

# 指導資料

鹿児島県総合教育センター

## 音楽 第43号

— 中学校・高等学校・特別支援学校対象 —  
平成24年4月発行

### 豊かな響きのある歌声で、表現する喜びを 味わわせる指導の工夫

溢れんばかりの音や音楽が存在する中で生活している生徒は、異なる音楽体験をもつと同時に、音楽に対する興味・関心もはっきりとしている。そのような生徒にとって、学校で出会う音楽の授業は、共通の音楽体験を共有できる貴重な場となる。とりわけ、中学校では学級合唱が盛んに行われており、生徒指導の視点からも意義深い活動が展開されている。なぜなら、仲間とディスカッションしながら音楽を練り上げていく過程は、音楽活動の基礎的な能力を伸ばすとともに、仲間づくりの場となり、生徒の豊かな心を育む教育活動の一翼を担っているからである。

本稿では、学校が発信し続ける音楽文化の一つとしての役割を果たしている合唱を、確かな学びに裏付けられたものにしなが<sup>ら</sup>質的に向上させるために、より豊かな響きのある歌声で、表現する喜びを味わわせる指導の工夫について述べる。

#### 1 豊かな響きのある歌声

豊かな響きのある歌声とはどんな声だろう。小学校、中学校学習指導要領解説音楽編にヒントとなるものが記されている。小

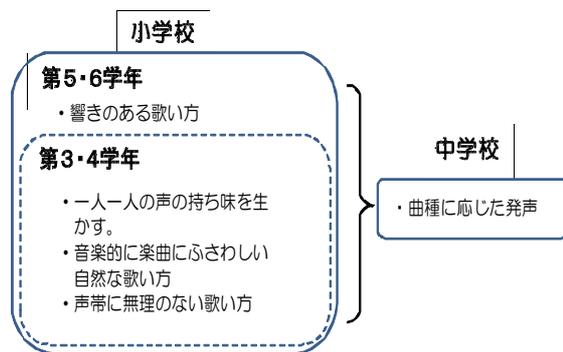


図1 学習指導要領に見る「歌唱」についての表記

学校ではどのように発声を学んでいるかを見ると、歌い方、考え方が具体的に示されているが、中学校になると、それぞれの楽曲の特徴を表現することができるような発声として「曲種に応じた発声」と括<sup>く</sup>ら<sup>わ</sup>れている。豊かな響きのある歌声は、小学校に示される歌い方、考え方を踏まえることによって言い表すことができよう。

ここでは、生徒一人一人が声の持ち味を生かし、自然で、声帯に無理のかからない、響きのある歌声を目指すことのできる指導の前提として、心と体をほぐす取組と発声のポイントについて述べる。

##### (1) 心と体をほぐす取組

ア 心ほぐし

「私はこの学級で大きな声を出してもいいんだ。」と生徒が感じていれば、心

がほぐれて授業に臨んでいる状態と言える。生徒は様々な思いを抱え、音楽室にやってくる。そんな生徒の心を、それぞれの状況に応じて解放させることが求められる。その際、教師がどんな表情、言葉で生徒を迎えるかが、生徒の心をほぐす大切な一步となる。そのために、生徒の表情、態度、歌声などを最大限に“受け入れる”教師の姿勢（図2）が大切である。



図2 生徒を受け入れる教師の姿勢

イ 体ほぐし

呼吸は自発的に行っているようであるが、 (2) 発声のポイント

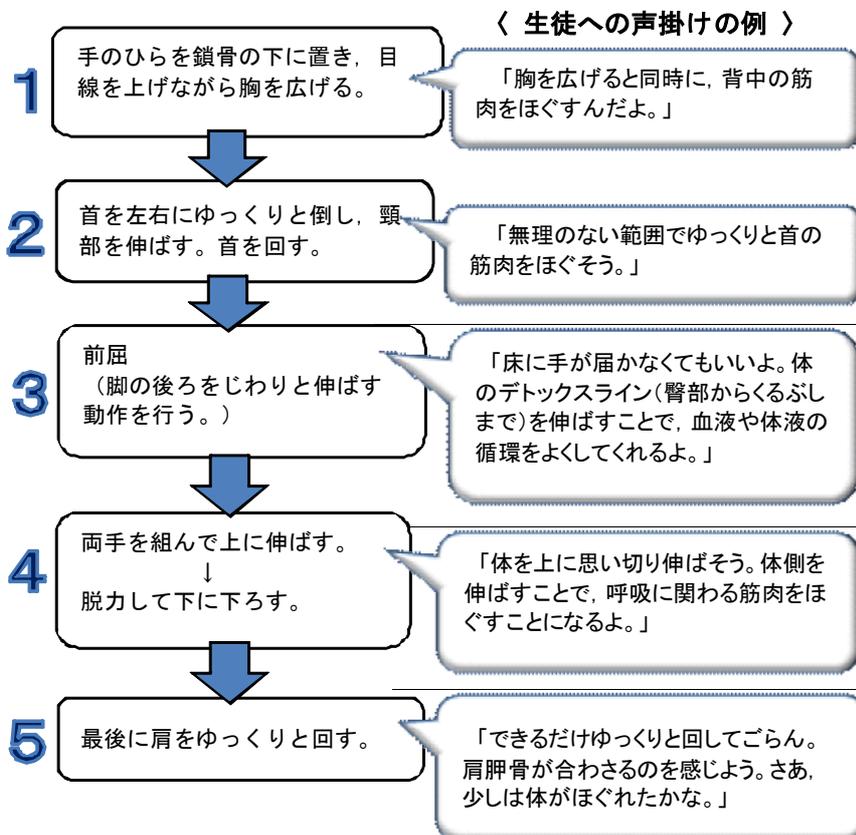


図3 ストレッチの例

脳幹部にある呼吸中枢によって潜在意識下でコントロールされている。肺そのものには肺を動かす筋肉がなく、呼吸は横隔膜や肋骨の間にある筋肉、頸部、腹部の筋肉によって行われる。これらの筋肉をよくほぐすことが、通常行っている自然な呼吸を拡張させることにつながる。そこで、体側を伸ばしたり、肩胛骨を意識しながら胸を広げたりするストレッチのいくつかをコンパクトにつなげ、授業の冒頭(2~3分)に取り入れることが有効である(図3)。また、ストレッチを生徒同士がペアで行ったり、音楽に合わせて互いに肩たたき(冬場は背中をさするなど)を行ったりすることも、効果的である。その際、ストレッチを行う意味を生徒に分かりやすく伝える必要がある。

ア 体の状態を整える

自然な呼吸を拡張させるためには、下半身をしっかりと支えつつ胸がリラックスしていることが大切になる。歌う際も、膈下丹田(へその下の腹部)を意識し力を込め、下半身の支えを緩めないようにする。そして、胸はできる限り解放させる。そのような体勢をつくることを「胸空っぽ」、「お尻をキュッと締めて!」、「下半身どっしり」などと生徒に分かりやすく短い

言葉で伝える。「美しい声を出そう。」と思うよりも、どのように体勢を整えるかと考えることは豊かな響きのある歌声のために必要な考え方である。

#### イ 空気を意識する

発声練習は、声の材料である空気の流れを意識させるために行う。授業の冒頭でストレッチを行った後、すぐに楽曲を歌うのではなく、無理のない音域でのハミングから始め、「mi, me, ma」などの発音での発声練習につなげる。ハミングは声帯を温める効果と同時に、共鳴する部分（頬の高い部分）を意識させる意味をもつ。空気が頬に当たって直接顔の外に出ていくようなイメージでハミングを行うと、空気が共鳴していることを感じられる。その際、口の中の空間を縦に広く開けるようにイメージさせることが大切である。このことによって、声に響きが生まれ、声を合わせたとき調和する基となる。

#### ウ 遠くをイメージする

私たちは、自分の声を内耳でしか聴けない。内耳から届く声を聴いて歌うと声が遠くに届かないので、体から声を離し、距離を感じながら歌うような感覚をもたせることが有効である。例えば、「桜島（開聞岳、太平洋など）を目指して。」など、音楽室の外に広がる景色などをうまく使って、なるべく遠くをイメージさせるような言葉掛けを行う（図4）。

聞こえてくる自分の声に固執することなく、声を遠くへ届けるイメージを先行させることで胸も広がり、結果として声のボリュームも出てくる。



図4 遠くをイメージさせる

## 2 表現する喜びを味わわせる指導の工夫

指揮者下野竜也氏は「楽譜に忠実に。作曲家の意図するところをどこまで汲み取り素直に表出できるか。」と、自身の音楽に向き合う姿勢について述べている。この言葉は、多くの示唆を含んでいる。楽譜に書いてあることに、自分たちの思いや意図をプラスしていく作業が音楽づくりであり、音を取り、歌い合わせるだけが合唱活動ではない。楽譜から音楽の内面を拾い出して自分たちの音楽を創り上げる作業こそ、音楽づくりの醍醐味である。そこに、表現する喜びも生まれてくる。教師は、生徒に自分たちの音楽を表現する喜びを味わわせるためにどのように指導を工夫したらよいか、以下に述べる。

### (1) 楽曲の解釈

#### 〈視点1〉キーワードは〔共通事項〕

学習指導要領の音楽科の内容に新設された〔共通事項〕には音楽を形づくっている要素として、音色、リズム、速度、旋律、テクスチュア、強弱、形式、構成などが挙げられている。これらの要素をキーワードにしなが、要素同士がどのように関連しているかを知覚させ、そこにどのような特質や雰囲気が生まれているかを感受させる分析的な学習が大切に

なる。例えば、*cresc.* が書かれている理由を、音高や音符の長さ、旋律の動きから分析したり、同じ旋律が繰り返される際、2回目はリズムが変化しているのはなぜだろうと探ったりするなど、作者の意図を汲んで“考えて”歌う活動を展開させる。

〈視点2〉言葉を歌う

音楽の中で、唯一、言葉を伴うのが歌である。言葉は決しておろそかにはできない。例えば、北原白秋作詞、山田耕筰作曲『この道』の“ああ そうだよ”をどう歌うか。「この道はいつか通った道だなあ。そう、母さんと通ったんだ。懐かしい…。」だから、万感の思いが溢れ、“ああ そうだよ”とつながっていく。言葉と言葉の間にあるニュアンスを感じ取り、イメージを広げる豊かな感覚が求められる部分である。作曲家橋本祥路氏も「音符を歌うのではなく、言葉を歌う。」と述べている。私たちは誰かと話すとき、先に思いや伝えたいこ

とがあるから、それが言葉となって発せられるのである。嬉しいときは、嬉しそうな声色になる。歌も同じである。言葉を歌うのであれば、先に思いがなければならぬ。つまり、詞を読み、味わい、その内容を考えることが歌う前提として求められる。

(2) 楽曲の分析の実践例

ここで、鹿児島市立吉田南中学校の実践(表1)を以下に示す。この指導計画では第3時において、歌詞を読み合う中で心に残る言葉やフレーズの背景を探るとともに、楽譜と照合しながら「こんな考えを大事にしたい。」「このように歌いたい。」など、グループで解釈をまとめる活動を展開している((1)の視点1, 2)。その中で生徒は、旋律の反復や変化、また転調の意味、全体における自分のパートの役割などを仲間とディスカッションしながら見出し、それらが言葉とどのように関係しているかを探った。また、生徒は、解釈したことを

表1 題材「合唱の喜び」(第3学年)指導計画

題材	「合唱の喜び」(第3学年) 全5時間		
教材	松井孝夫 作詞・作曲「言葉よりも…」 (平成20年度第49回九州音楽教育研究大会鹿児島大会委嘱作品)		
題材の指導計画	時	学習活動	指導上の留意点
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>それぞれのパートの旋律を把握する。</li> <li>曲の構成を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>範唱CDを活用しながら、パートリーダーを中心に、担当するパートの旋律を把握させる。</li> <li>ICT機器を活用して、反復、変化など楽曲の構成をつかませる。</li> </ul>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>パート毎に練習する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パートリーダーを中心にパート毎に練習させる。</li> <li>楽曲における各パートの役割を把握させる。</li> </ul>
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ毎に調べ学習に取り組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グループ毎に、楽譜の情報を読み取り、歌詞の内容を深める活動に取り組ませる(視点1, 2)。</li> </ul>
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>歌詞の内容や曲想を生かしながら表現を工夫して歌い合わせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ICT機器を活用して、グループ毎に調べ学習の成果を発表し情報を共有させる。</li> <li>曲にふさわしい表現の方法を見い出させる。</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分たちの音楽づくりをさせ、歌詞の内容や曲想を生かして表現する喜びを味わわせる。</li> </ul>		

(鹿児島市立吉田南中学校 田尻多佳子教諭の実践を基に作成)

基に楽譜に色を付けたり、書き込みを行った  
りして、自分だけの楽譜づくりも行った  
(写真1)。五線譜上の音符や記号に生徒  
が思いや考えを重ねることは、生きた楽譜  
づくりの第一歩となる取組である。



写真1 生徒の書き込みによる楽譜

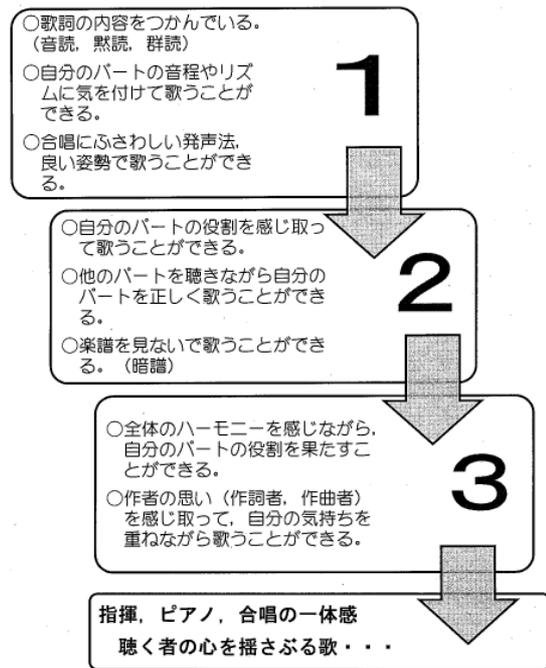
更に、第4時で、どのように音楽を見つ  
めて、そこにある作者の思いを引き出した  
かを相互に認め合う場として、第3時で調  
べたことを共有する時間を設定している。  
解釈を伝え合うことは、生徒一人一人の音  
楽に対する価値意識を広げることにつな  
がる。生徒は、自分と他者の考えを融合し  
ながら「言葉を歌う」という感覚を大切に  
し、歌い合わせることができた。

### (3) “合唱活動のSTEP1・2・3”

生徒が自分たちで考えて歌う活動を自主  
的に進めるためには、活動の見通しをもた  
せることが大切である。そこで、楽曲に出  
合い、向き合い、歌い合わせていく一連の  
活動をどのように進めたらよいかを、分  
かりやすくまとめた“合唱活動のSTEP1  
・2・3”（以下、「STEP1・2・3」という。）を  
図5に示す。STEP1・2・3は、合唱活動を進  
める際、自分たちが今、どの段階にあるの  
か、また、次に目指すべき段階は何かを容

易に確認できるよう作成されている。音楽  
室に常掲することで、生徒も活動しながら  
確認することができる。STEP1・2・3は、そ  
れぞれの学校や生徒の実態に応じ、内容を  
工夫し活用することが望ましい。

## “合唱活動のSTEP1・2・3”



(鹿児島市立桜丘中学校 吉倉邦子教諭の実践を基に作成)

図5 “合唱活動のSTEP1・2・3”

### (4) 指揮者の役割

指揮者の役割を一言で述べるとすれば、  
「音楽の大事な情報を演奏者にどれだけ出  
せているか。」ということである。演奏者  
が歌いやすいように「振る」のであるが、  
大事な情報を全て演奏者に出せばよい訳  
もない。数多くの情報のうち、必要なもの  
を「振る」のである。ここでは、速度とフ  
レーズについて取り上げる。

#### ア 速度

演奏する音楽の速度は、指揮の最初の  
ひと振り<sup>ひと</sup>りで決まる。一振りの前に、頭の中  
で既に音楽が流れていると、ブレス感の

ある落ち着いた一振りとなる。演奏が始まったら、速度をコントロールする役割もある。演奏者とともに一瞬一瞬、音楽を進めるが、速度をコントロールするためには常に、今、演奏しているフレーズの先を進むような感覚で振る必要がある。演奏者にとっては、必要なサインを今もらっても、音楽は進み続けているので間に合わないからである。指揮者が一歩先で先導するような思いで振ることにより、指揮・ピアノ・歌の一体感も生まれてくる。

## イ フレーズ

音と音がつながって旋律になり、その旋律のまとまりがフレーズとなるが、これは芝居の台詞せりふのようなものである。台詞がわからないと芝居を観てもらえないのと同じように、フレーズを捉えていない演奏は聴く者を満足させない。指揮者には、音と音のつながりにある意味合いを感じ取り、一つの文章のようにフレーズを捉え、運んでいくことが求められ、演奏者にそれを伝えなくてはならない。さらに、フレーズにあるアルシスとテージス(注1)を把握したい。アルシスの部分では音楽が動いたり、緊張したりし、テージスではそれが収まり弛緩する感覚がある。このことを掴むと、楽曲の構成をより理解しやすくなる。

生徒が指揮をする場面においても、指揮の型だけでなく、「どのように、どんな情報を出したらよいか。」と指揮を工夫することに取り組みさせることが大切である。

誰かの真似ではなく、生徒が「自分たちの歌」を歌うこと、生徒自身がキャリア（生活

体験や学び）を歌に生かすことが大切である。どんな中学生として過ごしているか、また、どんな音楽体験を積んで感性を磨いているかは、歌ににじしみ出る。「歌う」という行為が、音楽以外の学びも含めて、総合的な学びの表出の場となることを、日頃から教師は知っておくことが大切である。つまり、生徒の心を耕す営みが教育活動全体で行われていたならば、歌声はそれを反映するのである。

学校は「どうすれば〇〇ができるようになるか。」ということを試す場、実践する場であり、この「どうすれば」を“必要で、短い言葉”で示すことが、教師にとって日日の業わざとなる。生徒が「させられている」のではなく、「この歌は自分たちが考えて、創り上げたんだ。」と思えるように、教え、導かなくてはならない。

本資料では、歌唱に関する指導の工夫について、いくつかの側面を示した。生徒が表現する喜びを味わい、歌声が響く学校を目指すための歌唱指導の一助となれば幸いである。

(注1) アルシス…高揚感、飛躍、求める

テージス…沈静感、休息、アルシスが求めた結果の安心

### －参考・引用文献－

- 『The New Grove Dictionary of Music and Musicians』  
平成5年 講談社
- 『橋本祥路ベストセレクション[同声(女声)編]』  
平成16年 教育芸術社
- 文部科学省『小学校学習指導要領解説 音楽編』  
平成20年8月 教育芸術社
- 文部科学省『中学校学習指導要領解説 音楽編』  
平成20年9月 教育芸術社
- 小泉英明編著『恋う・癒す・究める 脳科学と芸術』  
平成20年11月 工作舎
- 『メルクマニユアル医学百科最新家庭版』  
[merckmanual.jp/mmhe2j/](http://merckmanual.jp/mmhe2j/)

(教職研修課)

