

合唱のウォームアップに関する考察Ⅱ

— 身体のリラックスの視点から —

虫明眞砂子 ・ 黒井かおり*

合唱のウォームアップについて、合唱指導者の取り組みや合唱団の事例を通して、身体のリラックスの視点から考察した。野口体操や体ほぐしを取り入れた合唱指導者渡辺、岩崎、橋本ら3者は、身体柔軟性が良好な発声を導くという考えに基づいていることを示しており、また、岩崎、橋本は、心理的柔軟性もその条件に付加していることが明らかになった。次に、合唱団の実践例から、全体的に、身体的な観点からは「呼吸」と「姿勢」を大切にしたい指導が行われ、上肢部分のストレッチに重点が置かれていることがわかった。他方、心理的観点からは仲間との触れ合いを取り入れて心をほぐすなどの工夫が見られた。さらに、呼吸と運動（動き）を同時に行う、合唱団員の年齢に応じた活動を取り入れるなどの工夫も見られ、これらの活動が、息が自然に声につながるための手立てとなる示唆を得た。

Keywords：体ほぐし、リラックス、呼吸、合唱、ウォームアップ

I. はじめに

歌唱や合唱活動を身体活動という視点から捉えようと、「歌う」という行為が、「身体」という楽器を使用した運動であることから、スポーツ競技分野との類似性が非常に高いと考えられる。ガルウェイは、「スポーツも音楽も、生き方、表現方法、テクニク、それにインスピレーションなどのバランスを必要とする自己表現の活動であり、身体をある程度コントロールすることを必要とし、また、すぐにはっきりとした結果が表れ、その結果がプレイヤーに適宜フィードバックされるという点でも極めて似ている」と述べている¹。スポーツや音楽において、最高の自己表現を行うためには、優れたテクニクを必要とするが、それと同時に表現者自身の心の状態やバックグラウンドが大きな影響を持っていることも2分野に共通する点であろう。卓越したパフォーマーは、本番までに、身体的な準備とともに、心理的にアップさせるために、ストレッチやリラクゼーション等を試みる。これらによって、やる気や自信が高まり、パフォーマンスに対して強い自信が生まれ、いい結果につながる。従って、音楽やスポーツ

分野では、身体的調整に加えて心身のリラックスによって、共に最高のパフォーマンスに導くことができるといえる。

合唱や歌唱を行う際に、ほとんどの合唱団が行っているウォームアップは、合唱練習を効果的に進めるための重要な要素と考えられ、身体を楽器として「歌う」という点から、身体を柔軟にするトレーニングすなわち体操やストレッチは有効であるといえ¹、スポーツ選手が行うウォームアップと同様な位置付けと考えられる。合唱団が行っているウォームアップは、しかし、それぞれの合唱団ごとに様々な取り組みがなされているのが現状である。そうした中で、ウォームアップの基礎となっているのが「野口体操」や体育科の「体ほぐし」で、そこでは「ゆるめる」・「ほぐす」・「身体感覚を拓く」といった感覚が大切にされている。野口体操が発展したと考えられる、体育科の「体ほぐしの運動」は、「体」とともに「心」をほぐし、解放することを目指している活動であり、いろいろな律動的で手軽な運動を行うことで、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる。その結果、自分や仲間の体の状態に気づ

岡山大学大学院教育学研究科 芸術教育学系 700-8530 岡山市北区津島中3-1-1

*岡山大学大学院教育学研究科修了。元新見小学校教諭

Consideration of a Choral Warm-up II - from a Viewpoint of "Physical Relaxation" -
Masako MUSHIAKI, and Kaori KUROI*

Department of Curriculum Studies, Music Education Course, Graduate School of Education, Okayama University, 3-1-1
Tsushima-naka, Kita-ku, Okayama city 700-8530

くことができ、体の調子を整えることで、心身をほぐす効果がある。また、仲間と互いに体に触れ合って運動することにより、心が通い合い、心や体の緊張をほぐすことができる。このような効果が期待できることから、体ほぐしの実践が、合唱や歌唱のウォームアップに活用できると考えられる²⁾。

そこで本稿では、野口体操を活用してきた合唱指導の実践者3名を取り上げ、その指導内容について考察する。次に、筆者らが訪問した合唱団の中からウォームアップを実施している団の実践方法を取り上げ、心身と声をつなぐ、より取り組みやすいウォームアップについて検討する。

II. 音楽指導者による「野口体操」の活用

野口三千三の考案した「野口体操」は、「ゆるめる」・「ほぐす」・「身体感覚を拓く」ことが重要である。野口は、「ゆるめる」・「ほぐす」ことについて、「からだはほぐれ、余分な力が抜けた時こそ、最高の動きができる」と述べている。これまで実際に「野口体操」を経験し、その効果を実感したことから、「野口体操」を歌唱のための準備運動として活用している音楽指導者も複数見られる。彼らは、その体操の活用のみならず、体の在り方に関する野口の考えからも大きな影響を受けている。そこで、「野口体操」に関連している部分及びウォームアップ法に関連していると考えられる部分に焦点を当て、「野口体操」が歌唱におけるウォームアップ法としてどのように活用されてきたかについて概観する。

1. 渡辺陸雄³⁾の実践

渡辺は合唱指導者として「美しい声を出すためには、体の力を抜いて（脱力）、そして腹で支えて歌わなくてはならない」という信念を持って指導に臨んでいた。しかし、「神経が全身に通っている生身

の体の中で、ある箇所には力を入れて、ある箇所では力を抜くなどと、そんな器用なことができるのだろうか」という問題意識を持つようになる。そこで、46歳で野口三千三の弟子である宮川睦子の門下生となり、やがて自校の生徒たちにも「野口体操」を実践させ始める。実践を続けるうちに、生徒から今まで出なかったような、体の力が抜け、しかも支えた感じの立派な高音が出たことに手ごたえを感じ、その成果を実感としたと述べている。以上のことから、余分な緊張を取り除き、脱力感覚を養うことによって、必要な筋肉を必要な分だけ使うという、理想的な体の使い方ができると渡辺は考えたと思われる。渡辺が「野口体操」を実践して有効であると紹介している活動を2つ抜粋し、以下に要約する（表1）⁴⁾。

1) 「地球の中心へ自分の体を落とす」

野口はこの深くしゃがむ動きを、「舞踏の最も基本的な動作の一つ」と紹介している⁵⁾。野口はこの活動に関して、「深くしゃがむ時、脚の筋肉は落下のエネルギーを主とする。落下の時は、脚の筋肉は伸筋も屈筋も全部の筋肉が全然働かない時に最高速度が生まれる。リズム感の基礎も、鉛直に落ちて跳ね上がる動きにあるように、また体もそうなのである」と説明している。また、活動の目的として、「脚を鍛えるという意識を捨て、楽にしゃがんで楽に立ち、体を固めず力まず、鉛直方向が実感できるような体のあり方を探る」こととしている。

2) 「前落とし」

この活動は、脱力を目的とした「野口体操」の「上体のぶら下げ」と同様の活動である。この活動は、余分な力を抜くこと、さらには、まっすぐな姿勢も意識させることができるものと期待できる。歌唱におけるウォームアップで、この「上体のぶら下げ」が多く活用されているのは、歌唱もこの余分な力の

表1 渡辺の実践例

活動	活動内容	留意点
地球の中心へ自分の体を落とす	(1)脱力した形で胸を張り、重心をからだの中心において、“スーッ”と立つ。 (2)その状態から、一気に全ての力を抜く。体の重みは加速して落ち、足裏と床に加速したからだの重みが一気にのしかかってくる。	理想の状態は、体がゴムマリのよう上下何回かはずむような状態である。弾丸が落ちたように動かない状態になる時は、体にかのりの力が入り硬くなっているため、歌を歌っても決してよい表現はできない。
前おとし	(1)操り人形が紐でつられて、かろうじて地面に立っている感じで、力を入れないで立つ。 (2)上体が腹→胸→首→頭という順序で崩れ落ちていくように、骨盤を折り曲げる。	力を抜いて体を前に落とす。顔は、目も顔の皮も上下唇もダランとたれ、口を開いても話せないぐらいがよい。
	(1)上体を前に落とした状態から起き上がる。まず足の裏から力もらって両膝を緩め、脊椎→肩→首→頭の順序で起こしていく。	体を起こす場合。このときも、体の全体の力は常に抜く。この時、足のばねをきかせるために、多少脚を曲げてもかまわないが、頭から起きてはいけない。

抜けたまっすぐな姿勢を基本とするためであると考えられる。

2. 岩崎洋一⁶の実践

野口三千三とその弟子の宮川睦子から直接「野口体操」を学んだと述べている岩崎洋一は、「野口体操」を「実感を捉えにくい体の中の感覚を、五感、イメージ、行動といった一連の能力を伸張させ、豊かで鋭敏なイメージを表出できる体に育てていこうとするもの」と述べ、その活動例をいくつか取り上げ紹介している。また、合唱指導者という立場から「発声体操」の考察を行い、この「発声体操」を「発声の前に行う準備体操」と位置づけている。岩崎は「発声体操とは、歌うことに必要な筋肉を意志で動かせるようにするもの」とし、「発声体操」によって、体の様々な感覚を覚醒させることが、音楽表現へつながる声づくりとなる、と主張している⁷。すなわち、「発声体操」の最終的な目的は、「音楽表現へつながる声づくり」にあり、そのために「発声体操」によって「体の感覚を覚醒させる」ことが必要だと考えたのである。この考え方は「体の中の感覚を研ぎ澄ませる」ことを重要視している野口の考え方と一致している。さらに、「単に体を強く鍛えるのではなく、イメージを豊かに持ち精神的なトレーニングも必要である」と指摘しており、「体の緊張と弛緩、精神的な集中とリラックスなど、心の在り方も柔軟でありたい」と主張している。このような考え方は、「メンタルトレーニング」がウォームアップ法として活用できるのではないかという新たな視点として捉えることができる。さらに、岩崎は「発声体操」が歌唱のために重要であるとしながらも、同時に「発声体操」の在り方に関して問題提起をしている。

あくまで声を柔軟に出すためのトレーニングであるはずが、健康やスポーツのための筋力トレーニングになってしまっていることがある。単に腹筋を鍛えることのみ行ったり、声を出す時にことさら腹筋や背筋を意識して声を出そうとしたりすると、体やのどが反対にかたくなってしまい、声も出にくくなってしまう。発声に腹筋は大切だが、呼吸法と腹筋の関係を考えると体育的な腹筋を鍛える必要はない。腹筋が何十回できて息の支えにつながらなかったり、息が長く続いても歌になるとのどが絞まったりしては意味がない。「腹筋を鍛える」のではなく、「腹筋の使い方」を身につけるのである。すなわち、自然な体の使い方を目指すべきなのである⁸。（黒井要約）

ウォームアップ法として腹筋練習を取り入れている

合唱団は今もお多く見受けられるが、「腹筋」に関する解釈や取扱い方、また筋肉トレーニングに対する考え方については、十分考慮する必要がある。身体が楽器である声楽の場合、いい発声を行うことで、自然に歌唱に必要な筋肉が機能する。ウォームアップは、発声のための準備であり、訓練ではない。体の緊張と弛緩、精神的な集中とリラックスを行うための「発声体操」と位置づけることが肝要であろう。

3. 橋本静一⁹の実践

橋本静一は、「野口体操」を積極的に活用し、自己流の「発声体操」を数多く実践している。橋本の著書「声の発見¹⁰」（1990）では、青少年を対象とした数多くのユニークな体操や発声練習を掲載されている。橋本のウォームアップの捉え方について概観する。図1は、橋本の考える発声練習の流れである¹¹。この図を見ると、発声練習の前に「準備体操Ⅰ、Ⅱ」を組み込んでおり、それぞれ「楽器の確認」、「楽器の調整」と称している。その内容は、ストレッチや柔軟体操など、体をほぐすための活動であり、まさにウォームアップの活動であるといえる。橋本が、発声練習をウォームアップである準備体操も含めた大きな視野で捉えていることが理解できる。橋本は準備体操の重要性について、体を楽器にたとえ、次のように説明している。

声楽は人体という生きた楽器を使う器楽であるため、体調やストレス、気分などによって、コンディションが大きく変化する。そこで日々の体調の変化を楽器自身が的確に把握しておく必要がある（楽器の確認）。さらに、何のトレーニングも必要としない、常に調子のよい楽器はあまり存在しないため、自己のコンディションをよりよい方向に改善するための訓練が必要となる（楽器の調整）¹²。

橋本は、さらに、学校の現状における問題点は、「学

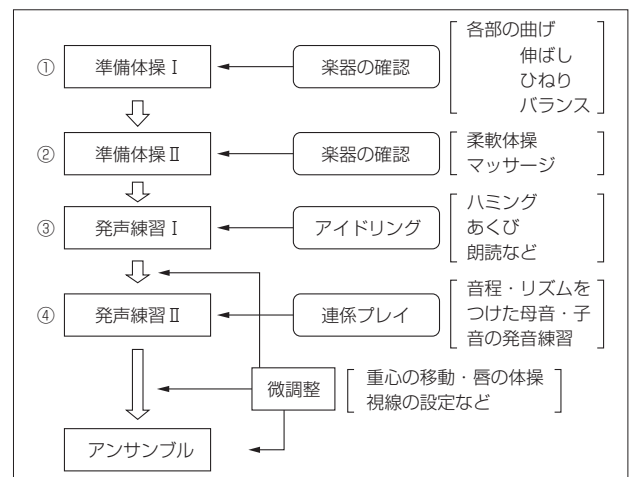


図1 発声練習の流れ [橋本, 1990]

校現場において、この準備体操の部分が軽視されるか省略されたまま、発声練習が訓練として形式的なセレモニーのように行われているような現状にあるのではないかと指摘している。歌声の準備として、とにかく発声を重要とする指導者が多いと考えられる

が、体操や呼吸法を取り入れ、心身をほぐすことによって、歌声もアップさせていく方法は、とくに小学校の児童や初心者には必要ではないか。次に、橋本が実践している、「野口体操」を活用したウォームアップの例として、3つの活動を以下に示す（表2）¹³。

表2 橋本の実践例

活動	活動内容	目的
バストの膝蹴り	立位のまま片足を曲げたまま前に振り上げてひざで胸をたたく。	張りすぎた足の筋肉をほぐす。股関節を柔軟にする。できない場合：「上半身・腰の硬化」・「股関節の柔軟性不足」
お尻立ち・お尻歩き	①腰を下ろした姿勢から、脚を床から離してお尻だけで立つ。四肢を上下左右に伸ばしたり開いたりしても、ふらつかないようにする。 ②骨盤が足の役目となる。胸の方まで足の感じで、左右へ歩く。体が解放されるようになると両足のイメージが胸元まで上がってくる。	全身のバランス感覚を開発する体操。発想の転換。できない場合：背筋や腹筋の萎縮（未訓練）、バランス感覚の不足
お尻たたき	立って片足で跳躍する時、他方の解放した足で尻を打つ。この時は跳ね上げる脚を完全に解放させ、腕も自由に打ち振るようになる。	硬張りすぎた足の筋肉をほぐすための運動。できない場合：「脚の疲労」・「脱力不足」

橋本は児童・生徒に対する声のトレーニングの捉え方について次の3点を指摘している¹⁴。

- ①「声」は「心」と「体」の在り方の結果である。
- ②「声」の歪みは「心」と「体」の歪みを伴う。
- ③3つのうちのどれか一つを確実に矯正できれば、全てを矯正したことになる。

これは、「心」・「体」・「声」が互いに深く関わり合っていることを示唆している。「心」と「体」の調子が「声」に反映される。そのため、「心」と「体」がほぐされれば「声」も良い影響を受けると考えられる。中学生・高校生のアマチュアを対象として訓練することを前提とする以上、心を開放し、体を柔らかくしながら、技術を磨いて声の持つ表現力を育てることを目指さなければならないと明言しているように、ウォームアップ法には、「心」から迫るアプローチと「体」から迫るアプローチの両方ともが重要であるといえよう。また、橋本は、「声楽発声法」における重要な考え方として、以下の4点をあげている。これらは、発声法だけでなく、ウォームアップにおいても重要な考え方であると捉えることができる。

- ①急がないこと。
- ②大人の好みや価値観を子どもに押し付けないこと。
- ③常に明るく伸び伸びとした練習法を模索すること。
- ④将来性のある練習法であること。

1) 急がないこと

これは、楽器としてまだ十分成熟していない小学生に無理をさせると、声の成長に障害を招く恐れがあるという懸念からの意見と考えられる。橋本は、「小さな故障の発見・修理・予防はいつでも心がけ

るべきである」と述べており、成長過程の児童や生徒に無理をさせない活動の重要性を主張している。

2) 大人の好みや価値観を子どもに押し付けないこと
橋本は、「素直な感動と興味をもつ小学校中・高学年までは、徹底して『遊び』を提供すべき」とであると述べている。さらに、「妙な責任感や義務感で束縛する結果、身体の異常を根性で沈黙させる悪習慣をつけさせる」と問題点を指摘し、大人の価値観や理論を強制することに対する危険性を訴えている。また、指導者の態度として、「本能的で動物的な彼らの感性を信頼し、明るい表情で接することこそが要求される」と主張している。子どもたちが無表情で活動に取り組んでいる場合は、生き生きとした歌唱活動は望めない。そのためにも、指導者自身がいつも笑顔で子どもたちと向き合い、前向きな言葉かけと共感的態度で接することが望まれる。

3) 常に明るく伸び伸びとした練習法を模索すること
橋本は、「ありとあらゆる遊び心を呼び起こし心と体を解放することこそ大切」とであると主張している。この考え方は、野口と共通している。また、「遊び心」が心身のほぐしにつながるという捉え方は、ウォームアップ法に生かしていくべき視点と考える。

4) 将来性のある練習法であること

橋本は「体を楽器として鳴らすことの快感の追求こそ基本とするべきである」と主張している。ウォームアップは体をよく鳴る楽器にするための活動であり、この「快感」を得るためのアプローチの一つであると捉えることができる。以上から、ウォームアップ法において重要であると考えられる点をまとめる。

1. 「心」から迫るアプローチと、「体」から迫るアプローチ両面の追及
2. 発達途中の子どもたちの体を熟慮し、無理をさせず根気強く取り組むこと
3. 大人の価値観や理論を強制せず、子どもの主体性を大切に活動工夫すること
4. 明るい表情や共感的態度で指導に臨むこと
5. 「遊び心」を刺激するような「心身の解放」を目指した活動を工夫すること
6. 「体を楽器として鳴らすことの快感」を追求するための活動であること

以上、3名の合唱指導者のウォームアップ法について考察した。これらの指摘は、「心」、「体」、「子どもの発達」、「主体性」、「教師の指導力」、「心身開放」、「楽器となること」等、体育科の体ほぐしとも関わりが大きいことが明らかになった。「野口体操」において重要とされる「ゆるめる」・「ほぐす」「身体感覚を磨く」ことで、心身ともによい状態で表現活動に臨むことが期待される。したがって、渡辺、岩崎、橋本が行ってきたウォームアップ法は、歌唱の準備のための大切な礎といえよう。また、橋本が指摘している「心」から迫るアプローチと、「体」から迫るアプローチ両面の追及は、発声や筋肉トレーニングに偏りやすいウォームアップからよりスムーズに歌唱に移行できるウォームアップに改善していくための手立てとなるのではないか。

Ⅲ. 児童合唱団のウォームアップ実践

ここでは、まず岡山県の児童合唱団3団体と兵庫県の児童合唱団2団体を事例として取り上げ、最後に国外の合唱団の事例として、フィンランドの合唱団の事例を示す。

1. 岡山少年少女合唱団

- ・調査期間：平成20年、1回
- ・調査方法：
ウォームアップをビデオカメラにより撮影・録音するとともに、指導者との面談による資料収集を行った。
- ・調査内容：
指導者によるヴォイストレーニングにおいて、発声練習を除き、ウォームアップの部分を選抜、要約し、まとめた。
- ・結成年度：1967年頃
- ・団の方針：
ウィーン少年合唱団のような、透明感のある響きの高い声を目指している。子どもたちに、歌声そのものの響きの美しさを感じる、音楽を創り上げ

る喜びを味わってもらいたいという指導者の願いがある。

・団の特徴：

現在団員は35名程度。小学2年生から高校3年生までの団員で構成されている。10年ほど前までは80名ほどいた団員が、部活動の関係により中高生が急激に減少し現在に至る。これまで、中高生の歌声から影響を受け、声を模倣することで小学生も自然と響く声になっていたが、現在は小学生の割合の方が多くなり、響く声を理解させることが難しくなったという課題を抱えている。

表3 岡山少年少女合唱団のウォームアップの一例

1. 首の準備運動	・ ゆっくりと首を回す
2. 肩・腕の準備運動	・ 肩を真上にギュッと上げる。ストンと落とす。 ・ 首の力を抜き、頭を楽に垂らす。肩を前へ回し、腕を床に水平になるように前へ出す。背中を広げるストレッチ。 ・ 肩を後ろへ回し両肘を後ろへ突き出すようにして胸を張る。 ・ 肩を後ろや前に回す。
3. 胴体の伸長	・ 両手を組んで、ゆっくり上へ伸びる。
4. 姿勢	・ うなじの髪の毛が上に引っ張られるようにし、バレリーナのように高く立つ。顎を前に突き出さないように注意し、少しひく。 ・ 丹田とお尻の穴が互いに引かれ合うように、キュッと軽く締める。これをお腹の支えとして、後の体は楽にする。
5. 呼吸	・ 鼻から息を吸って吐く。口から息を吸って吐く。 ・ 握りこぶしを胸のあたりへ持って行き、両肘を横に張る。そのまま両肘を前に突き出すようにしながら、背中を広げ、その時に口から息を吸う。元に戻す時に息を吐く。 ・ 下腹を突き出すようにしながら深呼吸をする。お腹を出した時に息を吸い、元に戻す時に息を吐く。 ・ 両手を背中へ回し腰のあたりを触る。体を少しだけ前へ倒し、息をする時に背中・腰の辺りが広がるのを感じながら息をする。 ・ 最後に全部を一度にするよう意識して深呼吸。 ・ 鼻から深呼吸をして、Suーで吐く。お腹の下あたりを絞りながら、鼻から頭の後ろを通して遠くへ伸びていくように吐く。吐き切ってから、体を緩めるようにして体に楽に息を入れる。 ・ リズムに合わせてSuで息を吐く。

毎回ウォームアップの時間は10分程度とられており、ストレッチを中心に念入りに行われている。その中でも、活動の中では「プレスコントロール」に最も時間がとられており、腹式呼吸から、呼吸の仕方まで、徹底して取り組んでいる。また、姿勢に関しても、低学年に見られる歌う際に顎が前に出る問題点を配慮した言葉かけがなされていた点について有効であるとする。

2. 倉敷少年少女合唱団¹⁵

- ・調査期間：平成20年，1回
- ・調査方法：

指導者との面談による資料収集を行った。また、団に関する情報をインターネットにより収集した。
- ・結成年度：1976年
- ・団の方針：

『規律ある集団活動』、『あたたかい友情』、『美しい歌声』の3つを団のモットーとして掲げている。歌声に関しては、ウィーン少年合唱団のような、透き通った音色、響きの高い声を目指している。
- ・団の特徴：

4歳から高校3年生までの団員によって構成されている。団員は45名（平成20年）で、その中でも中・高生が半数以上を占め、合唱をリードしている。声質的には、中・高生の響きのある声で成り立っているが、幼児も5名ほど在籍し、地声になりやすいことが課題であるという。シニアとジュニアというように体系を分けることはせず、一緒に歌うことによって、大人の深い響きのある声を自然と低学年の子どもたちが模倣して身につけていくことをねらいとしているものと考えられる。ウォームアップ的活動はされていないが、専属のヴォイストレーナーによって発声練習がなされている。準備運動は特になく、すぐに発声練習を行う。

3. 高梁少年少女合唱団¹⁶

- ・調査期間：平成20年，1回
- ・調査方法：

指揮者によるウォームアップをビデオカメラにより撮影・録音するとともに、指導者面談による資料収集を行った。また、団に関連する情報をインターネットにより収集した。
- ・調査内容：

指揮者によって行われたウォームアップ的活動にあたる部分をまとめた。
- ・結成年度：昭和61年
- ・団の方針：

『美しい歌声を作ろう』『暖かい友情を育てよう』『規律正しい集団活動をしよう』を団のモットーとし

て掲げている。様々な団体との交流を積極的に進め、音楽活動を通して、国境・文化を越えて、新しい友と出会い、友情を築き、音楽を通じて心豊かな子供たちの育成を目指して活動を展開している。

・団の特徴：

2003年には100名を越える大きな合唱団となったが、現在は減少傾向にある。構成は、ジュニア団員（小学校1年生～4年生）とシニア団員（小学生5年生～中学生，高校生）からなる。小学4年生がジュニアでのリーダー学年になることから、小学生のうちからリーダーシップが養われている。また、シニアの声を模倣し自然と響きの高い声を目指すようになることも利点の一つである。高梁市には中学・高校ともに合唱部があり、その合唱部の子どもたちがシニア団員として団の中心となって歌っている。また、小学生の合唱団員が中学・高校に進学し合唱部に入るという循環も見られる。小学生のころから合唱に親しんできた子どもたちが入部することは、合唱部のレベルの向上にもつながっているものと考えられる。

表4 高梁少年少女合唱団のウォームアップの一例

1. 2人組での腹筋	①2人組になり、床に座る。 ②1人が膝を立てて寝ころび、もう一人は相手の膝を押さえる。 ③30回腹筋をしたら交代する。
2. 2人組でのプレス・コントロール	①2人組になって立ち、一人が相手のおなかに手を当てる。 ②SU-と息をすどく吐きながらお腹を動かす。相手は、手でおなかを押し、お腹を意識させる。
3. 首回し	首を回す。反対も同様に行う。
4. 肩回し	肩を回す。反対も同様に行う。
5. 姿勢	背筋をぴんと伸ばす。まっすぐな姿勢を意識させる。

中・高生が、部活などの都合により参加する時間がそろわず、集合時間が定まらないため、集まった子どもたちから腹筋に取り組み、発声に加わっていくというシステムになっている。1番，2番の活動は流れが決められていることから、子どもたちが自主的に取り組むことができるよう工夫されている。これらの活動は、2人組で行うことによって友達とのコミュニケーションが図られるようになっていることから、心ほぐしにもつながっていると考えられる。

4. 西宮少年合唱団¹⁷

- ・実施期間：平成20年9月20日
- ・調査方法：

ヴォイストレーナーによるヴォイストレーニングをレコーダーにより録音するとともに、指導者，

ヴォイストレーナーと面談による資料収集を行った。また、団に関する情報をインターネットにより収集した。

- ・調査内容：
ヴォイストレーナーによるヴォイストレーニングにおいて、発声練習を除き、ウォーミングアップの部分を抜粋、要約し、まとめた。
- ・結成年度：昭和36年
- ・団の方針：
心をこめて歌うことを理念とし、言葉を生かした歌づくりを目指す。「心の響きをうたおうよ」を合言葉に、曲によって声の色を変えることを意識した指導を行っている。
- ・団の特徴：
団の名は少年合唱団だが、ほぼ女性が占めており、割合は9：1で男性が少ない。平成20年度現在、小学4年生～高校2年生の159名の団員で構成されている。高校生が中心となって団員をリードし、練習後には高校生のパートリーダーによって反省会が開かれている。細やかな指示、助言がなされるなど、積極的にリーダーシップを発揮し団員をまとめる姿が見られる。さらに、専属のヴォイストレーナーがおり、練習の始め15～20分程度の発声指導を行う。その中のウォームアップの占める割合は毎回5～10分程度である。

表5 西宮少年合唱団のウォームアップの一例

項目	活動内容
1. 上半身の脱力・マッサージ	①2人1組で、1人が腰から上半身の力を抜き上体をぶら下げる。 ②もう1人が背中を軽くたたく。 ③もう1人が腰からゆっくりともみほぐす。交代して同様に。
2. 首の運動	・首を回す。反対側も。
3. 脚と腰のストレッチ	①足を開いて立ち、両膝に両手を乗せる。 ②背中は伸ばしたまま、ひざをゆっくり曲げて腰を落とし、肘を入れ、背中をひねりながら片方の膝を外側へ押す。反対側も同様に。
4. 脚の準備体操	①膝をそろえて軽く曲げ、両手を膝の上に置く。 ②円を描くように、左右に回す。
5. 脱力の運動(腕と腰)+呼吸	①両手の力を抜いて手をブラブラにする。両肩の辺りまで来るように、勢いをつけて体を左右に揺すりながら肩の力を脱力する。 ②次は、同様にしながら、体をひねった方向とは逆方向に首をひねり、肩に向かって軽く息をフッと吐く。

6. 姿勢・胴体の伸長	①木に抱きつくような格好で、両腕を前に出し、円を作る。 ②そのまま真っ直ぐ鉛直にしゃがんでいきバランスをとる。 ③しゃがんだ姿勢から、そのままの格好で背筋が伸びたままゆっくりと立ち上がる。立った時に一本まっすぐに体が伸びた感じを確認する。 ④両腕で大きな円を描くように上に伸ばしながら大きく伸びる。息を気持ちよく体に取り入れる。手をおろしながらゆっくり息を吐く。
-------------	--

まず最初にペア活動を取り入れ、「仲間との交流」による「心ほぐし」をねらっていることが分かる。また、「呼吸」や「姿勢」を意識させるような内容が組み込まれていることも効果的であると考えられる。このウォームアップ法は、活動が最後まで終わると、まっすぐに伸びた姿勢ができあがっていることから、歌うための準備を意識して考えられていることが分かる。発声練習の中でウォームアップの時間も十分に確保されており、声の専門家であるヴォイストレーナーにより、良く響く体づくりを重要視してよく練られた活動の流れであるといえる。

5. 稲見少年少女合唱団¹⁸

- ・調査期間：平成14年～19年、6回
- ・調査方法：
毎年8月に高槻市で開かれる全国音楽指導者研修会に、稲見少年少女合唱団がモデル合唱団として参加している。この講習会でのウォームアップの実践紹介から一例を取り上げまとめた。また団に関連する情報をインターネットにより収集した。
- ・調査内容：
講習会において、指導者がモデル合唱団対象に実際に行う発声指導から、ウォームアップの部分を抜粋、要約し、まとめた。
- ・結成年度：平成2年
- ・団の方針：
世界に通用する合唱団の育成を通して、青少年の健全育成をはかり、同時に地域の音楽文化の向上を図る。
- ・団の特徴：
幼稚園から大学生の約130名で構成されており、年齢層の幅が広く、大人の響きの中で子どもたちが育つというシステムになっている。

表6 稲美少年少女合唱団のウォームアップの一例

1. 上半身の脱力	① 2人組になり、1人が腰から上半身を下に倒し、脱力する。 ② もう1人が腰の辺りを両手で押し、脱力している人の体をドッジボールのように体を弾ませる。
2. 2肩の脱力	① 2人組になって縦に列を作る。 ② 後ろにいる人が前の人の両腕に手をおき、上下に揺する。 肩が耳につくくらい、縦にしっかりと揺する。
3. 腕の脱力	① 2人組になって、向かい合って両手をつないで立つ。 ② 1人は腕の力を脱力させる。もう1人は相手の両手を上下左右と様々な方向にブラブラと揺する。肩の力も抜けるように大きく揺する。

どこでも場所を選ばず行うことができ、短時間で手軽に行うことができる点が一番の利点である。活動自体も、小学生のために分かりやすく行いやすい活動に工夫されているとともに、ペア活動にすることによって、友達との触れ合いから心ほぐしとしても有効であると考えられる。流れも覚えやすいため、子どもたちだけでも活動を進めることができると考えられる。

以上、4団体のウォームアップについて、ねらいと照らし合わせながら表にまとめる（表7）。このねらいに関しては、米国インディアナ大学音楽学部大学院音楽教育科授業「Children Chorus」で使用されていた参考書Kenneth. H. Phillips著『Teaching Kids To Sing』（1996）で示されていたウォームアップの4つの観点「胴体の伸長」、「肩・腕の準備運動」、「頭・首の準備運動」、「脚の準備運動」に基づいて、分類している¹⁹。Phillipsは、呼吸法と発声および姿勢と発声の相関性、幼少期からの継続的な呼吸法の練習や姿勢の捉え方の正しい認識の重要性を主張し、また、開放的な空間をイメージして発声する、フレーズの動きと腕の動作を利用する点など、エネルギーと音楽の方向を一体とし、アレクサンダー・テクニークをとりいれた精神的な開放と身体のリラックスに重点を置いている。さらに、その他の項目として、「野口体操」から「心身の解放」と「身体感覚の育成」をねらいとした「脱力運動」、今回の

実地調査で見られた「姿勢」・「呼吸」の3つの観点をつけ加えている。

倉敷少年少女のような発声から入る例はあったが、全体的にウォームアップ法を取り入れている合唱団は多い。調査団体が少ないため、その明確な傾向を探ることは難しいが、表7から見る限り、岡山県・兵庫県ともに見られる傾向としては、「呼吸」を重要視して取り組んでいる団が多く見られる。岡山県においては、「脱力運動」「脚の準備運動」を取り入れている団は見られず、「体ほぐし」を取り入れている傾向が見られた。指導内容に関しては主に「お腹の支え」についての指導が行われていた。これらのことから、「脱力」による「体の気づき」など、「身体感覚」を養っていくことの重要性については、まだ十分な理解がされていないのではないかなと思われる。兵庫県では脱力運動を中心に、全体的にバランスよく取り組まれていた。指導内容に関しては、2団体とも友達と関わりながら楽しんで行うことのできる活動を取り入れている点が共通しており、「心ほぐし」の重要性を認識し、ウォームアップに活用しているものと考えられる。

以上、児童合唱団5団体のウォームアップの活動を比較検討した結果、全体的に、「呼吸」「姿勢」「上肢のストレッチ」を重視して取り組んでいることがわかった。実践方法として、拍に合わせて呼吸の調整をし「お腹の支え」を意識させる「プレスコントロール」を行っている団が全体的に多く見られた。歌唱にとって、「呼吸」は「お腹の支え」とも関連し、発声に直結するものであると認識され、その重要性も広く理解されているものと考えられる。「姿勢」についても重要性を認識していると考えられるが、団によってその活動内容や活動にかけられる時間も様々であり、指導方法にも違いが見られた。例えば、全体的に「このような姿勢がよい姿勢である」といった「型」を提示し、その型にはめていくような教師主導の型傾向があるように感じられた。また、高梁少年少女、稲見少年少女合唱団や西宮少年合唱団のように、2人組での活動を効果的に取り入れている団も見られた。体育科の「体ほぐし」は、体と同時に心をほぐしの意味が含まれており、特に、この

表7 岡山県、兵庫県在団の少年少女合唱団におけるウォームアップ

観点の種類 合唱団名	胴体の伸張	肩・腕の準備運動	頭・首の準備運動	脚の準備運動	脱力運動	姿勢	呼吸
岡山少年少女合唱団	○	○	○			○	○
高梁少年少女合唱団		○	○			○	○
西宮少年合唱団	○	○	○	○	○	○	○
稲美少年少女合唱団		○			○		○

*倉敷少年少女合唱団は、発声練習のみのため、記載せず。

ねらいの一つである「仲間との交流」は、友達との身体に触れ合いやかかわり合いを通して心身のこわばりをほぐすという意味で、非常に効果的とされ、重要な鍵となっている²⁰。合唱活動の中で、友達との関わり合いを持ち、体も心もほぐしながら楽しんで取り組むことができるような工夫は、子どもたちののびのびとした歌唱活動へとつながっていくものと考えられる。しかし、全体的に、野口が重要視していた「心身の解放」に注目したウォームアップ法を取り入れている団はわずかであり、「身体感覚の育成」を目指したウォームアップ法に関しては、取り入れている合唱団がほとんど見られなかった。「心」や「体」をほぐすこと、「体」の中のを感覚を養うことは、直接声に結び付いているという感覚が得にくいと考えられるため、その重要性についてもまだ十分な理解が得られていないと推測できる。

一方、ヴォイストレーナーによる指導が行われている団も見られた。現在、全国的にも専属のヴォイストレーナーが指導する合唱団が増えてきていると考えられる。声の専門家であるヴォイストレーナーが発声指導にあたるということは、子どもたちの声帯にかかる負担を軽減・予防し、発達段階に即した子どもたちの声を守るという意味でも、望ましい傾向であると思われる。

6. Lounais-Hämeen 音楽学校²²のウォームアップの事例

筆者が2011年11月に訪問したこの音楽学校では、児童から一般の大人まで幅広い年齢のクラスがあり、それぞれに合唱練習の前にウォームアップが行われていた。Natalia Maltizova 女史の指導によって、

児童生徒から一般まで毎週5クラスの合唱練習が行われている。筆者の訪問時期がクリスマスコンサートに近かったため、全体的にコンサート曲を中心とした練習が行われていた。いずれも練習時間は150分で、クラスは以下のような構成であった（表8）。児童生徒のクラスのレベルは、日本の公立小中高の学校の音楽レベルと大きな差はあまり感じられなかった。一般の合唱団については、日本の社会人の合唱団とほぼ同等と思われた。



写真1 Choir Lessons (aged 13-20 years) 虫明撮影

合唱団員の個々の音楽の力は、発声や読譜の面で差があるように感じられたが、指導者の熱心でエネルギー溢れる指導のもと、どのクラスも多数の曲を歌いこみ、明るく活気に溢れた練習であった。合唱練習で特に興味深かったのは、ウォームアップでの体操や発声練習の方法であった。5クラスとも合唱曲の練習に入る前の5分から10分で行われた。

表8 Lounais-Hämeen 音楽学校のウォームアップ事例

Choir Lessons (little Children 7-12 years)	Choir Lessons (aged 13-20 years)	Female Choir	Mixed Choir
①自由に歩く - 駆け足 : 繰り返す ②片手、両手それぞれ前、上へ ③肩を回す ④肩を右左それぞれ上下、両方を上下に ⑤頭を下げてぶらぶらリラックス少しづつ、上体を起こして背中、頭を戻す。 ⑥頭を右左、下へ ⑦息を吸いながら両腕を抱える10回 - リラックス（3回繰り返す） ⑧息を吸いながらポンプを押す10回 - リラックス（これを3回繰り返す） ⑨両手を上へ手を伸ばしてあくび ⑩声を出してあくび3回 ⑪スキー ⑫水泳 フリースタイルで息を吸いながら ⑬ボクシング 両手で	①大きく上を向いて、下を向いて ②前にある壁を倒す、横にある壁を倒す 上の壁を倒す ③肩を上下に動かして	①のび（笑顔で） ②肩を上になに ③肩をゆっくりと回す ④息を吸いながら両腕を抱える10回 - リラックス（3回繰り返す） ⑤大きなあくび 手を回しながら声を出して ⑥息を吸いながらポンプを押す10回 - リラックス（3回繰り返す） ⑦深呼吸：鼻から息を吸いながら手を挙げて、おろしながら息を吐く	①あくびを声に出して ②息を吸う・吐くスーできるだけ長くのばして 背中を感じて ③肩を上下に動かして、肩を後ろに下げて ④頭を振って、うなずいて ⑤壁押し ・上に押して ・横に押して ⑥姿勢を正して深呼吸

ウォームアップでは、全体的に、ストレッチと呼吸が組み合わされている。例えば、Little Childrenのウォームアップを見ると、表7で示した7つの観点がバランス充分に達成されている。1. 胴体の伸長→⑨、2. 肩・腕の準備運動→②③④、3. 頭・首の準備運動→⑤⑥、4. 脚の準備運動→①、5. 脱力の運動→⑩、6. 姿勢→⑤、7. 呼吸→⑦⑧。この7項目に加えて、ウォームアップの最後で、⑪スキー、⑫水泳、⑬ボクシングのようなスポーツの動作が取り入れられていた。これらは、全身を使うため、身体が軽いスポーツをしたようなリラクセーション感、気持ちの高揚などが見られた。児童や初心者には、取り組みやすく、歌唱活動に向けての活力になると思われた。また、合唱団の構成では年齢に幅があるため、ウォームアップの方法には様々な工夫がみられた。例えば、7～12歳のクラスでは、水泳やスキーなど具体的にわかりやすい動きを示している点、大人の一般のクラスでは、年齢や男女の相違に応じて、あくびや深呼吸、ポンプを押す動作で呼吸させる、壁を押すなど、静と動のウォームアップが行われていた点、音楽や動きを通して発声させている点、また、一般のクラスでは、目を覚ますような動きや発声を取り入れている点は特に興味深かった。

合唱指導者Natalia Maltizova女史は、ウォームアップについて次のように述べている²³。

リラクセスと正しい姿勢を常に注意している。肩の力を抜いて、背中をまっすぐにすると、無駄な力が抜けてくる。言葉の指導は、硬くなるが、動きを通して指導すると力が抜ける。動きを通して、音楽を通してやることで、自然にリラクセスができる。一般の大人のクラスでは、仕事の後になるため、リラクセスで力を抜きすぎる場合があるため、目を覚ますような動きや発声も取り入れている。

リラクセスと正しい姿勢の注意については、本稿で取り上げた3名の合唱指導者の方針と一致している。また、動きと音楽の両方を通して指導すること、また、静的な動きと活力のある動きを交互に行うことによって、心身をほぐすことはより効果的になるといえるだろう。これらのウォームアップは、合唱クラスの雰囲気や和ませ、団員のやる気を高めるとともに、歌唱になった際にも、心と身体を開放し、合唱受講者の気持ちがプラス方向に移行していると感じられた。

スポーツのメンタルトレーニングを实践、指導している高妻は、日本では身体だけのウォームアップがほとんどであると述べ、心・技・体のバランスの重要性を指摘し、身につけた技術・体力を試合で発揮するために、リラクゼーションとサイキングアップ

のメンタルトレーニングを取り入れるよう指摘している²⁴。Natalia Maltizova女史の指導方法は、メンタルトレーニング的な要素も含まれており、このことは、今後、音楽分野でも効果が期待されると考える。

以上、6団体のウォームアップを考察したが、提示した合唱団の中で、特に、西宮少年合唱団とLounais-Hämeen音楽学校で見られたウォームアップに注目したい。これらの合唱団のウォームアップでは、7つの観点全てのバランスがとられていた。これらの合唱団では、脱力や胴体の伸張から姿勢を意識させる、すなわち「型」からでなく「活動」から「歌う姿勢」につなげていく方法がとられていた。また、「呼吸」に関しても、拍に合わせて呼吸の調整をし「お腹の支え」を意識させる「ブレスコントロール」を行っている団が全体的に多く見られた中、体をほぐすと同時に、あるいは胴体を伸張させながら呼吸を取り入れ、空気が体に自然に入ってくる感覚を体感させるという「呼吸」のアプローチ法も見られた。体を動かしながら、「呼吸」や「リラクセス」に導く方法は、歌うことにつながりやすく、理想的なウォームアップであるのではないかと考える。ジェームズ・ジョーダン²⁵は、身体を按配することこそが合唱の質に影響を及ぼす最大の要素であると述べており、呼吸や身体感覚を認識することの重要性を指摘している²¹。このような自然に感覚として身につくような「姿勢」・「呼吸」のアプローチの仕方や心ほぐしの効果が期待できる「仲間との交流」の工夫は、大いにウォームアップ法の実践でも活用していくべきであると考えられる。

V. まとめ

合唱のウォームアップについて、身体のリラクセスの視点から考察を行った。まず、合唱指導者の立場からウォームアップの考え方をみると、野口体操や体ほぐしをウォームアップに取り入れた合唱指導者渡辺、岩崎、橋本の3名の主張は以下のようにまとめられる。

1. 渡辺の主張：ゆるめる・ほぐす・姿勢の大切さを指摘
2. 岩崎の主張：「発声体操」によって体の様々な感覚を覚醒させること。体の緊張と弛緩、精神的な集中とリラクセスなど、心の在り方の柔軟性を指摘
3. 橋本の主張：心を開放し、体を柔らかくしながら、技術を磨くいわゆる心技体のバランスある表現を指摘

これらはいずれも、3者の指導法が身体の柔軟性が

良好な発声を導くという考えに基づいていることを示しており、また、後者2者は、心理的柔軟性をもその条件に付加している。

次に、実際の合唱団が実践しているウォームアップの例を取り上げてみると、これまで視察を行った岡山県、兵庫県の児童合唱団5団体のウォームアップの実践について、「胴体の伸長」、「肩・腕の準備運動」、「頭・首の準備運動」、「脚の準備運動」、「脱力運動」、「姿勢」、「呼吸」7つの観点から考察した結果、全体的に見ると、次の点が明らかになった。

1. 「呼吸」を重要とし、「ブレスコントロール」の練習を行う傾向がある。
2. 「肩・腕」「頭・首」の準備運動が行われている。
3. 「脚の準備運動」はあまり行われない傾向がある。
4. 「姿勢」に関して、よい姿勢の「型」を提示していく傾向がある。
5. 2人組の活動を取り入れるなど、体や心をほぐす活動を取り入れている。

全体的にみると、身体的な観点からは「呼吸」と「姿勢」を大切にされた指導が行われ、特に頭、首、肩、腕等の上肢部分のストレッチに重点が置かれている。他方、心理的観点からは仲間との触れ合いを取り入れて心をほぐすなどの工夫が見られた。7つの観点の全てのバランスがとれたウォームアップが行われていた2つの合唱団（西宮少年合唱団、Lounais-Hämeen 音楽学校）では、活動の中で、呼吸と運動（動き）が同時に行われている点、合唱団員の年齢に応じた活動を取り入れることで、活動が活性化される点が特徴として挙げられる。これらの活動は、息が自然に声につながるための手立てと考えられる。

以上を総合すると、合唱のウォームアップの中で、身体のリラックスは、その効果は身体に留まらず心のほぐしの効果にも関連しているといえ、合唱の準備段階として大きな効果が期待できるといえよう。

注と参考文献

- ¹ バリー・グリーン ティモシー・ガルウェイ『演奏家のためのこころのレッスン』音楽之友社 2005 p.5.
- ² 虫明眞砂子・黒井かおり 合唱のウォームアップに関する考察Ⅰ『岡山大学大学院教育学研究科研究集録第』151号（2012）を参照されたい。
- ³ 東京都小学校音楽教育研究会理事長・全日本合唱教育研究会副会長。また、東京児童合唱連盟の創始者でもある。
- ⁴ 渡辺陸雄『発声と合唱の指導—児童期・変声期・成人へつながる』音楽之友社 1983 pp.70-75.
- ⁵ 野口三千三『原初生命体としての人間』三笠書房 1972 p.187.

- ⁶ 福岡教育大学教授、全日本合唱連盟福岡県理事長、全日本少年少女合唱連盟理事長。北九州市少年少女合唱団、福岡教育大学混声合唱団等、幅広く合唱の指導にあたっている。
- ⁷ 岩崎洋一『小学生の発声指導を見直す』音楽之友社 1997.
- ⁸ 上掲書(7) pp.78-81.
- ⁹ 橋本静一は、東京芸大音楽科在学中より「ヒトと声との関わり」について研究。高校教諭を続けるかたわら、ヴォイストレーナーとして活動。講師として合唱ワークショップ等にも参加。声楽・合唱のみならず朗読者や演劇人に至る発声全般について訓練を行っている。
- ¹⁰ 橋本静一『声の発見—成長期のヴォイストレーニング—』音楽之友社 1990.
- ¹¹ 上掲書(10) p.76.
- ¹² 上掲書(10) p.75.
- ¹³ 羽鳥操『野口体操入門 体からのメッセージ』岩波書店 2003 pp.108-109, p.142.
- ¹⁴ 上掲書(10) p.157.
- ¹⁵ 倉敷少年少女合唱団ホームページ <http://www2.pf-x.net/~kbg-chorus/> を参照。
- ¹⁶ 高梁少年少女合唱団ホームページ <http://music.geocities.jp/tbgc2006/pro.htm> を参照。
- ¹⁷ 西宮少年合唱団ホームページ <http://nisi-syounen.hp.infoseek.co.jp-index.html> を参照。
- ¹⁸ 稲見少年少女合唱団ホームページ <http://inami-choir.main.jp/about.html> を参照。
- ¹⁹ 虫明眞砂子・黒井かおり 合唱の基礎能力を伸ばす指導法に関する研究Ⅰ『岡山大学大学院教育学研究科研究集録』第143号（2010）を参照されたい。
- ²⁰ 村田芳子 体ほぐしの考え方と授業の展開『初等教育資料』東洋館出版社 1999 pp.27-28.
- ²¹ 米国の合唱指揮者で指導者の一人で、The Westminster Chapel Choir の指揮者。バーバラ・コナブル『音楽家ならだれでも知っておきたい「呼吸」のこと』誠信書房 2004 序文より引用。
- ²² 創立は1964年で、当初はForssa 音楽学校という名称だったが、現在の名Lounais-Hämeen は1995年からである。生徒数は入学試験をパスして入学した生徒が280人、幼児部200人、個人生徒が200人弱。21人の教師と非常勤の教師約20人によって教授されている。
- ²³ 2011年11月24日、Lounais-Hämeen 音楽学校にてインタビュー。
- ²⁴ 高妻容一 心理的準備としてのウォームアップ『月刊トレーニング・ジャーナル』ブックハウスHD 2003 p.16.

