

歌はスポーツ、自然体から楽に声を

●富田さんによる出張指導・春日部高校音楽部！

昨7日は午後から**声楽家・富田千種さん**による「出張指導」を春日部市立葛飾中学校と春日部高校の2校で約4時間に亘り行いました。春日部高校音楽部の指導は昨年2回、今年5月に続いてトータル4回目となります。

「なぜ、春日部地区浦高会が春日部高校音楽部の指導に熱を入れるのか」と多くの方々から聞かれるのですが、私は純粋に「春日部市の音楽レベルを高めたい」ということと、「埼玉県内では浦高が金賞を受けているのですが、ライバル校が春日部市内から出てほしい」ということです。富田さんは声楽家として「変声期の最中か、変声期を終えた男子学生たちに無理のない声の出し方を覚えて欲しい。何よりも歌が好きで生徒たちに、自分の声を楽に出せるようになってさらに音楽を楽しんで欲しい。各学校がその学校にあったベルカント(美しい歌唱)のスタイルを確立して欲しい。」との思いで指導してくださっています。昨年4回目ともなると、人間の情が移るといふ面もあるかも知れませんが…。

さて、今回は3年生(15人)が抜けて1・2年生中心の13人に対して、発声練習が主体で約2時間に及ぶものでした。

* *

◆姿勢は自然体で



〔指導前の発声練習、姿勢が…〕



〔指導中の姿勢、手を下ろして身体は自然体で〕

素人の私も以前から気になっていたことが、彼らの中には自分の声を聞くために手を耳に当てたり、前のめりになっていたり、身体を揺すりながら声を出す生徒たちの姿でした。今回、発声練習を見ていた富田さんから「皆さんの発声は姿勢から変えましょう。耳や首に手を当てたりしている人がいます。自分の声を取ろうとしているのかも知れませんが、それは全く意味がありませんし、声が出ません。

まずは姿勢を自然体にして正した上で声を出しましょう。前のめりもダメです。身体が自然体でないと、喉が開きません。歌も一種のスポーツです。スポーツの基本は自然体です。自然体の姿勢で、前回も言いましたように腹式呼吸で横隔膜をしっかりと使いましょう。さらに背筋を使うことで呼吸を大きくすることができます。」と背筋を使った呼吸法も伝授されました。

「発声は口の開け方で変わってきます。上下に開け閉めすること、左右に明るく〔口の形()〕暗く〔口の形()の4通りです。この中で、自分が楽に発声できる声を見つけることが大切です。」

約1時間したところで個人レッスンに移りました。つい手を耳に当ててしまうM君には「君は耳に手を当てて声を探そうとしているけれども、今は声を探す必要はありません。自分が楽だと思える姿勢と口の開け方で出せる声が君の声なんだ。」とアドバイス。「イエ」「エイ」「オア」「アオ」と約10分の発声練習でM君が楽に出せる声が見つかりました。そ

うすると、胸声から頭声への移行も楽にできて高い音域の声が出るように…。素人の私にも違いがわかりました。「自分が楽なフォームで出している声が、聴く人にとっても心地良いものなのです。君たちがコンクールで銀賞をコンスタントに取るためには、その楽なフォームを全員で持つことが大切。」とのアドバイスをいただき、15日に合唱する『翼をください』を歌うと素敵なハーモニーが…**楽しみですね!**



〔腹式呼吸を直接指導〕



〔背筋の動きを確認させる〕



〔口の開け方の個別レッスン〕



〔全員で「翼をください」を練習〕