

歌唱（合唱）指導で大切にしたいこと

1 姿勢

- 足は少しかかとを開き，腰をしっかりと据える。
- 両足の親指に体の重心をかけ，体を少し前に倒すような感じで立つ。
- 目は自分の目の高さより少し上を見て，大きく瞳を開く。その際，あごが上がらないように注意する。
- 全身の力を抜き，おなかだけしっかり支えておくように心掛ける。
- 歌う前には，簡単な体操をして，肩や首，顔などの筋肉をほぐしておくことも大切である。

2 呼吸法

呼吸法としては次の三つが考えられる。

- (1) 胸式呼吸
 - ・ 両手を広げながら十分息を吸う。両手を戻しながら息をはく。
- (2) 腹式呼吸
 - ・ 肋骨のすぐ下の脇腹に手のひらを当て，息を吸うと広がり，はくと縮まるような呼吸をする。
- (3) 肩呼吸
 - ・ 肩を上げながら息を吸い，肩を下げながら息をはく。

上記の三つの呼吸法の中で，(2)の腹式呼吸を身に付けると，美しい響きのあ
る声が得られやすい。

《腹式呼吸を身に付けるポイント》

◆ 呼吸の練習

- ・ 床に仰向けに寝転がり，手をおなかの上におき（辞典など重いものをのせるとより効果的）息を吸ったりはいたりさせる。
- ・ 鼻からさっと吸い込み，口から「スー」あるいは「シー」と摩擦音を立てながらはき出させる。
- ・ 一息でさっとはいたり，20～30秒かけて同じ量を少しずつはかせたりする。

◆ 腹筋運動

- ・ 床に仰向けに寝転んで上体を起こす。
- ・ 仰向けに寝転んだまま，まっすぐ伸ばした足を一定時間床から10cmほどの高さで静止させる。

3 発声

- (1) 響きやすい音を利用して、他の音もおなじように響かせる。
 - ・ 「ホー」 → a
 - ・ 「ホー」 → e
 - ・ 「ホー」 → e → a → o → u
- (2) 声のポイントを常に高く維持させる。
 - ・ 顔の表情や口形について鏡を利用したり友達と向かい合わせて練習したりしながら、いつも気を配らせる。
- (3) 声の焦点化を図る。
 - ・ 顔の前で人差し指を目の高さで伸ばし、その指に向かって声を一点に集めるようにする。
- (4) 響きを統一する。
 - ・ 各パートごとに一人ずつ「ホー」で響きを感じながら声を出させ、できるだけみんなの響きに合わせるように努力させる。
- (5) 発声練習の実際

①

mi e a o u

②

wa ha ha ha ha ha ha

息だけで

③

mi - - - -

④

ma ma ma ma ma

あ お い そ ら

4 発音

(1) 母音

① 「a」

- ・ のどの奥を大きく開く。
- ・ 口は下あごを下げるより、上あごを上げる気持ちで開く。

② 「i」

- ・ 上下の歯を小指一本入るぐらい開けて発音する。
 - ・ 口の左右を横に引くような感じで開ける。
- ※ 響きをつかみやすい発音である。

③ 「u」

- ・ 「o」の口形のまま唇を少し前に出して発音する。

④ 「e」

- ・ 「a」の口形のまま舌を少し前に出す。平べったい発音にならないよう気を付ける。

⑤ 「o」

- ・ 「a」の口形のまま唇をさらに前へ突き出して発音する。

(2) 子音（特に注意すべき発音）

① 「k」

- ・ 非常に強くなりがちである。
- ・ のどに力を入れないで、柔らかく発音するように心掛ける。

② 「s」「t」

- ・ 摩擦音のため、特に誇張して発音するぐらいが、言葉の中ではっきりして深みを帯びて聞こえる。

③ 「h」

- ・ 声より息を先に出す感じで発音するとはっきりする。

④ 「g」

- ・ 鼻濁音のため、少し鼻にかけるようにして発音するときれいに聞こえる。

5 歌詞の表す情景や気持ち

☆ 歌詞のもつ「こころ」を想像しながら、自分の気持ちを歌い上げていく

(1) 【歌詞は演奏に内面的な深さを与える】

- 歌詞から受けるイメージが膨らむことによって、子ども一人一人に楽曲への想いができあがる。
- 想いをのせて歌うことによって充実した歌唱表現のための素地ができあがる。

(2) 【歌詞の深さを理解するために、一人ずつ声を出して読む〔朗読〕】

- 一斉に読むのではなく、一人一人の想いを込めて読む。
 - ・ 一斉朗読は音量がある、発音の不明瞭な点が浮き彫りになるが、自分なりのイメージが生かされない。