

合唱講座講義録

記録：松井・福岡  
(監修：前川)

講師：高嶋昌二先生

日時：平成19年7月3日(火) 15:15～17:15

場所：さだ生涯学習市民センター・音楽室

高嶋先生による合唱講座が上記要領にて開かれました。今回は、主に合唱の両輪の一つである発声について講義がありましたが、あと一つの音程についても基本的な点に触れていただきました。概要は下記の通り。

記

1. 歌うときの姿勢

- (1)後頭部(下部)・背(肩甲骨)・臀部・踵を壁にぴったり付ける感じの姿勢で立つ。
- (2)両足の位置は、踵を拳一つ開けたぐらいで、爪先はやや外向きに立つ。
- (3)両足の土踏まずを、地面に押し付けるようにし、大腿部を締める。
- (4)腹部は臍がやや上向く感じで、尻を締める。
- (5)楽譜は眼の動きで見える高さに片手で持って歌う、首を動かさないこと。

2. 息の吸い方 (三つの方法…イメージ)

- (1)掌に圧縮空気をつかみ、真直ぐ後頭部めがけて吸う(口は開いて)。
- (2) " "、後頭部の斜め上めがけて吸う(口は開いて)。
- (3)良い匂いを嗅ぐ感覚で、眼球の裏の三日月ほどの狭い空間めがけて吸う(口は閉じる)。  
・テノールの高音を出す場合に有効。

3. 声の出口は口

- (1)自分が聴いている声は、耳より聴こえている声とは違う
  - ・自分が聴く自分の声は、骨振動によるもので他人が聴く本当の声ではなく綺麗に聴こえる。
  - ・自分が良いと思っている声は、近くの人にしか聴こえない声。
  - ・自分では頼りなく聞こえるくらいの方が良い声で響く声。
  - ・録音して真実の自分の声、他人が聴いている声を知り、直していくこと。
- (2)口は横に開かないで、常に縦に開け発声(蛸の口の形：上唇と上前歯は小指が入る程度に離れている)することで、深い発声が可能となる。
- (3)声は遠くへ飛ばすように出す
  - ・“1. 歌うときの姿勢”で正しく立ち、視線は前方やや上(ホールの2階席前)を見て発声する。
  - ・離れた場所におる人に、良い声・響く声を聴かせるためには、放物線を描いて遠くへ放り投げるような感じで発声しなければならない。

#### 4. 腹式呼吸による発声・訓練方法

- (1)発声は、水泳で例えれば平泳ぎのような感覚でスタートする。飛び込みのように発声しないこと。
- (2)腹式呼吸は、息が前の腹だけでなく、横腹、背中の一部（腰の上あたり、背骨より10cm位空けて、両手親指を当てたところ）まで入っていることが望ましい。
- (3)訓練方法
  - ・河豚の唇で息を吐き、息は真上に噴出ること。
  - ・唇で、プルッ・プルッとプロペラの擬音を発しながら息を吐く。
  - ・巻き舌でルルッ・ルルッと発しながら息を吐く。

#### 5. 筋肉の鍛錬

よい発声をするためには、日頃から背筋・腹筋および大腿部の筋肉等を鍛錬することが大切。但し、あくまでも自分の身体に合った程度に無理をせず…

- (1)スクワット
- (2)極力、エレベーターやエスカレーターを利用せず、階段を使用する。
- (3)四つん這いで片手片足を水平にあげる。この場合、片手片足は左右反対である。

#### 6. 合唱の基本・音程

正しい音を出すために、一人で練習できる方法

- ・楽器<キーボードなど>で ド、レ、ミ、ファ、ソ、ラ、シ、ド の8音を弾き、その後、8音をランダムに正しく発声できるように練習する。
- ・自分の声が正しい音を出しているかを確認する方法として、チューナーを利用する。

以上