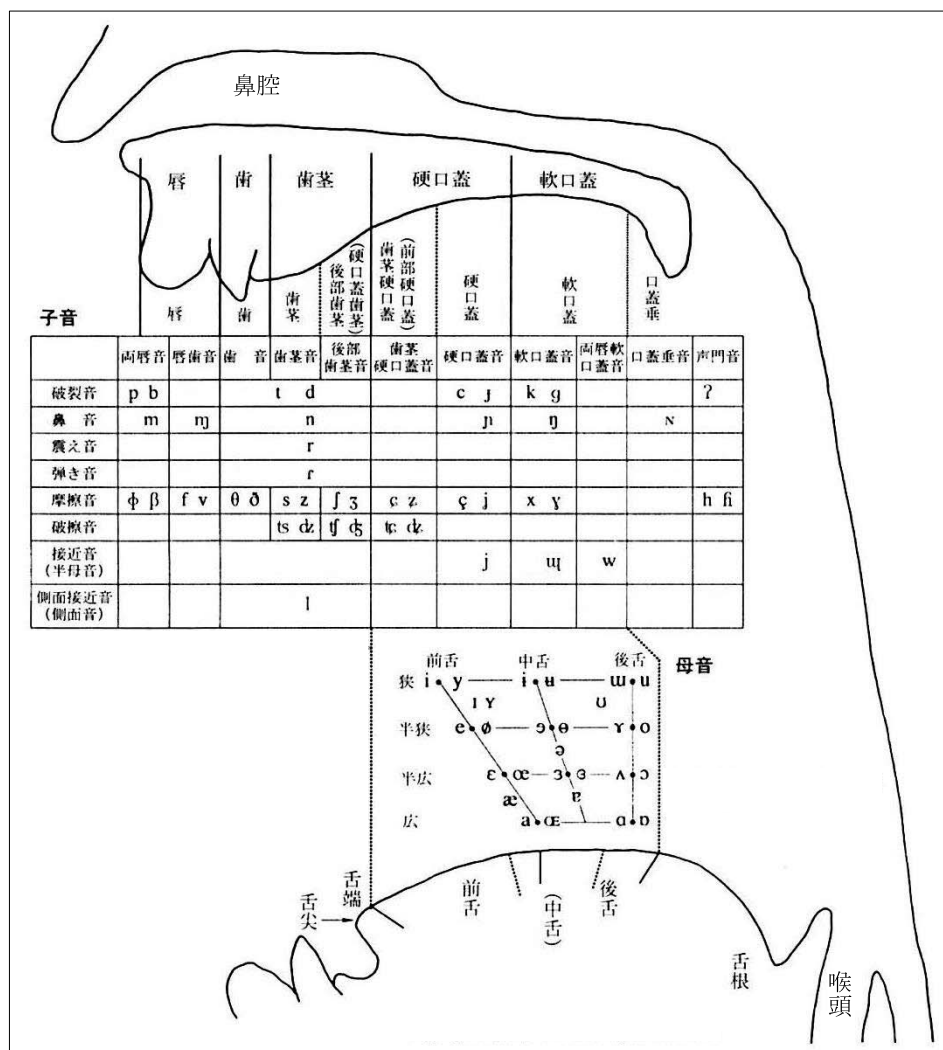
日本語のしくみと声について

周知の通り、日本語は「ア・イ・ウ・エ・オ」の5つの母音と、それ以外の子音との組み合わせで成り立っている。そして、日本語の音声には、五十音図に関する「行」、「段」、「清音」、「濁音」、「長音」、「拗音」、「撥音」、「促音」というものがある。日本語の五十音の並びを音声学的に見ると、「ア、カ、サ、タ、ナ・・・」というように、子音の調音点の位置が、口の奥から唇の方へと、順に並んでいることが分かる（図1、2）。これは、古代インドで使われていたサンスクリット語の、アルファベットの順番に影響を受けたといわれる。そして当然ながら、肺から出てくる呼気が、口・鼻から出る間に、その流れが妨害されなければ母音、妨害されれば子音になる。このとき、母音は、声道の共鳴腔の形の違いで音が決まり、子音は、唇・歯・舌・咽頭など、妨害される場所の違いで音が決まるのである。例えば、唇を中心に作られる子音として「バ行・パ行・マ行」、上の歯茎の後ろに置いた舌で作られる子音として「サ行・ザ行・タ行・ダ行・ナ行・ラ行」、舌根と軟口蓋で作られる子音として「カ行・ガ行」などがある。更に、混合母音、鼻母音、リエゾンなど、母音の前後の位置関係によって変わる音声もある。

次に、日本語の発し方を調べてみると、以下のようなことが解明された。「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」を一語ずつ発音すると、一語ごとに口の形が変わり、それと同時に舌の位置も変化し、口腔の振動数も変わる。「ア」と「オ」は、振動数が低いために響きが暗く、「イ」と「エ」は振動数が高いために響きが明るく聞こえる。そして「ウ」の振動数はそれらの中間であることが分かる。これらの母音に、唇・歯・舌・咽頭的作用でできる子音が伴い、日本語の言葉が成り立っている。

日本語には、唇をあまり使わず、口の奥の喉頭で言葉を作ることが多い、という特徴がある。例えば、鉛筆を横にして口にくわえ、日本語をしゃべってみても、何を言っているかは大分理解してもらえが、イタリア語や他のヨーロッパの多くの言語では、言葉にならなくなってしまうことから、このことが立証される。よって日本人の発声法は、日本

図1 口腔断面図とIPA記号表^{注1}



語そのものに大きく規定されているため、息の上に言葉を乗せて美しく歌唱する「ベルカント唱法」の発声に、なりにくいことが説明されるのである。

ベルカント唱法に接するようになり、日本語を注意深く観察してみると、日本語を話している時の顔は、能面のように無表情な顔でしゃべっていることに気が付くことがある。時には、外国人から、「日本人がしゃべっている顔は、不気味と言うか、何を考えているのか理解しがたい」と言われることもある。それは、日本語をしゃべるとき、顔の表情筋を使うことなく、喉でしゃべっているからである。

日本語と同じように、喉を使う発声法として、モンゴルの「ホーミー」という発声法（倍音唱法）が挙げられる。ホーミーとは、喉をつめたまま、母音を長く伸ばしてキープし、舌の位置を変えたり、唇の形をすぼめたりして、もう一つの音を作るといって、一人で2つの音（倍音）を持つ声を出し、歌うことである。倍音唱法といえば、お経を唱える時の声も、同じように響いて聞こえる。お腹の底から鳴り響く、息の長い読経は、お坊さんたちの訓練のたまものなのだろうか、とても美しい響きをもたらしている。また、チベット密

教の「聲明（しょうみょう）」でも、体内と各共鳴腔で響いた倍音が、長いフレーズで唱えられているのは、見事なものである。「聲明」は、言葉を一音節ずつ長く伸ばして唱えるので、母音だけで唱えているように聞こえる。この音色は美しく響きあって聞こえるが、これは喉声なのである。また「聲明」の斉唱は、おのおのの持ち声による独唱の集合体であり、情念の唸りのようにそれらの響きが重なり合って聞こえ、心を打たれるのである。

図2 調音点による日本語の母音・子音の分類 注2

舌接触あり	調音点 調音法	両 唇	歯・歯茎	歯茎硬口蓋	硬口蓋	軟口蓋	声 門
	破裂音	バ ビャ パ ピャ	タ ティ ダ テイ		キ キャ ギ ギャ	カ ガ	
	破擦音		ツ ツァ ザ ¹	チ チャ ジ ¹ ジャ ¹			
	鼻 音	マ ミャ	ナ	ニ ニャ	ギ ギャ	ガ	
	はじき音		ラ リャ				
舌接触なし	摩擦音	フ ファ ヴ ヲ	サ スィ ザ ²	シ シャ ジ ² ジャ ²	ヒ ヒャ		ハ
	接近音	ワ			ヤ	ワ	
	母 音			舌の前後の 位置	前 舌	後 舌	
				舌の高さ			
				高 (狭)	イ	ウ	
				中	エ	㊦	
低 (広)	ア						

¹語頭、²語中、太字は有声音、○囲みは円唇

その昔、大和の民族であるわれわれの祖先は、他の国の文化を受け入れ、自己流に変えてしまう術を持ち、追いつき追い越そうとする精神で、今の日本国を作り上げてきたと言われる。故に、日本の伝統音楽は、大陸文化との融合なのである。「謡曲」・「平曲」・「浪曲」・「盲僧琵琶」・「長唄」・「義太夫」・「清元」・「詩吟」・「民謡」そして「演歌のこぶし」なども、歌詞付きの倍音唱法の一種であり、「聲明」の影響と言われている。「民謡」は、メロディーや歌詞が分かりやすく、庶民に気軽に歌い継がれて育ってきているせい、喉をつめた発声でも、倍音があまり聞こえない。また、「能」・「浄瑠璃」・「歌舞伎」などの伝統音楽も、全て喉で歌われており、特に能楽の歌声は、音楽とドラマを超越した幽玄の世界を作る道具に過ぎないので、言葉が分からなくても良いとされている。神官が、神前結婚式などで、喉の奥から声を出し、鼻に抜ける鼻音で奉上する「祝詞（のりと）」も、地鎮祭などで、「イヨー」という、天から神様をお呼びするための「警蹕（けいひつ）」も、「聲明」の発声と似ている。日本には、「言霊（ことだま）信仰」がもともと存在し、神の言葉である祝詞も、より霊力があるようにするために倍音唱法を考えだし、真言と同じように、念仏のように唱えられ、庶民に受け継がれてきたのである。

要するに、日本の伝統音楽は全て、仮声帯を使つての喉発声であり、日本の歌番組にも、昔から「喉自慢コンクール」というタイトルのものがあるように、「歌が上手い＝喉が良い」というように捉えられてきたのである。また、日本の伝統音楽は、器楽を伴うと、声の倍音が打ち消されてしまうので、無伴奏が多いとされている。現代の日本歌曲を歌う際でも、歌詞が不明瞭に聴こえるのは、日本語のポジションが喉にあり、声がこもってしまうため

でもある。

庶民に受け継がれてきたものには、「たーけやー、さおだけー」「いーしやーきいもー、やーきいも」などの物売りの声や、「ひのーよーじん」など、遠くまで多くの人に何かを伝えるための呼び声などもある。言葉の母音を長く伸ばし、節をつけて歌うようにすれば、遠くまで良く通るので、マイクが無かった時代、拡声器の役割もあり、遠くまで良く伝わったようである。今や、技術の進歩により、声を張り上げることも無くなったので、声帯が運動不足になり、それを解消しようと、カラオケ通いが流行り出した、とも言われている。

日本語は、二拍のリズムの基本単位の韻文から成り立っている。例えば、「おはようございます」は、「おはよう／ございます」のリズムになり、文末の「す」は、母音が無声化されると同時に音量も下がり、聞き取りにくくなりがちである。それでも、話すことを職業にしている人（アナウンサー等）は、一語一語の発音がはっきりしていて、文末や語尾まで明瞭に聞こえるように訓練している。

TBS の、あるコンクールの審査をしたときのことである。審査発表の際、審査員のわれわれも舞台に上がったのだが、そのとき、審査発表をするアナウンサーが、幕が上がる直前まで、顔面（口の周りの筋肉）を丹念に動かし、話す準備をしているのを目の当たりにして、「言葉を美しく発音する職業の人は、声楽家と同じように、見えないところでの訓練は怠らないのだなあ」と、改めて感じたのである。

アナウンサーの発声練習は、腹式呼吸に基づいて行い、口先だけでない自然な発声をするよう努めている。また、練習の中で、言いにくい言葉で作られている「早口言葉」を取り上げ、力を入れずに言葉を正確に発声する訓練もしている。例えば、「k」を含み、破裂音や拗音が言いにくい、『東京特許許可局』・『となりの客はよく柿食う客だ』や、「s」、「f」で始まり、有声子音を挟まずに連続させる『新春シャンソンショー』、また類似する単語の繰り返しである『バスガス爆発』、そして有声子音のみの『生麦生米生卵』などがある。「早口言葉」では、唇の「m、p、b」や拗音「j」、また後母音「o,u」が多く、発音位置が、唇の前から声道の後ろに移動するときに、大きな運動量を必要とするため、言いにくいのである。他に発音しにくい言葉としては、破擦音「k、sh」、有声破裂音「g」がある。

また、日本人が苦手とされる音には、舌先を歯茎の裏に付けて発音する「l」と、舌先を丸めて後方に向け、硬口蓋との摩擦で発音する「r」がある。日本人が「r」の発音をしにくいとされるのは、「r」で発音する日本語の言葉が無く、慣れていないからである。「b」と「v」の発音に関しても、同じような発音になってしまうことが多いが、それは、日本語に、これらを区別して発音する言葉が無いからである。

声には、言語・方言・環境・教養を除いても、その人それぞれの声質がある。黒人が、彼ら特有の、ハスキーだが力強く、深みのある声を持っているように、日本人も白人も、黒人と同様、もともと独特な声質を持っている。このことは、話す言葉が違うこともさることながら、頭の形や体つきにも影響されるのである。そして、それぞれの国の文化の違いによって、変化してくるものなのである。

幼少期に日本語で育った人は、人間や動物の声など、全ての音を左脳で感じ、欧米人や、日本人でも日本語で育たなかった人は、それらを右脳で感じる、という説もある。やはり、

育った環境が、大いに関係しているようである。要するに、日本で生まれ育ち、日本語のポジションに慣れ親しんだわれわれが、ポジションの違うイタリア語の曲を習得しようとするのは、並大抵のことではないのである。

声は、発声器官から生まれ、発声器官は、身体の一部である。各個人の話すポジションは、出せる声の音の高低の幅（声域）のうち、比較的に低い所を使っており、そこは、咳をするときの場所であると言われている。親子のように、遺伝で共鳴腔が似ているのはもちろんであるが、他人でも、顔の形や体型が似ていたり、また夫婦などのように、長く一緒にいたりすると、同じような声質や声色になるようである。

子供の声は、男女の差は無いのが普通で、女子は12～14歳、男子は13～15歳で「声変わり」が済み、声が固定される。思春期になり、ホルモンの影響で身体が変化し、それとともに、女子は喉頭が上下左右に増し、男子は声帯が長くなる。日本では、女性の声は、小さく、高く凛とした声が望ましいとされ、昔から、「鈴虫のような声」や「鈴を転がすような声」という女性の声に対する褒め言葉があるほどである。その後、時代とともに、女性もキャリア志向になり、声においても、威厳を醸し出すためか、男性のようなしっかりとした声を出し、バリバリと仕事をする女性が増えてきたのである。面白いことに、男女を問わず、弱い立場にあるときは、相手に対し、猫なで声のように普段より高い声で話することがある。声を高くすることで、相手の声の周波数と違う声で相手を立てるということなのか、コーラスがソリストを立てるように、柔らかに謙虚な声にするとも言われている。このように、日本人は、自然にお互いに「当たらず障らず」のコミュニケーションを取るようになったとも言われる。これは、和の心とでも言うのであろうか。

コオロギや鈴虫は、羽根を擦りあわせることで音を出し、コミュニケーションをとっているが、人間は、吸った空気を肺から気管に通すときに、その途中にある声帯に触れさせ、それを振動させることで音を作るのである。一般的に、喜び・驚きといった、興奮度が高いときには音も高くなり、振動の高低の幅が広がる。反面、悲しみ・落ち込みのように、興奮度が低いときには、振動の高低の幅が狭くなる。この振動させた音を、口腔・鼻腔などに共鳴させ、響きのある声にして、コミュニケーションをとるのである。コミュニケーションで最も重要とされているのは、異性とのコミュニケーションであり、声には、セックス・アピールやフェロモンを表現できるような「色」が自然と備わり、要所要所で使いこなせるようになるのである。声変わりの時期には、性ホルモンによって、男女の違いがはっきり表れるようになり、男子の方は低く太い声に、女子の方は高く艶っぽい声になる。そして、男女の声の音程には、1オクターブの違いが生じ、互いに共鳴するようになるのである。このように、声帯と性は密接な関係にある。

女性が生理になると、声が出にくくなるのは、声帯やその周辺が充血してむくみ、声帯が正常に振動しなくなるからである。もし、歌う本番のときに、生理とぶつかってしまう場合には、張ってしまった下腹部の筋肉を十分にほぐし、普段よりも、身体から声帯への息の流れを強くすることで、声帯の振動のコントロールをしなければならないのである。

ベルカント唱法への関わり方

ヨーロッパで生まれたクラシック音楽を勉強しているわれわれにとって、目指すべき発声法とは、イタリア発祥の「ベルカント唱法 (Bel Canto)」である。それは、喉をつめず、声帯で振動させた音を、そのまま上にぬき、口腔・鼻腔などで豊かに共鳴させ、統一した響きを作り出す発声である。この、ベルカント唱法が生まれたのは、17、18 世紀で、イタリア語を美しく共鳴させる歌唱法として、オペラに取り入れられるようになったのである。この歌唱法で歌われる、メロディーやハーモニーの響きは素晴らしいものであり、音楽を包み込むような美しい歌声は、瞬く間に当時のヨーロッパの人々に好まれ、浸透していったのである。そして、オペラに無くてはならない感情表現を、声の強さや音色に表現させたのである。例えば、喜びを表現する「a」、不快や憎しみを表現する「i」、そして恐れや驚きの「u」のように、基本となる母音に感情のイメージを表現させ、それらをフルに利用し、人間本来の感情を、声の響きによって表現しようとしたのである。

また、イタリア語の曲の歌詞は、韻文 (詩) で書かれており、アクセントの有無により、リズムや響きが生じ、美しく流れるようにできている。この、ことばのリズムや響きを体で感じ、更に、歌詞の内容を理解した上で表現することが、ベルカント唱法に近づく一歩なのである。

日本人は、西洋音楽を学び始めて大分経つと思うが、クラシック分野の中で、世界に引けをとらずに活躍している指揮者や器楽の演奏家は多くいても、声楽家が少ないのは、やはり日本独自の喉声文化が、根強く存在しているからというか、そもそも日本語自体が、喉声文化をもたらずものだからである。ベルカント唱法を会得し、その道を極めるには、日本を離れてヨーロッパで暮らし、その国に馴染む必要がある。

前にも述べたように、人間それぞれ、顔が違えば声色・声質も違い、それぞれの特徴がある。子音は装飾的な役割を持ち、母音は歌う人の人柄を思わせるような、生の色を持っている。故に、喜怒哀楽の感情を直に表現できる喉声は、曲の中に、隠し味としてきかせると効果があるのではなかろうか。

日本にいながらにして、異国の文化を極めるのは、難しいことではあるが、挑戦するからこそやりがいのあることである。これらのことを追究している者として、指導上でも、呼吸法や声の響きの違いを指摘できるような発声法の知識を、持っていなければと、改めて実感したのである。

ベルカント唱法の実践について

そこで最後に、今まで述べてきた、日本人の手ごわい喉発声のしくみを理解した上で、改めてベルカント唱法を考察してみたいと思うのである。

思い起こせば、音大に入学し、ベルカント唱法を習いたてのころ、それまで聞くことの少なかったヨーロッパの音楽に触れることが多くなるにつれ、新しい世界が広がり、不思議にワクワクした気持ちを持つようになったが、その反面、発声法の響きの違いで悩んだ辛い日々も多々あった。毎日、練習の度に新しい発見があり、「この発声だ!」と確信した

と思えば、レッスンの度に、先生からことごとく打ち砕かれ、試行錯誤の連続であったのを覚えている。それでも、未熟なレベルの声なりに、イタリア語の歌詞の意味を感じながら、美しいメロディーに導かれるように、曲の中に身を委ね、聞いてくれる人たちとコミュニケーションをとりながら、気持ちよく歌っていたのである。そういった中でも常に、ベルカント唱法の統一された響きの、技術的な発声法を模索し、追い求め続けてきたのである。

ここに、自分なりに会得してきた、ベルカント唱法の重要な点を挙げてみることにする。

① 呼吸法について（呼吸のタイミングと息の流れ）

まず、リラックスした状態の正しい姿勢で立ち、自分の「重心」を見つけることが重要である。次に、「重心」を底辺（支え）にし、息を吸うのであるが、このとき、胃袋は下がり、重心より上の腹部と横隔膜は広がる。この際同時に、鼻の奥を開けるように意識することで、軟口蓋が上がり、喉頭が後ろに広がる感じをつかむことが重要である。歌っている最中は、常に支えと顔の共鳴腔を維持し、顔の前面（鼻の先の方）と腰とで、息を引き合いながらコントロールし、声を発する必要がある。

② 声の変換点（passaggio）について

誰でも、発することのできる声域の中で、ある音程になると、何らかの操作をしなければ、声の色が変わり、出にくくなるところがある。この出にくい音（チェンジ・ヴォイスともいう）の付近になったら、息がスムーズに回るように、喉頭の発声器官をより広げ、支えを強化し、「息を回すこと（girare）」をしなければならないのである。例えて言うならば、一定のスピードの走行車が、直線から曲がり角に出くわしたとき、それまでのスピードより素早く、ある操作をもって、曲がり角より大きく湾曲して走行するのに似ているのである。この操作が、意外と厄介なので、毎日練習時間を何回かに分けて、喉に負担のかからないように、短い時間で繰り返して練習し、矯正によって筋肉に記憶させる必要がある。身体の感覚の訓練は、スポーツと同様、肉体的な訓練の上に成り立っているものであり、根気よく丹念に積み重ねていかねばならないのである。

③ 歌詞の表現と音色について（言葉と口腔の各部分の位置の捉え方）

歌詞を明瞭に伝えるためには、子音は短く素早く、母音は長く発する必要がある。しかし高音の場合、子音や母音の響きが、発声の仕組み上、損なわれがちになるので、その位置の言葉のイメージを常に持ち、表現することが大事である。

また、歌詞については、「キアーロ（chiaro）に発音しなさい！」とよく言われるように、くすみのない響きで、はっきり発音しなければならない。よって、イタリア語の「a,e,i,o,u」の母音の響きを習得するだけでも、努力が必要なのであり、その響きのポジションの作り方と、呼吸をあてる方向による共鳴の作り方が重要である（最初は真似から入る）。

④ 選曲について

毎日の訓練により、発声が調ってきたら、選曲に対しても注意が必要である。それぞれ個人の声質とレベルに合った曲、つまり各自の最善のテクニックで、安心して楽しく歌える曲を選ぶ必要がある。つい、「その曲がきれいだから」「好きだから」などと、自分の感

性だけで選んでしまうことがあるが、そうすると、喉に過度の負担をかけてしまう場合があるので、指導教員と相談の上で選曲することが望ましい。

⑤ 体調の管理について

体調がすぐれず、顔の表情にまで表れるような場合は、軟口蓋や咽頭の開きも悪くなり、音色も損なわれてしまうため、本番に進む過程において、体調の自己管理と精神面に気を付けることが重要である。生身の楽器は、様々な影響を受けやすく、しばしば調子を崩すことがある。精神的な緊張感、演奏する内容や、音楽の難易度に関連することが多いが、本番を何度か経験するうちに、緊張感にも次第に慣れてゆき、時には緊張感が活性化し、エネルギーに変わって、演奏に良い効果をもたらす場合がある。

まとめ

以上のように、日本人がベルカント唱法を会得するためには、いろんな制約があり、技術的なプロセスを一つ一つこなしていかなければならないのである。また、日常生活の中では、人と（日本語で）しゃべる時間の方が長い。よって発声の矯正の段階においては、しゃべるときも常に、「支え」のある息で、喉に負担をかけないような、発声のテクニックを意識したしゃべり方を心がける必要がある。発声器官である、目に見えない身体の一部である喉は、精密かつ柔軟で、タフでもあるが、各自で大事に維持し、育てていくことが、自らの歌の向上に繋がるものである。

「歌う」ということは、人間の感情を、音を通して芸術的に表現するということであり、その感情表現は、歌う個人の内面を映し出すことでもある。各自、自分の本来の声を見つけるためにも、それぞれの目的に向かい、信念を持って精進していけば、必ずや、心に響く声に出会うはずである。

注

- 1) 猪塚元、猪塚恵美子 共著、町田健 編、「日本語音声学のしくみ」『シリーズ・日本語のしくみを探る 2』、研究社 p.183 より Copyright (c) 猪塚 元 All rights reserved.
- 2) 福盛貴弘 著「基礎からの日本語音声学」東京堂出版 p.255 より

参考文献

- 1) 猪塚元、猪塚恵美子 共著、町田健 編、「日本語音声学のしくみ」『シリーズ・日本語のしくみを探る 2』、研究社、2003 年
- 2) 福盛貴弘「基礎からの日本語音声学」東京堂出版、2010 年
- 3) 武智鉄二、富岡多恵子共著「伝統芸術とは何なのかー批評と創造のための対話」学芸書林、1988 年
- 4) 石井末之助「声のしくみ」、音楽の友社、1981 年

参考音源資料

- 1) ビクター音楽産業「モンゴルの響き ホーミーとオルティンドー」
- 2) ビクター音楽産業「チベット密教『聲明』の驚愕」
- 3) キングレコード「日本のハーモニー」