

必ず役立つ 合唱の本

レベルアップ編

監修：清水 敬一
日本合唱指揮者協会理事長

CONTENTS

はじめに 4

序章 マンガ●合唱はチームプレイ! ~上達は一緒に~ 6

本書の使い方 14

第1章 個人のレベルを向上させる 15

歌うための基本を大切にする 16

 発声の前の基礎確認 16

目的を達成するための発声練習を行う 20

 発声練習の意味を理解しよう 20

 身体を温めるいろいろな発声法のメニュー 21

効果的なパート練習を行う 24

 パート練習の目的を理解しよう 24

 パート練習の進め方 24

効果的な個人練習を行う 26

 個人練習の目的を理解しよう 26

 個人練習の進め方 26

ボイストレーニングを活用しよう 29

 ボイストレーニングの意味を理解する 29

第2章 曲に取り組む前に準備しておきたいこと 31

歌詞の重要性を理解する 32

 詩を読む 32

 歌詞を美しく発音する 33

外国語の合唱曲の楽しみ方 39

 オリジナル言語で歌う 39

 合唱音楽から学ぶ「時代」と「文化」 39

外国語のつづりの読み方と発音について 41

 外国語の歌詞を歌うための準備 41

 ラテン語 42

 英語 43

 ドイツ語 45

 フランス語 46

 イタリア語 47

 RとLの発音について 48

第3章	様式の違いを理解して歌い分ける	49
	バロック音楽へのアプローチ	50
	バロック音楽とその様式	50
	ヘンデル「ハレルヤ・コーラス」	51
	古典派音楽へのアプローチ	58
	古典派音楽とその様式	58
	モーツァルト「アヴェ・ヴェルム・コルプス」	59
	ドイツロマン派音楽へのアプローチ	65
	ドイツロマン派音楽とその様式	65
	ベートーヴェン「交響曲第9番」～第4楽章“歓喜の歌”	66
	フランス近代音楽へのアプローチ	80
	フランス近代音楽とその様式	80
	フォーレ「ラシーヌ讃歌」	81
	ポピュラー音楽へのアプローチ	87
	ポピュラー音楽とその様式	87
	アンジェラ・アキ「手紙～拝啓 十五の君へ～」	88
第4章	合唱団の練習テクニックを向上させる	97
	合唱の「美しい響き」を求めて	98
	響きの「美しさ」とは何か	98
	「表現力」を高める	98
	ボイストレーナー	99
	名曲を使用した練習の進め方のヒント	100
	序盤の練習	100
	中盤の練習	102
	まとめの練習	104
	練習におけるピアノの重要性	106
	「伴奏」以上の役割を理解する	106
	練習プランを持つとう	107
第5章	菅野正美先生に聞く 合唱指導の秘訣	109

はじめに

この本は、「合唱を楽しみたい」と考えている人を応援するために作られた前書『必ず役立つ合唱の本』のシリーズ続編です。前書では、合唱の世界の楽しさを知ってもらうこと、その世界に飛び込んで体感してもらうことを目指しました。今回は、前書で興味を持たれた方が、「さらに先の世界」へ歩みを進めるために役立つことをまとめようと思いました。

合唱音楽は、何しろ深遠な世界ですから、進んでいく先はどこまでも広がっています。その先に開けるものは、携わる一人ひとりで違った景色に見える世界でしょう。

スポーツの世界には、勝ち負けを決定するゲームの要素があるジャンルや、人間の可能性を数字で測っていくものがあります。さまざまな経済活動も、業績や結果を数字で評価可能なものがあり、目標とする方向や到達点を具体的に想定することが可能です。しかし、芸術活動の目指す世界は、「言葉で説明可能なものを超えたところに存在価値がある」ということが本質です。

音楽・合唱の世界でも、「より素晴らしい世界」へ進んでいきたいと考えることは自然なことですが、「理想の形」として提示できる唯一のものではなく、関わるすべての人が同じ方向へ向かうのではないことは、むしろ健全です。

抽象的な表現が続いてしまいましたが、今まで書いてきたことを踏まえて、「では何をトレーニングすればよいのか」を考えた時、とても具体的な事柄に取り組むことこそ、もっとも意味があるのです。進む方向や目標がさまざまであっても、足元をしっかりさせる装備、未知の巨人と戦う際に安心の源となる武器のようなものです。この本には、そのヒントになる内容をたくさん盛り込みました。前作に引き続いて、日々の練習に役立つアイデアをわかりやすく提示してくださったのは小針絢子先生です。そして、この本の大きな魅力は、菅野正美先生のご登場が叶ったことです。菅野先生は合唱王国と言われる福島県で、信頼される指導者として数多くの合唱人を育ててきた方です。

第5章では菅野先生のお話を味わうことができます。とても楽しい内容ですが、深い示唆に富み、繰り返し読むたびに新しい気づきがあります。芸術も人の営みですから、結局「人そのもの」の志の高さがもっとも大切だと私は考えていますが、文章から十分に（私が存じ上げている）菅野先生のお人柄が汲み取れます。

その菅野先生もおっしゃっていますが、たとえ100人を超える合唱団であっても、一人ひとりがしっかりした意識をもって合唱と向き合うことが大事です。そのことは、田中マコトさんによる巻頭マンガでも描かれています。

一人ひとりの基礎力を上げることが、充実した活動へ導いてくれます。その「レベルアップ」にこの本を使ってください。人生のように、ひとつの音楽表現にもいくつもの意味が託されています。多義性の森へ分け入るような豊かな表現へ歌が向かうことを目指して、生き生きと進んでいかれることを願っています。

2013年11月

監修者 清水 敬一
(日本合唱指揮者協会理事長)



皆さんこんにちは!
合唱歴7年!
かものはし合唱団
団員の
春野ミナミです。

同じく
かものはし合唱団
団員、合唱歴1年の
秋名アオイです。

秋名さん、
もうすぐ定期
演奏会だけど
暗譜は
できてる?

何となく

え!? 何となく?
大丈夫??
覚えるの
手伝おうか?

大丈夫
ですよ。

私ひとり歌えない
トコロがあっても

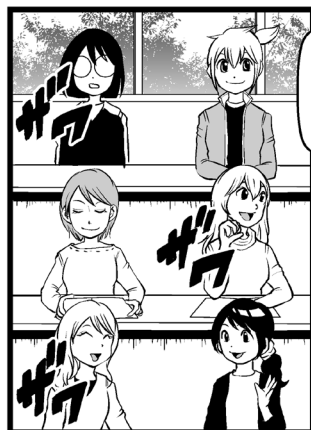
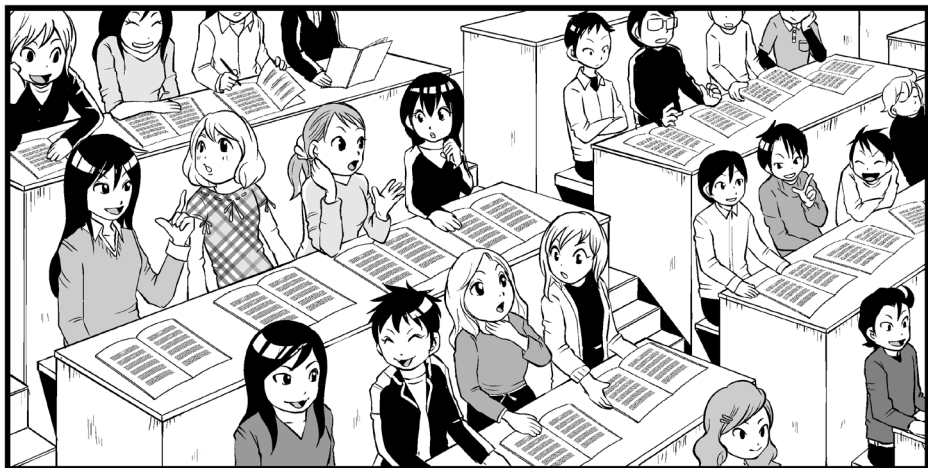
何とか
なりますよ。
50人もいるし

ロバクには
定評があり
ますので。

イヤイヤ
イヤ!!
イヤ!!

イビツ





あの……ここ
どこですか？
大学……？



音大だよ。



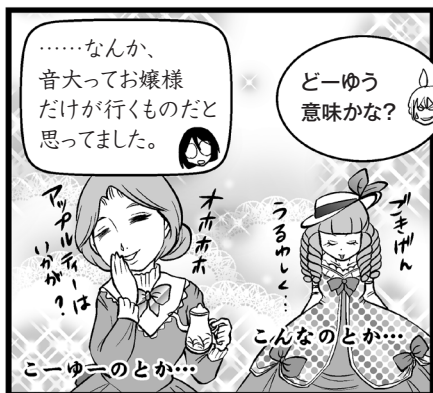
え?? 勝手に
入って大丈夫
なんですか?

大丈夫。私、ここ
の卒業生だから。
許可もらったし。



春野さん
音大出ている
んですか!?

うん。
言ってなかつ
たつけ?
声楽科だよ。

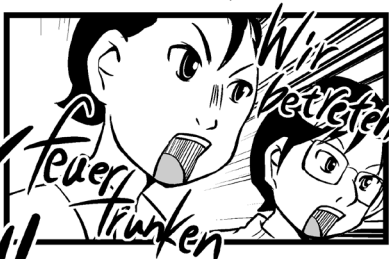
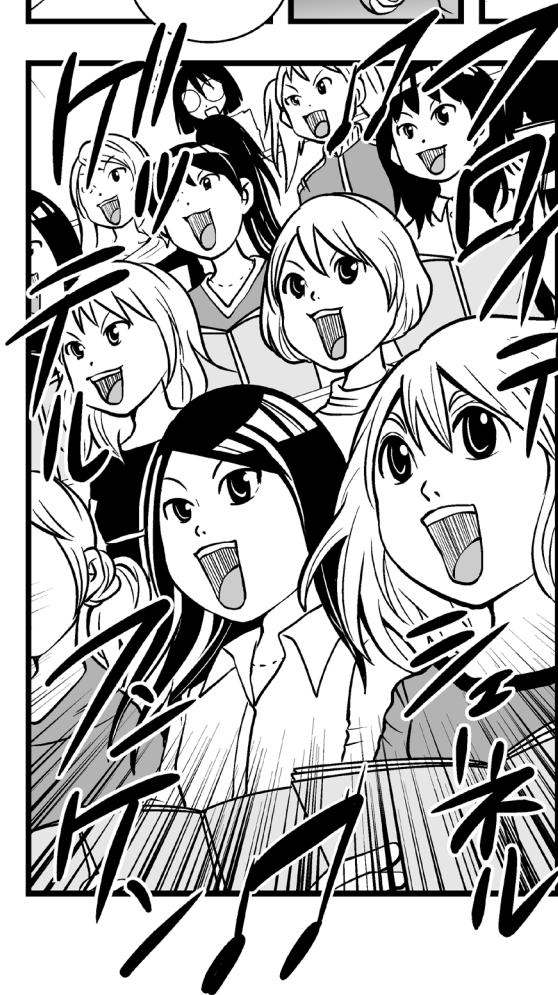


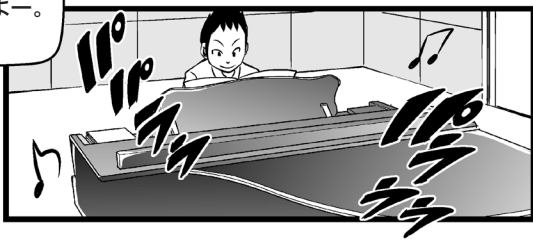
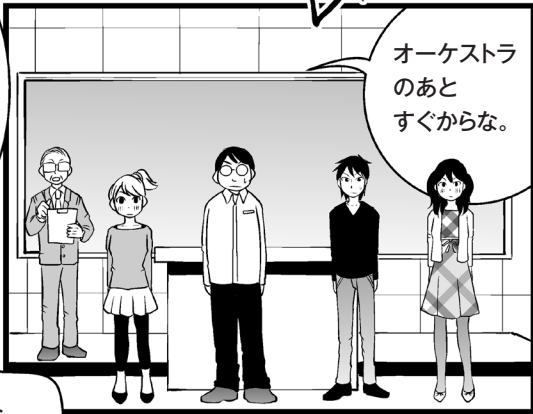
……なんか、
音大ってお嬢様
だけが行くものだ
と思ってました。

どーゆう
意味かな?

オホオホ
マッパルは
いなか?
こーゆーのとかな…

うるゆし…
オホオホ
こんなのとか…







これぐらい
一人ひとりが
自立しておかないと

ハーモニー
あの調和は
生まれないん
だよな。

自立……
ですか？

うん。暗譜をする。
音を正確に取る。
そして何より

高い歌唱力を
身につける！

確かに、皆さん
おひとりでも上手
ですよー

でもね

ひとりだけ
ずば抜けて
うまくても

それは逆に、
調和を乱して
しまい
かねないの

皆でそろって
レベルアップ
することが

合唱団全体の
レベルアップ
につながるの!

……みんなで
レベルアップ
ですか

レ
ベ
ル
ウ
ッ
!

わか
り
ま
し
た。

では私も
レベルアップ
するために

音大に
入ります!

え
っ
!?

いや、そこまで
しなくても
レベルアップは
できるから!!

えっ!?
どうやって?

それは……
本編での
お楽しみ!!

またその
展開か!
ベタですわえ……。

う、
うるさい
……。

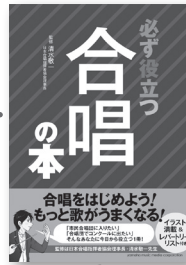
本書の使い方

合唱は大勢で歌うので、歌が多少苦手な人でも参加しやすい音楽ジャンルと言えるでしょう。しかし、その音楽の魅力を知れば知るほど、「もっと上手に歌えれば」という気持ちが強まってくるはずです。

本書は、合唱力を向上させることを目的としています。あなたが理想とする「いい声」についても改めて考えて、合唱力を「レベルアップ」してください！ 合唱の基礎を学びたい方は『必ず役立つ 合唱の本』をご覧ください。

- 基本的な発声法を知りたい
- 練習の段取りを知りたい
- 定番名曲を歌いたい
- コンクールに出たい

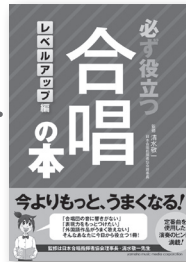
前書
『必ず役立つ 合唱の本』



合唱の基礎を身につける!

本書
『必ず役立つ 合唱の本
レベルアップ編』

- 声に豊かな響きをつけたい
- 表現力をもっと高めたい
- ハーモニーを合わせたい
- 外国語曲をうまく歌いたい



合唱力をレベルアップ!

第1章

個人のレベルを 向上させる



執筆：小針絢子

歌うための基本を大切にする

体が疲れている時に、声が出にくいことはありませんか？ 普段の生活でも、体調によって喉がイガイガしてしゃべりづらいことがありますね。緊張した時はどうでしょう？ 足が震えたり、お腹に力が入らずに声が震えてしまうことがあると思います。どうしたら、いつでも安定した声を出せるようになるのでしょうか。

発声の前の基礎確認

「声」というのは、その時の状況や体調に大きく影響を受けます。それでも、コンサートやコンクールは体調に関係なくやってきますし、大きな会場に入れば、お客様の前でとても緊張する瞬間もやってきます。大切な日に備えて喉の具合を整えたり、緊張に負けないように練習を積んだりして、どんな時にも実力を出し切れるようにするためには、しっかりとした基礎力を身につけておくことがとても大切です。

どんなに難しい練習でも、基礎を忘れてしまっただけは無意味なので、まずは基礎の復習から始めましょう。

■ 姿勢

足は肩幅程度に開き、まっすぐ立ちましょう。

猫背はもちろんよくないですが、腰を反りすぎてもいけません。両手は肩から自然に下ろします。鏡の前に立って、自分が美しく見える姿勢を意識しましょう。

■ 呼吸

腹式呼吸を行いましょう。わかりづらい場合は、床にあお向けになって行くとお腹が動くのがわかりやすいでしょう。立って行う場合は、息を吸った時に肋骨の下にある横隔膜が広がったかどうかを確認してみましょう(図1)。横隔膜が柔らかく動くようになると、下腹や背中もふわっと広がってくるのが感じられると思います(図2)。



正しい姿勢

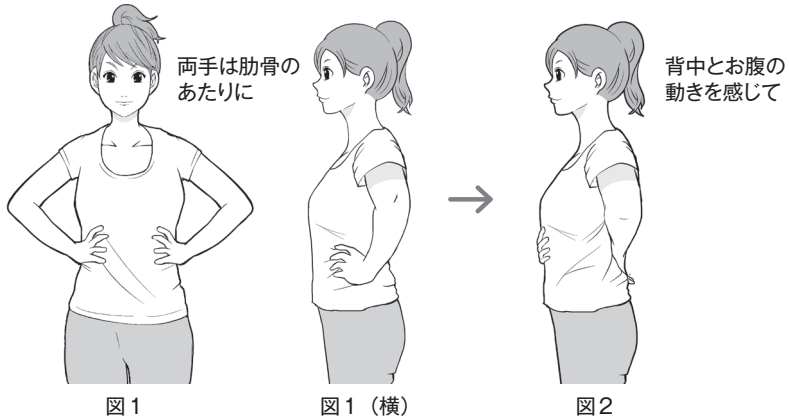


図1

図1 (横)

図2

口の開き方

口の中は、大きく広く使うように意識します。下顎したあごを下げて広くするのではなく、上顎うわあごを上げて広く使うイメージを持ちましょう。耳のつけ根から後頭部まで、一緒に上げるつもりで口を開きましょう。

舌の位置

舌の先は、下の歯のつけ根に軽く触るあたりに置きましょう。口を開いた時に、口の奥の方で舌が丸まって喉の奥をふさがないように気をつけます。

後述しますが、日本語だけでなく、どの国の言葉を歌う時にも、母音を歌う時の舌の位置は基本の位置から変わりません。

難しい曲になればなるほど、舌がリラックスできているかどうか大切になってきますので、母音唱 (P.28) で練習する時の基本の舌の位置を忘れないようにしてください。

母音の発音

歌う時の「アイウエオ」は、普段の会話の「アイウエオ」とは違います。

声を響かせて遠くへ飛ばすためにも、口の中を大きく開いて発音しなければなりません。

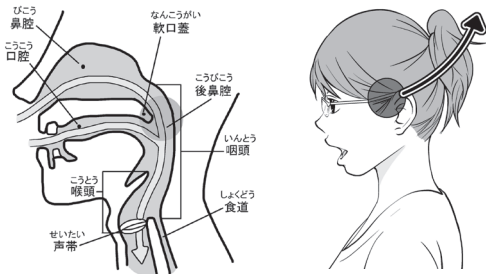
口の中の上天井の柔らかい部分なんこうがい (軟口蓋) を上げましょう。鼻から息を吸うと、鼻の奥にスースーする部分がありますね。その、鼻と口が繋がる通り道どうびくどう (後鼻腔) も、声を出す時に一緒に上げます。

慣れてきたら、呼吸をした瞬間に軟口蓋と後鼻腔を一瞬にして持ち上げられ

るようになるでしょう。その持ち上がった位置が広がった状態で、「アイウエオ」の母音を発音します。

母音の変化の意識ですが、母音というひとつのボールがあって、中にはいろいろな色がごちゃまぜになっていると考えてみてください。

あるひとつの色の要素にほかの色の要素が混ざっていくと、いつの間にか色は変化して違う色へと落ち着くように、「ア」の母音の中には「イ」も「ウ」も「エ」も「オ」もすべての母音の要素が含まれているのです。「ア」の中の「オ」の要素が多くなっていけば「オ」の母音に聞こえますし、「オ」の中の「ウ」の要素が多くなっていけば、「ウ」の母音へと変化します。そのように考えれば、母音の発音が音によって切れ切れにならずに歌えます。



■ 子音の発音

舌や唇をしっかりと使わなければ、子音をはっきりと発音することができません。

特に日本語は外国語よりも舌や唇を使う頻度が低い言語と言われているので、私たちの舌や唇の筋肉は外国人に比べて発達していないのです。

そのため、最初は舌が動かしにくかったり、PやFのような唇を使う子音を難しく感じたりすると思います。しかし子音を正しく発音できるようになると、母音の響きがよくなったり、口の中が広く使えるようになったりという効果が得られます。

※代表的な子音の練習は、既刊『必ず役立つ 合唱の本』P.29～P.30を参照してください。

■ お腹で声を支える

おへその下の下腹あたりの筋肉を、ほんの少し緊張させるようなイメージを持って声を出しましょう。

熱い飲み物を冷ます時のような感じで、フーツと息を吐いてみると、お腹の前のほうが少し緊張するのがわかると思います。潜水をして水の中で息を吐く時に、いっぺんに吐いたらすぐになくなってしまいますが、長く少しずつ吐いたら息が持つように、歌う時には息のコントロールをして歌います。支えの位

置がお腹にあれば、声は豊かに身体の中で響き、喉も苦しくなくなります。しかし胸や喉で支えてしまうと、声が浅く平べったく聞こえたり、喉が痛くなったりしてしまいます。正しい支えを身につけ、身体全部を使って声を出せるように練習しましょう。

■ 声量について

上記したような基礎を毎日ていねいに行えば、自然に大きな声が出るようになります。

声量がないように聞こえる原因は、お腹の筋肉がなく、息を送りだすパワーが足りないことがほとんどです。そういう意味では毎日の練習の中に、腹筋を使うような体幹トレーニングを行うのもよいと思います。

しかし、声量がないことは必ずしも悪いことではありません。人によって体格も違うし、声帯の長さや太さも異なります。何もしなくても大きな声が出る人もいますし、そうでない人もいます。

少人数の団体でもよい演奏をすれば評価されるように、合唱は声量がすべてではありません。大切なのは、自分にとって自然な発声を心掛けることです。大きな声が出ないからといって、無理して声を張り上げて喉を壊さないように気をつけてください。

ある程度練習を積んだ生徒さんから、「最近声が出にくくなってしまったのですが、どうすればいいのでしょうか？」という質問をいただくことがあります。実際に声を聞いて確認すると、声自体に問題はなく、腹式呼吸ができていなかったり、舌に力が入っていたりと、練習を積んだはずの基礎をいつの間にか忘れてしまっていることが多いのです。

「ある音だけが出しにくい」「声が枯れる」「言葉がはっきりしない」「声量が減ったように聞こえる」といった声の不調はさまざまな形で現れますが、それは身体が発している「SOS」です。そのような時には、歌の勉強の基礎に戻って鏡の前に立ち、姿勢や口の開き方からもう一度やり直してみてください。

歌の勉強を続けている過程では、難しい音階練習などを行う場合もあります。しかし、その際にも最初に勉強した基礎が常にできていなければいけません。しっかりとゆるぎない基礎力を保ちながら、高度なトレーニングを積むことによって歌唱力は向上するのです。

監修・執筆 清水 敬一 (しみず けいいち)

1959年東京生まれ。1982年早稲田大学理工学部電気工学科卒業。指揮法を遠藤雅古、V. Feldbrill、合唱指揮を関屋晋の各氏に師事。現在およそ20の合唱団の指揮を任せられる。合唱とオーケストラのための作品のコーラス・マスターを務める一方、初演した現代作品も多い。国内外の音楽祭・作曲コンクール・合唱コンクールの審査員を歴任。2005年に開かれた第7回世界合唱シンポジウムでは講師を務めた。1995年の番組開始以来、NHKラジオ「みんなのコーラス」へレギュラー出演を16年間続け、2011年からは同番組スタッフが管理するサイト「Nコン on the Web」の講評を担当。著書に「合唱指導テクニック」(NHK出版)。

東京都合唱連盟副理事長、全日本合唱連盟理事、日本合唱指揮者協会理事長、東京芸術大学非常勤講師。



執筆 小針 絢子 (こばり じゅんこ) : 声楽家 ソプラノ

福島県郡山市出身。国立音楽大学器楽科ピアノ専攻卒業。

東京芸術大学音楽学部声楽科卒業。東京芸術大学大学院前期博士課程声楽専攻修了。二期会ソプラノ正会員。二期会英語の歌研究会会員。

演奏活動の傍らこれまでに福島県内を中心に全国の中学、高校にて合唱部の発声指導を行う。大阪芸術大学非常勤講師。



必ず役立つ 合唱の本 レベルアップ編

2014年1月10日 初版発行

監 修	清水敬一
発 行 者	谷口恵治
発 行 所	株式会社ヤマハミュージックメディア 〒171-0033 東京都豊島区高田3-19-10 TEL.03-6894-0250 インターネットホームページ http://www.ymm.co.jp
執 筆	小針絢子(第1,2章) 清水敬一(第2~4章)
編 集	株式会社トーオン 三枝木宏行 大谷みさ子
マンガ・イラスト	田中マコト
デザイン	安岡志真[有限会社基](カバー) 大木多美子(本文)
編集担当	國井麻梨(株式会社ヤマハミュージックメディア)
印刷・製本	株式会社トーオン

ISBN 978-4-636-89859-0

©2013 by YAMAHA MUSIC MEDIA CORPORATION

Printed in Japan

造本には十分注意しておりますが、万一落丁・乱丁等の不良品がございましたら、お取り替えいたします。
本書の無断複写(コピー)は著作権法上の例外を除き、禁じられています。
本書の定価はカバーに表示しております。



日本音楽著作権協会(出)許諾第1314773-301号
(JASRAC)

許諾番号の対象は、当該出版物中、当協会が許諾することのできる著作物に限ります。