

体という楽器を育てる

—— より良く歌うために ——

教授 木村 淳子（声楽）

声楽を志す人がまずやるべき事は、自分の体を楽器に造り上げていくということである。少しでも上質な楽器を造ることである。

短期大学の 2 年間を使って教師ができる最大のことは、「少しでも上質な楽器を造る」ことの大切さを教えることであろう。さらに、「自分の体という楽器」は、一生を通じて自分で育て、管理し、維持していくものなのだ、ということを伝えることでもある。若い人に、遠い将来にわたることを納得させるのは難しいかもしれない。しかし私は教師として、個々の学生に合わせた、より良い楽器の基礎を作るお手伝いをするのが使命であると思っている。ここでは、私がとりわけ重視していることについて述べたいと思う。

美しい歌声とは

まず、体全体が「歌唱する楽器」であること、良い歌唱では、体のどの部分も表現のために総動員されることを教えるのは当然である。最も大切なのは、個々の学生が自分の体という楽器と向き合っ、自分の声作りを考えるように仕向けることである。

次に大切なのは、声がどのように生まれ、どのように美しい歌声へと仕立て上げられていくかを理解させることである。歌声は、

- ① 息が声帯を振動させて空気の振動を生み、
- ② その振動が、声帯から口へと伝わる間にいろいろなフィルターをかけられて、
- ③ 美しく響く音になる

という手順で生まれる。この時に、体の各部位が直接・間接に「フィルター」や「フィルターをコントロールするもの」となるのである。

さらに、「空気の振動」を「美しい歌声」に変えていくための、具体的な方法を教える必要がある。切れの良い「空気の振動」を生み出すためには、声帯がきちんと開閉する必要がある、そこを通る空気（息）の量や速度がきちんとコントロールできなければならない（音源作り）。その振動を「美しい歌声」に変えていくには、喉頭、咽頭、口腔、鼻腔、そして何よりも舌が、必要に応じて適切な構えをとる必要がある（直接的な「フィルター」）。これらは発声そのものに関わることなので、すぐに実行できるかどうかはともかく、学生に理解させることは難しくない。

呼吸法と声の響き

それでは、よい音源作りや、よい「フィルター」の働かせ方はどうするか、を教えるとなるとなかなか難しい。体全体、そして声とは直接関係なさそうに見える部位までもが関

係しているからである。

「音源」の素材である空気（息）の流れをコントロールすることにも、よい歌声のためのよい「フィルター」をコントロールすることにも、最も影響を与えるのは良い呼吸法である。呼吸をするのは肺であるが、肺の動きを間接的にコントロールするのは、肺より下の横隔膜と腹部、さらにはそれらを支える背骨や腰骨、もっと広がって、手足を含む体全体なのである。正しく体の軸を定め、その上で「支え」を育てていくことが、よい呼吸法に必要なのである。私が学生に伝えたいのは、「よい呼吸法」のためには「よい支え」が必要で、そのためには「よい体の基礎作り」が必要なのだ、ということである。

人はだれでも、生まれ育った社会・文化の環境に支配されて一生を送る。声については、母語（最初に身につけた言語）の特性に一生左右される。日本語を話す私たちは、外国語の歌を歌う時も、日本語の特性に支配されているのである。日本語のための「フィルター」は主に口腔である。喉頭、咽頭はほとんど使わない。顔の前面から声が聞こえるのはそのためである。

そのような日本人である私が、日本人である学生に、外国の歌唱法、たとえば世界で一番美しい発声といわれる、イタリアで生まれたベルカント唱法を教えるとなると、こうした文化の違いによる「歌声作り」の違いを認識した上で、その違いを乗り越えさせる手段を考える必要があるのは、当然であろう。

イタリアを初めとする、もともと発声に喉頭や咽頭を充分使う言語文化圏の人々に比べて、日本人は横隔膜と腹部の「支え」が弱いことは明らかであり、現在私が最も留意しているのもその点である。

短期大学の学生に限らず、声楽を志すすべての人に望みたいことは、本当の声の響きというものを追求してほしい、ということである。Sul fiato¹ の声を理解してほしい。すべての基本は腹式呼吸であるが、自分の体でそれを理解できている人がはたしてどの位いるであろうか。情報過多の時代にあって、皆知識の量はすばらしく、頭ではわかっているのだろう。

しかし、最近の音楽会では、歌い手がただ出るだけの声で歌っていてがっかりさせられることが多い。自分の体を使って響きを作り上げるためには、いかに苦勞しなければならぬか。いわば自分の体を楽器にすることは、いかに忍耐のいることか、そのことを忘れてはならない。一番大切なのは、毎日コツコツと自分の肉体と向き合って努力することである。まずは自身の体で腹式呼吸を理解し、マスターすることである。

感動の体験

現代は、大きな声が支持される傾向にあるが、声の大小はたいした問題ではない。聴き手に感動を与えられる響きを作ることが最も重要であるし、難しいことでもある。

昔、モンセラート・カバリエのリサイタルを聴いた時のことである。予期せぬ交通渋滞にあってしまい、開演時刻に少し遅れて会場に到着した。会場にすべり込んだ時、すでにカヴァリエの姿が舞台にあった。彼女は微動だにせず立っている。そのとたん、ぞくぞく

¹ スル・フィアート（伊）。息に乗せて。

と鳥肌がたち、涙がこぼれ落ちた。少し落ち着くと、それは彼女の美しいピアノッシモの響きであることがわかった。なんとすばらしい、体にしみわたる声……。生まれて初めての感動であった。

それ以来、自分自身もその響きを求めて、いろいろ試みた。頻繁に音楽会に通ったり、CDを聴いたりしたが、演奏を主としている時期には、どうすればよいかわからなかった。しばらくして、ようやくその謎が理解できるようになり、学生にもこのことをわかってもらうように努力している。しかし、学生側にもこの響きを求める気持ちがあれば、なかなか現実に指導の成果をあげることは難しい。声楽を始める時が、一番重要な時期である。それだけに指導者の責任は重大である。

サークル活動での実践

本学の学生のサークルに「Avere forza」というものがあり、まさに声楽家の基本となる「支え」を自分の体に認識させることを第一の目的として活動している。

今の学生は、体にさまざまな問題を抱えていることがわかる。顎関節症、骨盤の歪み、体幹の筋肉の弱さ等が見られ、そのために自分の体の中心が感じられなかったり、支えとなる場所の意識が薄かったりする。足を前に伸ばしてすわることができない学生もいる。こうなるともう身体改革である。肉体を改善するには、少しでも若い時の方が効果が大きいはずである。

「Avere forza」では、学生自身が各々の体の内部から改善することを最良の方法と考え、2人の先生に指導していただき毎週火曜日に活動している。毎日この運動を実行するように指導しており、入学からきちんと訓練できている学生は見違えるほどの成果を上げている。中には楽器専攻の学生もあり、彼らにも効果が期待できているようである。

このように私は、学生が自分の体をより良い楽器に造り上げるために、レッスンを通じてひとりひとりの学生と向き合っている。個々の学生にあった適切な指導によって、声楽の基礎的な能力を向上させることは、2年間という短期大学に在学中にも可能であるはずである。さらに、レッスンではなかなか十分に扱えない体全体の問題についても、サークル活動を通じて、学生とともに実践的に研究を重ねているのである。

