

## オンライン教材【史センセイの声トレ道場】 作成と配信

～ 音声学、呼吸、身体ストレッチ  
基礎から取り組む歌唱トレーニング ～

教育学部 准教授 渡邊 史

本研究は2022-2023年度「放送大学教育振興会」の助成を受けて行ったものである。動画のプロトタイプは、COVID-19まん延における自粛時、附属小/合唱団メンバーの家庭内自主トレを目的に作成したものだ。

### 1. 【研究発案・実行の動機】

①自分の声に自信がありますか？

②声を「良くしたい」と思えますか？

10年にわたりおよそ200名/年に対し、年度初め講義開始時にアンケートを行っている。回答内容割合は例年ほぼ変わらず ①[(声に)/自信がない75%/考えたこともない20%/自信がある4%]程度。②に対し[(声を)良くしたい]との肯定的回答が殆どだが、同時に[諦めている]、[声は生まれつきのもの]等の記述から「声の改善は不可能」と考えていることが読み取れる。これは現代日本社会における「声」への意識および扱いと一致しよう。①にYesと回答する人はほぼ無いのだが、「声」が人生における様々な場面において「重要な役割を担うものである」ことは社会的に認知され、「声表現能力」を高めたいとの想いを個々が有していることは確実だ。

ヒトは群れで生き、社会生活には他者との連携・コミュニケーションが欠かせない。2020年より施行されている『学習指導要領』の大きな特徴は、「自己表現」についての頻回な言及だ。これは教育現場、ひいては現代社会に対しての提案・要請でもある。筆者は、あらゆる場において汎用性の高い「伝える、伝わる、“表現ツール”としての声」の可能性のために、自発的かつ意識的に「声」をプロデュースしていくためのトレーニングプログラムを提供したいと強く希望して来た。当研究の

発案および実施目的は、個々人が「表現ツールとしての声」を自ら構築し、音声を「活用」するための動機づけを、広く社会に対し行うことである。

### 2. 【動画内容プランを立てるにあたって】

「初めて」に取り組む時、初心者は「努力したい」と思っても「努力の仕方それ自体、分からない」ことが多い。知識や経験がないと、上達の第一歩すら踏み出せないのだ。そこでまず、講義にて収集する「**声楽授業に際し期待すること**」を項目別にまとめて集計、コメント(自由記述)内容を精査し、「声」に対する興味・関心・希望を読み取った上で「初心者」が「新しいもの」と向き合っていく「初めの一步」を提示できるよう、プランをたてた。

全体件数 494名		2020、2021、2022年度【初等音楽科内容学】 (初等免許必修講義) 受講者より採取	
「期待」項目	件数		
【技術】に 関すること	346	「歌唱行為」への 取り組みに対する心情	96
音域・声域について	62	歌唱の「知識」に 関すること	21
ヴォリュームについて	17	「講義」自体への 取り組みに対する心情	43
音色について	48	将来的な 教職従事意識に 関すること ★B	54
音痴・音外れの悩み	43	その他	67
腹式呼吸の知識・技術に ついて	13		
その他 ★A	163		

【図1】声楽授業に際し、期待すること  
2020-2022年度 494名より収集

#### ★A:自由記述例

正しい発声とは何か知りたい 裏声を出したい カラオケを上手になりたい  
歌うことに慣れたい 喉を傷めない声で歌いたい いい声だと言われたい  
恥ずかしくない歌を歌いたい 苦手を克服したい 肺活量をつけたい  
できないことができるようになりたい 好きな曲を歌えるようになりたい

#### ★B:自由記述例

児童生徒の手本になりたい 教師としての声の使い方を学びたい  
生徒に教えられる知識を身につけたい 歌を教える者としての勉強がしたい  
合唱コンクール指導ができるようになりたい

【図2】自由記述より抜粋例/★A/★B

### 3. 【トレーニングプログラムの特徴】

各トレーニングは「動画と一緒に取り組む」形とし、a)平易、b)行動内容が明確、c)個々に目的を設定できる…すなわち、「ルーティンワークの提案」が主眼である。トレーニングのポイントを知識として簡潔に挿入し、対

象者が理解・納得しながら視聴できるよう工夫した。所要時間の目安は3分/1本、自発的に「継続しやすい」ことに留意し、さらに、具体的かつ理論的であることに注意した。

ヒトは通常、発声・呼吸器官を用いて「発声」しており、それらのシステムはいずれも筋肉運動に拠る。「音声」は各器官の用い方によって変化するが、音声を「目的に応じた音程やリズム」をもって変化させつつ「呼吸のコントロール」を高度に用いた表現が「歌唱」である。歌唱を始め、自身の音声表現に悩みやコンプレックスを持っている場合、その課題点の多くは「具体的な方法」をもって改善が可能だ。これらはスポーツと同様である。周知のように、スポーツ分野にて、「気合と根性」で走ったり跳んだりする時代は終わった。理論的知識に基づく指導のもと、適切…すなわち安全に身体運動を行うことは、今や常識である。しかし、教育現場における「音楽」の指導においては、「しっかり！元気に！がんばって！」の声かけが主流のように思われる。「音声表現」に関して、我が国は未だに「後進国」であると言わざるをえない。

#### 4. 【動画内容、コンテンツ紹介】

##### 〈0.〉予備トレーニング

-1 全身ストレッチ -2 あくびストレッチ

##### 〈1.〉基礎トレーニング

-1 舌根柔軟体操 -2 声帯ストレッチ  
-3 声のピッチトレーニング

##### 〈2.〉呼吸トレーニング

-1 瓶トレ …横隔膜チェック  
-2 プレストレーニング① …ペットボトルぶくぶく  
-3 プレストレーニング② …ぶくぶく歌唱

##### 〈3.〉パーツトレーニング

-1 舌の体操 -2 タントリル  
-3 唇の体操 -4 リップロール

##### 〈4.〉母音構築

-1 顔トレ …フェイスマッピング  
-2 母音づくり① …ペットボトル蓋トレ  
-3 母音づくり② …割り箸トレ

【図3】 トレーニング動画タイトル一覧  
動画は、全15タイトル作成。いずれも「ボディ・マッピング」「イメージトレーニング」の要素・効果を重視しており、「身体のどの部

分を（それは身体のどこに、どんなふうにいるもので）、どのように、どんな目的で働かせているか」が明確であることを、取り組み者自身が「理解・納得」した上で行うことを重視している。理論と知識をもとに「自分の様子を確認する」「”あらかましい状態”と自身を比較する」「”適正さ”のために工夫と微調整を意識的に行う」こと、すなわち客観的な視点による自己観察を習慣づけることが目的である。各トレーニングには「具体的な自助努力」ができる状態を設定している。歌唱行為のみならず、「意識的、能動的」に、つまり「向上心をもって取り組む」ことは、学びの過程において大きなエネルギーとなる。トレーニングに明確な目標と気づきを持つことは、トレーニング自体の質、そして後の結果に大きな影響をもたらすからだ。

#### 5. 【結びに】

当該動画は大学における講義の参考資料として用いているが、学生たちから「家族も共に取り組んでいる」「知人に動画 URL を送った」など、紹介しあって視聴者が増えているようだ。教育現場のみならず、高齢者、障害者施設においても活用されており、取り組み者のステイタスに拘わらず、個々の自発的習慣行動を導くための一端となっている。「1日ひとつ選んで、やっています」との声が嬉しい。

ウィルスまん延の影響で長く続いた「音声発信への忌避」が我々にもたらした影響は大きい。ことに生育期にある子どもたちの「表現力」育成・構築への影響については問題視され、各機関が調査に乗り出している。しかし「表現手段・声」の重要さに、多くの人々が気づきつつあることも確かだ。これを「機」として逃すべきではない、と強く考えている。



【史センセイの声トレ道場】全タイトル