# 小学校音楽科における児童発声指導法に関する一考察

## A Study of Vocal Instruction in an Elementary School Music Program

山　本　裕　之

**要　旨**

小学校音楽科の授業において、表現における歌唱活動が占める割合は多い。児童がその歌唱活動において、様々な感情を表現することのできる豊かな表現力を培うには、何よりも歌唱活動における基礎的な能力となる正しい発声法を身につけることが重要である。第二次世界大戦後に行われた教育改革において、一つの基底的な方向と基準をさし示した「学習指導要領：音楽科」の変遷を辿りながら、歌唱活動における歌い方について考察するとともに、筆者が考えるその具体的な児童発声指導法についても考察する。

キーワード：小学校学習指導要領（音楽）、頭声的発声、自然で無理のない響きのある歌い方、児童のための発声指導法

### はじめに

平成20年３月に告示された「小学校学習指導要領　第２章第６節　音楽」における各学年の内容（A表現）の歌唱の活動には、次のように示されている。

・第１学年及び第２学年

ウ　自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。

・第３学年及び第４学年

ウ　呼吸及び発音の仕方に気を付けて、自然で無理のない歌い方で歌うこと。

・第５学年及び第６学年

ウ　呼吸及び発音の仕方を工夫して、自然で無理のない、響きのある歌い方で歌うこと。

特に、高学年の歌唱の活動における指導には、「呼吸及び発音の仕方を工夫して、自然で無理のない、響きのある歌い方」と記されているが、自然で無理のない、響きのある歌い方とは、一体どのような歌い方であるのか。本稿では、第二次世界大戦後に行われた教育改革において、一つの基底的な方向と基準とをさし示した「学習指導要領」の変遷を辿りながら、その具体的な指導法も含め、音楽科の授業における児童発声法について考察する。

神戸親和女子大学　発達教育学部　児童教育学科　教授

## １．小学校学習指導要領音楽科における指導内容（歌唱の活動）の変遷について

### （１）昭和22年５月施行（昭和22年５月発行）（試案）

第四章　第二学習指導上注意すべき要点

一　本格的な発声法の学習には困難があるけれども、次のような点に注意する。

１）歌うことは呼吸することでるという考えから、正しい呼吸を重視する。

２）**自然な発声を重んじ、のどをつめないようにする。**

３）姿勢を正しくし、身体の自然な運動を自由にする。

４）疲労を来たさないよう適当に休息を與えるとともに、教材の配当に注意する。例えば、比較的高音の多い教材の次には高音のないものを教える。

５）発音を正しくするために発音の練習を行う。例えば、毎時間少しずつ母音による発声の練習を実施する。

第六章　第一学年の音楽指導　　二　歌唱教育

二　児童の生理的心理的段階、教材選択の基準、指導法

１．児童の発声機関は未熟であるから、**自然な発声による正しい発音**を指導し、疲労せしめないように注意する。

［説明］発声及び発音の問題は歌唱教育の根本に触れる事がらである。児童の発声機関はまだ成熟していないのであるから、十分な保護を加えることが必要で、過度の使用から疲労を起こすことは、児童が、音楽に対するあきを感じ、したがって興味を失う原因となる。発声及び発音に対する指導は常に親切な方法で行わなければならない。

第七章　第二学年の音楽指導　　二　歌唱教育

二　児童の生理的心理的段階、教材選択の基準、指導法

１．児童の発声機関は未熟であるから、**自然な発声による正しい発音**を指導し、疲労させないように注意する。

第八章　第三学年の音楽指導　　二　歌唱教育

二　児童の生理的心理的段階、教材選択の基準、指導法

１．児童の発声器官の発達状態に十分注意を拂うとともに、これに漸次訓練を與える。

第九章　第四学年の音楽指導　　二　歌唱教育

二　児童の生理的心理的段階、教材選択の基準、指導法

１．発声器官の組織的訓練につとめる。

３．**自然な充実した発声を重視する**とともに、音域の拡張をはかることに留意する。

第十章　第五学年の音楽指導　　二　歌唱教育

二　児童の生理的心理的段階、教材選択の基準、指導法

１．発声器官の組織的訓練につとめる。

３．**自然な充実した発声を重視する**とともに、音域の拡張をはかることに留意する。

第十一章　第六学年の音楽指導　　二　歌唱教育

二　児童の生理的心理的段階、教材選択の基準、指導法

１．発声機関の組織的訓練につとめる。

３．**自然な充実した発声を重視する**とともに、音域の拡張をはかることに留意する。

**（２）昭和27年２月施行（昭和27年２月発行）（改訂版）（試案）**

第Ⅳ章　音楽経験の指導法　　Ⅱ歌唱の指導法

２　指導の方法　　２）いろいろな歌唱能力を育てること。

ａ．児童にふさわしい美しい声を育てる。

◯よい発声

児童の発声は、だいたい**頭声発声を主体として指導する**のがよい。これはことさらに、のどで声を作ろうとするのでなく、軽く頭上に抜けるような気持の発声であって、特に、地声で高い声を張り上げたり、叫び声で歌ったりすることは、努めて避けなければならない。このためには適切な範唱によって要領をのみ込ませるとともに、よい発声の児童の模範唱を聞かせることも効果のあることである。この際注意して避けなければならないことは、首に青筋を作ったりして無理な力がはいったり、また、その指導の初期に強い声を期待したりすることであって、じゅうぶん児童がその要領を得てから鼻腔に美しく響かせ、そして音域の拡張に努めさせることがよい。誤った発声法の２　３をあげると

の　ど　声…のどに無理な力のはいった、共鳴の全然ない発声

鼻　　声…鼻に抜けるような声

ふるえる声…けいれんするようにふるえる声

これらの声は自然の発声でなく、誤った発声であるから、適切な指導によってきょう正されなければならない。

**（３）昭和33年10月告示　改訂版（昭和36年４月実施）**

第５節　音楽　　第２　各学年の目標および内容

［第１学年］　２ 内容　Ｂ表現

（歌唱）（２）基礎的な歌唱技能を身につけさせる。

ア　よい姿勢で歌う。

イ　**どならないで歌う。**

ウ　はっきりした発音で歌う。

エ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌う。

オ　リズムや音程を正しく歌う。

カ　伴奏を聞きながら歌う。

キ　歌い出し、息つぎ、フレーズのくぎり方および歌い終わりを正しく歌う。

［第２学年］　２ 内容　B表現

（歌唱）（２）基礎的な歌唱技能を身につけさせる。

ア　よい姿勢で歌う。

イ　美しい歌声に慣れる。

ウ　はっきりした発音で歌う。

エ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌う。

オ　リズムや音程を正しく歌う。

カ　伴奏を聞きながら歌う。

キ　歌い出し、息つぎ、フレーズのくぎり方および歌い終わりを正しく歌う。

ク　レガートな歌い方に慣れる。

［第３学年］　２ 内容　B表現

（歌唱）（２）歌唱技能を身につけさせる。

ア　よい姿勢で歌う。

イ　**頭声的発声で歌う。**

ウ　正しい発音で歌う。

エ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌う。

オ　リズムや音程を正しく歌う。

カ　伴奏を聞きながら、指揮者の指示に反応して歌う。

キ　歌い出し、息つぎ、フレーズのくぎり方および歌い終わりを正しく歌う。

ク　レガートな歌い方に慣れる。

ケ　簡単な輪唱曲と、部分二部合唱曲を歌う。

コ　ハ長調の主要三和音の和音を合唱する。

サ　ハ長調の終止形合唱をする。

［第４学年］　２ 内容　B表現

（歌唱）（２）歌唱技能を身につけさせる。

ア　よい姿勢で歌う。

イ　**頭声的発声で歌う。**

ウ　正しい発音で歌う。

エ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌う。

オ　リズムや音程を正しく歌う。

カ　伴奏を聞きながら、指揮者の指示に反応して歌う。

キ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、フレーズのくぎり方および歌い終わりを正しく歌う。

ク　レガート、マルカート、スタカートの歌い方およびクレシェンド、デクレシェンドの

歌い方に慣れる。

ケ　輪唱曲、二部合唱曲および部分三部合唱曲を歌う。

コ　ハ長調、ヘ長調およびイ短調の主要三和音の和音を合唱する。

サ　ハ長調、ヘ長調およびイ短調の終止形合唱をする。

［第５学年］　２ 内容　B表現

（歌唱）（２）歌唱技能を身につけさせる。

ア　よい姿勢で歌う。

イ　**頭声的発声で歌う。**

ウ　正しい発音で歌う。

エ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌う。

オ　リズムや音程を正しく歌う。

カ　伴奏を聞きながら、指揮者の指示に反応して歌う。

キ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、フレーズのくぎり方および歌い終わりを正しく歌う。

ク　レガート、マルカート、スタカートの歌い方およびクレシェンド、デクレシェンドの歌い方に慣れ、さらにフェルマータ、リタルダンド、ア　テンポの歌い方に慣れる。

ケ　輪唱曲、二部合唱曲および三部合唱曲を歌う。

コ　ハ長調、ヘ長調、ト長調、イ短調およびニ短調の主要三和音の和音を合唱する。

サ　ハ長調、ヘ長調、ト長調、イ短調およびニ短調の終止形合唱をする。

［第６学年］　２ 内容　B表現

（歌唱）（２）歌唱技能を身につけさせる。

ア　よい姿勢で歌う。

イ　**頭声的発声で歌う。**

ウ　正しい発音で歌う。

エ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌う。

オ　リズムや音程を正しく歌う。

カ　伴奏を聞きながら、指揮者の指示に反応して歌う。

キ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、フレーズのくぎり方および歌い終わりを正しく歌う。

ク　レガート、マルカート、スタカートの歌い方およびクレシェンド、デクレシェンドの歌い方に慣れ、さらにフェルマータ、リタルダンド、ア　テンポの歌い方に慣れる。

ケ　輪唱曲、二部合唱曲および三部合唱曲を歌う。

コ　ハ長調、ヘ長調、ト長調、ニ長調、イ短調、ニ短調およびホ短調の主要三和音の和音を合唱する。

サ　ハ長調、ヘ長調、ト長調、ニ長調、イ短調、ニ短調およびホ短調の終止形合唱をする。

**（４）昭和43年７月告示　改訂版（昭和46年４月実施）**

第５節　音楽　　第２　各学年の目標および内容

［第１学年］　２ 内容　C歌唱

（２）歌唱の基礎的技能を育てる。

ア　聴唱法で歌うこと。また、習った歌をなるべく多く階名模唱したり階名暗唱したりすること。

イ　きれいな声に気づいて、歌声に慣れること。

ウ　はっきりした発音で歌うこと。

エ　リズムや音程を正しく歌うこと。

オ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌うこと。

カ　旋律のまとまりをとらえ、歌い出し、息つぎ、歌い終わりに気をつけて歌うこと。

キ　伴奏をよく聞きながら歌うこと。

［第２学年］　２ 内容　C歌唱

（２）歌唱の基礎的技能を育てる。

ア　聴唱法で歌うこと。また、習った歌をなるべく多く階名暗唱すること。

イ　きれいな声に気づいて、歌声に慣れ、声域を広げること。

ウ　はっきりした発音で歌うこと。

エ　リズムや音程を正しく歌うこと。

オ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌うこと。

カ　旋律のまとまりをとらえ、歌い出し、息つぎ、歌い終わりに気をつけて歌うこと。

キ　レガート、マルカートの歌い方に慣れること。

ク　伴奏をよく聞きながら歌うこと。

［第３学年］　２ 内容　C歌唱

（２）歌唱の技能を育てる。

ア　聴唱法や視唱法で歌うこと。

イ　**頭声的発声で歌い**、声域を広げること。

ウ　正しい発音で歌うこと。

エ　リズムや音程を正しく歌うこと。

オ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌うこと。

カ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、歌い終わりに気をつけて歌うこと。

キ　フレーズに気をつけ、旋律のまとまりを感じ取って歌うこと。

ク　クレシェンド、デクレシェンドの歌い方に慣れること。

ケ　伴奏との溶け合いやひびきの美しさを感じて歌うこと。

［第４学年］　２ 内容　C歌唱

（２）歌唱の技能を育てる。

ア　聴唱法や視唱法で歌うこと。

イ　**頭声的発声で歌い**、声域を広げること。

ウ　正しい発音で歌うこと。

エ　リズムや音程を正しく歌うこと。

オ　その曲を最も美しく表現できる速さと強さで歌うこと。

カ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、歌い終わりに気をつけて歌うこと。

キ　フレーズに気をつけ、旋律のまとまりを感じ取って歌うこと。

ク　スタカートの歌い方に慣れること。

ケ　伴奏との溶け合いやひびきの美しさを感じて歌うこと。

［第５学年］　２ 内容　C歌唱

（２）歌唱の技能をのばす。

ア　聴唱法や視唱法で歌うこと。

イ　**ひびきのある頭声的発声で歌い**、声域を広げること。

ウ　美しい発音で歌うこと。

エ　リズムや音程を正しく歌うとともに、リズムや旋律の動きに合った表現をくふうして歌うこと。

オ　曲想にふさわしい速さと強さをくふうして歌うこと。

カ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、歌い終わりに気をつけて歌うこと。

キ　フレーズに気をつけ、旋律のまとまりや流れの美しさおよび終止感を味わって歌うこと。

ク　accel, rit, fermata, a tempoの歌い方に慣れること。

ケ　伴奏と一体になった曲の美しさを感じて歌うこと。

［第６学年］　２ 内容　C歌唱

（２）歌唱の技能をのばす。

ア　聴唱法や視唱法で歌うこと。

イ　**ひびきのある頭声的発声で歌い**、声域を広げること。

ウ　美しい発音で歌うこと。

エ　リズムや音程を正しく歌うとともに、リズムや旋律の動きに合った表現をくふうして歌うこと。

オ　曲想にふさわしい速さと強さをくふうして歌うこと。

カ　呼吸法に気をつけ、歌い出し、息つぎ、歌い終わりに気をつけて歌うこと。

キ　フレーズに気をつけ、旋律のまとまりや流れの美しさおよび終止感を味わって歌うこと。

ク　伴奏と一体になった曲の美しさを感じて歌うこと。

**（5）昭和52年7月告示（昭和55年4月実施）**

第5節　音楽　　第2　各学年の目標および内容

［第1学年］　2 内容　A表現

（1）表現に関して、次の事項を指導する。

ア　範唱や範奏を聴いて歌うこと。

イ　リズムフレーズの拍の流れを感じ取って、演奏したり、身体表現をしたりすること。

ウ　曲想を感じ取り、また、歌詞の表す情景を想像して表現すること。

エ　**自分の歌声を聴きながら歌うこと。**

オ　ハーモニカ及び打楽器に親しみ、簡単なリズムや旋律を工夫して表現すること。

カ　リズム遊びやふし遊びをし、即興的にリズムや旋律を工夫して表現すること。

キ　伴奏の響きを聴いて歌うこと。また、互いに歌声や楽器の音を聴き合って演奏すること。をよく聞きながら歌うこと。

［第2学年］　2 内容　A表現

（1）表現の能力に関して、次の事項を指導する。

ア　範唱や範奏を聴いて歌うこと。

イ　リズムフレーズの拍の流れを感じ取って、演奏したり、身体表現をしたりすること。

ウ　曲想を感じ取り、また、歌詞の表す情景を想像して表現すること。

エ　**歌声及び発音に気を付けて歌うこと。**

オ　ハーモニカ及び打楽器を演奏し、また、オルガンに親しむこと。

カ　リズム問答やふし問答をし、即興的にリズムや旋律を工夫して表現すること。

キ　伴奏の響きを聴いて歌うこと。また、互いに歌声や楽器の音を聴き合って演奏すること。

ク　次の音符、休符及び記号を理解して表現すること。

［第3学年］　2 内容　A表現

（1）表現の能力に関して、次の事項を指導する。

ア　範唱や範奏を聴いて歌うこと。また、ハ長調の旋律を視唱したり視奏したりすること。

イ　リズムフレーズの拍の流れを感じ取って、演奏したり、身体表現をしたりすること。

ウ　曲想を感じ取り、また、歌詞の内容を理解して演奏の仕方を工夫すること。

エ　**歌声及び発音に気を付けて歌うこと。**

オ　ハーモニカ及び打楽器を演奏し、また、笛に親しむこと。

カ　言葉の抑揚に合わせて、即興的に短い旋律を工夫して表現すること。

キ　音の重なりを感じ取って合唱や合奏をすること。

ク　次の音符、休符及び記号を理解して表現すること。

［第4学年］　2 内容　A表現

（1）表現の能力に関して、次の事項を指導する。

ア　範唱や範奏を聴いて歌うこと。また、ハ長調及びイ短調の旋律を視唱したり視奏したりすること。

イ　リズムフレーズの拍の流れを感じ取って、演奏したり、身体表現をしたりすること。

ウ　曲想を感じ取り、また、歌詞の内容を理解して演奏の仕方を工夫すること。

エ　呼吸の仕方に気を付けて**頭声的発声で歌うこと。**

オ　音色に気を付けて旋律楽器及びハーモニカ及び打楽器を演奏すること。

カ　言葉の抑揚に合わせて、即興的に短い旋律を工夫して表現すること。

キ　音の重なりを感じ取って合唱や合奏をすること。

ク　次の音符、休符及び記号を理解して表現すること。

［第５学年］　２ 内容　A表現

（１）表現の能力に関して、次の事項を指導する。

ア　範唱や範奏を聴いて歌うこと。また、ヘ長調の旋律を視唱したり視奏したりすること。

イ　リズムフレーズの拍の流れを感じ取り、リズムや速度の変化に応じて、演奏ししたり、身体表現をしたりすること。

ウ　曲想を味わい、また、歌詞の内容を理解して演奏の仕方を工夫すること。

エ　呼吸の仕方に気を付けて**響きのある頭声的発声で歌うこと。**

オ　音色に気を付けて旋律楽器及び打楽器を演奏すること。

カ　言葉の抑揚に合わせて、即興的に短い旋律を工夫して表現すること。

キ　和声の響きを味わって合唱や合奏をすること。

ク　次の音符、休符及び記号を理解して表現すること。

［第６学年］　２ 内容　A表現

（１）表現の能力に関して、次の事項を指導する。

ア　範唱や範奏を聴いて歌うこと。また、ヘ長調及びニ短調の旋律を視唱したり視奏したりすること。

イ　リズムフレーズの拍の流れを感じ取り、リズムや速度の変化に応じて、演奏ししたり、身体表現をしたりすること。

ウ　曲想を味わい、また、歌詞の内容を理解して演奏の仕方を工夫すること。

エ　呼吸の仕方に気を付けて**響きのある頭声的発声で歌うこと。**

オ　音色に気を付けて旋律楽器及び打楽器を演奏すること。

カ　言葉の抑揚に合わせて、即興的に旋律を工夫して表現すること。

キ　和声の響きを味わって合唱や合奏をすること。

ク　次の音符、休符及び記号を理解して表現すること。

**（６）平成元年３月告示　改訂版（平成４年４月実施）**

第６節　音楽　　第２　各学年の目標および内容

［第１学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　**自分の歌声に気を付けて歌うこと。**

イ　ハーモニカ及び打楽器に親しみ、簡単なリズムや旋律を演奏すること。

［第２学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　**自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。**

イ　ハーモニカ及び打楽器を演奏すること。

ウ　オルガンに親しみ、簡単な旋律を演奏すること。

［第３学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　発音及び呼吸の仕方に気を付けて、**頭声的発声で歌うこと。**

イ　鍵（けん）盤楽器及び打楽器を演奏すること。

ウ　リコーダーに親しみ、簡単な旋律を演奏すること。

［第４学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　発音及び呼吸の仕方に気を付けて、**豊かな響きの頭声的発声で歌うこと。**

イ　音色に気を付けて、リコーダー、鍵盤楽器及び打楽器を演奏すること。

［第５学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　発音及び呼吸の仕方に気を付けて、**豊かな響きの頭声的発声で歌うこと。**

イ　音色の特徴を生かして、旋律楽器及び打楽器を演奏すること。

［第６学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　発音及び呼吸の仕方に気を付けて、**豊かな響きの頭声的発声で歌うこと。**

イ　音色の特徴を生かして、旋律楽器及び打楽器を演奏すること。

**（７）平成10年12月告示　改訂版（平成14年４月実施）**

第６節　音楽　第２　各学年の目標および内容

［第１学年及び第２学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法の仕方を身に付けるようにする。

ア　**自分の歌声に気を付けて歌うこと。**

イ　身近な楽器に親しみ、簡単なリズムや旋律を演奏すること。

［第３学年及び第４学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　呼吸及び発音の仕方に気を付けて、**自然で無理のない声で歌うこと。**

イ　音色に気を付けて、旋律楽器及び打楽器を演奏すること。

［第５学年及び第６学年］　２ 内容　A表現

（３）歌い方や楽器の奏法を身に付けるようにする。

ア　呼吸及び発音の仕方を工夫して、**豊かな響きのある、自然で無理のない声で歌うこと。**

イ　音色の特徴を生かして、旋律楽器及び打楽器を演奏すること。

**（８）平成20年３月告示　改訂版（平成23年４月実施）**

第６節　音楽　第２　各学年の目標および内容

［第１学年及び第２学年］　２ 内容　A表現

（１）歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア　範唱を聴いて歌ったり、階名で模唱したり暗唱したりすること。

イ　歌詞の表す情景や気持ちを想像したり、楽曲の気分を感じ取ったりし。思いをもって歌うこと。

ウ　**自分の歌声及び発音に気を付けて歌うこと。**

エ　互いの歌声や伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

［第３学年及び第４学年］　２ 内容　A表現

（１）歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア　範唱を聴いたり、ハ長調の楽譜を見たりして歌うこと。

イ　歌詞の内容、曲想にふさわしい表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。

ウ　呼吸及び発音の仕方に気を付けて、**自然で無理のない歌い方で歌うこと。**

エ　互いの歌声や副次的な旋律、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

［第５学年及び第６学年］　２ 内容　A表現

（１）歌唱の活動を通して、次の事項を指導する。

ア　範唱を聴いたり、ハ長調及びイ短調の楽譜を見たりして歌うこと。

イ　歌詞の内容、曲想を生かしたに表現を工夫し、思いや意図をもって歌うこと。

ウ　呼吸及び発音の仕方を工夫して、**自然で無理のない、響きのある歌い方で歌うこと。**

エ　各声部の歌声や全体の響き、伴奏を聴いて、声を合わせて歌うこと。

上記の学習指導要領音楽科における、児童の発声に関する文言のみを取り上げ、整理すると以下のようになる。

◯昭和22年５月施行（昭和22年５月発行）（試案）

・「自然な発声を重んじ、のどをつめないようにする」

・「自然な発声による正しい発音」

・「自然な充実した発声を重視する」

◯昭和27年２月施行（昭和27年２月発行）（改訂版）（試案）

・「頭声発声を主体として指導する」

◯昭和33年10月告示　改訂版（昭和36年４月実施）

・「どならないで歌う」

・「頭声的発声で歌う」

◯昭和43年７月告示　改訂版（昭和46年４月実施）

・「頭声的発声で歌い」

・「ひびきのある頭声的発声で歌い」

◯昭和52年７月告示（昭和55年４月実施）

・「自分の歌声を聴きながら歌う」

・「歌声及び発音に気を付けて歌う」

・「頭声的発声で歌う」

・「響きのある頭声的発声で歌う」

◯平成元年３月告示　改訂版（平成４年４月実施）

・「自分の歌声に気を付けて歌う」

・「自分の歌声及び発音に気を付けて歌う」

・「頭声的発声で歌う」

・「豊かな響きの頭声的発声で歌う」

◯平成10年12月告示　改訂版（平成14年４月実施）

・「自分の歌声に気を付けて歌う」

・「自然で無理のない声で歌う」

・「豊かな響きのある、自然で無理のない声で歌う」

◯平成20年３月告示　改訂版（平成23年４月実施）

・「自分の歌声及び発音に気を付けて歌う」

・「自然で無理のない声で歌う」

・「自然で無理のない、響きのある歌い方で歌う」

## ２．学習指導要領音楽科における、指導内容（歌唱の活動）の変遷から考察する児童発声法

上記の児童の発声に関する文言の整理から、児童発声の指導内容における変遷について以下のように考えることができる。昭和22年の**「自然な発声」**にはじまり、昭和27年から平成13年は**「頭声的発声」**、そして平成14年から現在までは**「自然で無理のない、響きのある歌い方」**となる。

①「自然な発声」（昭和22年）

⇓

②「頭声発声」、「頭声的発声」（昭和27年・33年）

⇓

③「響きのある頭声的発声」（昭和43年・52年）

⇓

④「豊かな響きの頭声的発声」（平成元年）

⇓

⑤「自然で無理のない声」、「自然で無理のない、響きのある歌い方」

（平成10年・20年）

先ず、**「頭声的発声」**とは、どのような発声であるのかを考えてみる。「頭声」とは、漢字表記のままに理解すると「頭の声」となる。もちろん、頭から声が出ることはないので、頭部に共鳴しているように感じる比率の高い声と考えることができる。

岩崎洋一は、その著書「小学校の発声指導を見直す」において、「発声用語は、声区の解釈から派生した発声に関する用語である。その声区は、音域により音色が異なることから分けられた感覚的用語であり、一般的には低音域、中音域、高音域の三つの声区に分けられる。」と述べている。また、具体的に声区における発生に関する用語（英語・日本語）を次のように示している。[1)]

・低音域　→　chest voice　… 胸声、地声

・中音域　→　middle voice … 中声、喉声、上声

・高音域　→　head voice　… 頭声、裏声

・falsetto（head voiceよりさらに高い音域の声区）… 頭声、仮声、裏声

つまり、「頭声」とは、高音域の声を出すために頭部に共鳴しているように感じる比率の高い声と考えられる。しかし、「頭声発声」という文言は昭和27年２月施行の学習指導要領（試案）に表記されて以来、昭和33年10月・昭和46年４月・昭和55年４月・平成４年４月の学習指導要領の改訂では、「頭声発声」ではなく「頭声的発声」という文言が使用されている。この「的」とは一体何を意味しているのだろうか。この文言は、主に学校教育における学習指導要領に使用されている文言のように考えられる。実際に、児童が頭部に共鳴しているように感じる比率の高い頭声発声の声のみで歌う場合は、音量も乏しく弱々しい声の歌唱表現になってしまう。歌詞やメロディーから感じる様々な感情を声で表現するには、低音域から高音域まで声の音色が変わることなく豊かな響きが必要となる。そのためには、頭声の声を主体とするが、中音域や低音域の声を出すために、「中声」（頭声と胸声の混合された声）や、「胸声」（胸に共鳴していると感じる比率の高い声）を混合した声が必要と考える。つまり、「頭声」のみの発声から「頭声的」な発声と表記することにより、小学校音楽科で取り上げる歌唱共通教材や合唱曲を、低

音域から高音域まで音色が変わることなく、豊かな表現力で歌唱することをめざしているものと考えることができる。

しかし、平成10年告示の学習指導要領改訂版では、「頭声的発声」という文言が削除され、新たに「自然で無理のない声」という表記に改められている。頭声を主体とする歌唱指導に重きがおかれていないように感じられるが、そうではなく、「自然で無理のない声」という表記の中に、これまでの「頭声発声」や「頭声的発声」を、すべて包括しているように考えられる。つまり、「自然で無理のない声」とは、力んで喉をつめることなく、低音域から中音域や高音域まで、音色が変わることなく豊かな響きでスムーズに移行することのできる声と理解することができる。特に、近年の小学校音楽科における歌唱曲や合唱曲の教材には、日本の民謡やポピュラー曲も多く取り上げられるようになっている。児童がこれらの曲を歌うには、頭声を主体とする声のみではなく、中声や胸声を主体とする声も必要である。このような背景もあり、低音域から中音域や高音域まで、音色が変わることなく豊かな響きでスムーズに移行することのできる声である「自然で無理のない声」と表記されるようになったと考えられる。

筆者は今までに児童合唱団の発声指導や、小学校音楽科における児童発声指導法の研修会の講師を務めてきた。児童の発声指導においては、先ず頭声発声を体得させ、その後、頭声の響きを保ったまま、中低音を中声や胸声で歌えるように指導することが大切であると考えている。ただ、頭声発声は、初期の練習においては声量がかなり少なくなることがある。しかし、日々繰り返し練習することにより、頭声発声を体得し、豊かに響かせる方法が身につけば声量は徐々に増していく。さらに、頭声発声を体得していれば、怒鳴り声で歌うことがなくなり、声帯への負担が減る。最初は中低音が出しにくく、貧弱な声になるが、徐々に高音が出るようになり音域は広がる。力んで大声で叫び、気持ちを発散させるように歌う歌い方から、美しく歌う歌い方に変化し、他人の声に響きを合わせて歌うこともできるようになる。まさに歌唱や合唱に適した発声法と言えるだろう。

それでは、「自然で無理のない、響きのある声」で歌うための発声法を児童に教えるには、具体的にどのような指導をすれば良いのであろうか。私が小学校音楽科担当教員の研修会において、紹介している指導法を以下に紹介する。

## 3．児童のための発声指導法について

歌唱する前に、必ず歌唱への導入ための効果的な発声練習をすることが重要である。

発声練習をすることにより、逆に声が疲れて枯れてしまうことが絶対にあってはならない。先ずは、身体をほぐし、無駄な力を抜き、姿勢に留意し、さらに腹式呼吸を使った呼吸法の練習も取り入れることにより、スムーズに歌唱教材や合唱教材の歌唱に入ることができる。適切な発声練習をせずに、児童が歌唱や合唱をはじめた場合は、地声で怒鳴るような歌唱や、力んで叫ぶような歌唱につながる場合もある。児童の歌いたいという気持ちを削ぐことのないよう

に、児童が興味関心を持ち楽しみながら取り組める発声練習にしたいものである。具体的には、「身体ほぐし体操」、「腹式呼吸法」、「発声練習」の三つの項目を通して、歌唱する準備を整えてもらいたい。私が児童の発声指導において実践している発声練習の流れは、次のようなものである。

**（1）身体ほぐし体操（リラクゼーション）**

歌唱は身体が楽器となる。つまり、声を発するには声帯に息を送り、声帯を振動させ、全身を共鳴体として使うことにより、歌声が生まれるのである。無駄な力を抜き、先ずは自然体をつくることが大切である。その後、ストレッチから軽い身体運動と続き、身体をほぐしていく。実際には、次のような流れとなる。

①ストレッチ

・両足を肩幅よりやや狭く広げ、均等に体重をかけ、軽く背筋を伸ばし、肩や腕の無駄な力を抜き、正面を向いて立つ。

・次に、上を見て首を後ろに反らせ、脱力して口を開ける。この時に、呼吸を止めることなく、自然な呼吸を心がけること。（約30秒間）

・次に、下を見て首を前に倒し、脱力して口を閉じる。この時に、呼吸を止めることなく、自然な呼吸を心がけること。（約30秒間）

・次に、首を左に傾げる。この時に、呼吸を止めることなく、自然な呼吸を心がけること。（約30秒間）

・次に、首を右に傾げる。この時に、呼吸を止めることなく、自然な呼吸を心がけること。（約30秒間）

②脱力体操

・口を閉じずに開けたまま首を回す。（左・右と交互に５回ずつ回す）

・肩を回す。（前・後と交互に５回ずつ回す）

・肩から腕の力を抜き、腰から左右に回す。（左・右と交互に５回ずつ回す）

・前屈４回、続けて後屈４回。

・足の屈伸運動16回。

・膝を少し曲げて、前屈し脱力する。肩から手は脱力しているので、ブラブラの状態である。その状態で、左、右、左、右と軽く足踏みをする。すると、自然に肩から腕が左右に振り子のように揺れるはずである。

※歌う時の姿勢は、今から50Mを走る前のスタートラインに身構えた時の姿勢である。力まず、また脱力し過ぎずに、スタートの号砲が鳴れば、すぐに反応し瞬発力を発揮できる柔軟でありながらも体幹がしっかりとしている姿勢である。

**（2）腹式呼吸法の練習**

①横隔膜を使った腹式呼吸法を体得する。

・鳩尾（みぞおち）とオヘソの間に、右手と左手を重ねて軽くあてる。
・鼻から息を吸うと、手をあてている腹部が少し膨らむ。
・その膨らみを意識しながら、急にへこまないように、少しずつ歯と歯の間からスーと言いながら息を吐く。なるべく長く続けることができるように少しずつ息を吐く。（これを３回繰り返す）
・次に、腰の少し上に両手の手のひらを軽くあてる。
・鼻から息を吸うと、手をあてている腰の上部が少し膨らむ。
・その膨らみを意識しながら、急にへこまないように、少しずつ歯と歯の間からスーと言いながら息を吐く。なるべく長く続けることができるように少しずつ息を吐く。（これを３回繰り返す）
・その後、二人で一組のペアを組み、一人が相手の腹部と背中をサンドイッチし、軽く力を加えて挟み込む。
・もう一人は、鼻から息を吸い、急にへこまないように、少しずつ歯と歯の間からスーと言いながら息を吐く。なるべく長く続けることができるように少しずつ息を吐く。（これを３回繰り返す）

②瞬間ブレス（息つぎ）の練習
・ロウソクの火を吹き消すように、唇から「フフフ」と鋭い息をゆっくりと吹く。
・その時に、横隔膜を使って鋭い息を吹けるように腹筋を使って息を吐く。
・吹くことだけに集中して吹くこと。結果的に、横隔膜が元に戻る時に、自然に息が入ってくる。つまり、無意識の内に腹式呼吸ができていることになる。
・次に、リズミックに少し早く、ロウソクの火を吹き消すように、唇から「フフフ」と鋭い息を吹く。
・最終的には、４拍子のリズムに乗り、フ（強）・フ（弱）・フ（弱）・フ（弱）と、速いテンポで汽車が走っているように、唇から息を吐く。
・横隔膜がリズミカルに動くようになるには、かなりの練習が必要である。最初のうちは直ぐに苦しくなり、一度止まり息を吸わなければ続けることができない。しかし、練習することにより、吐くことだけに集中していても、無意識の内に息が吸えるようになり、かなりの時間ずっと続けられるようになる。

※これは、水泳指導の息継ぎの練習で使う「パッ・パッ・パッ」と、同じ要領である。一回一回、息を「パッ」と言いながら唇から吐いているだけであるが、結果的には吸う意識なしに、自然に息が入っているのである。

この練習をすることで、横隔膜を使った腹式呼吸を体得することができると同時に、歌唱に欠かすことのできない瞬間ブレスを体得することもできる。

つまり、上手に息を吐くことができれば、自然と息は肺に入ってくる。また、声を遠くへ

運ぶための呼気を支える横隔膜の働きを活性化することにも繋がる。

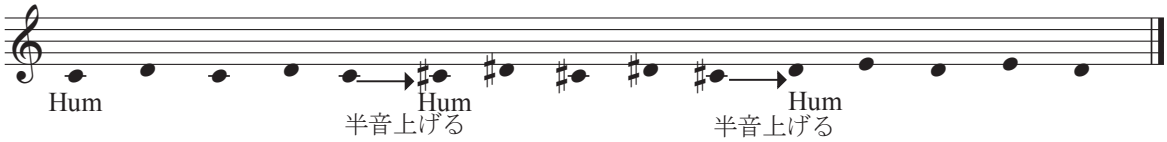
**（3）発声練習**

①Humming（ハミング）による発声練習

・ハミングには、開口によるハミングと閉口によるハミングがある。発声練習としてハミングを用いる場合は、共鳴としての響きを感じやすい閉口のハミングを用いる。

・閉口と言っても､口を固く閉じるのではなく､力を入れずに口の中に丸い飴玉が一つ入った感じで軽く口を閉じる。特に、唇や鼻、鼻腔を共鳴させるので、唇や鼻、頬、額などに振動を感じることができるように、リラックスして喉を締めることなく、横隔膜で支えた呼気をスムーズに送ることが大切である。

・譜例のように、長二度の音程感覚で、最初は声の出しやすい音域（例えば一点ハ音）から始め、半音ずつ音を上げていく。音域は徐々に広げていくこと。

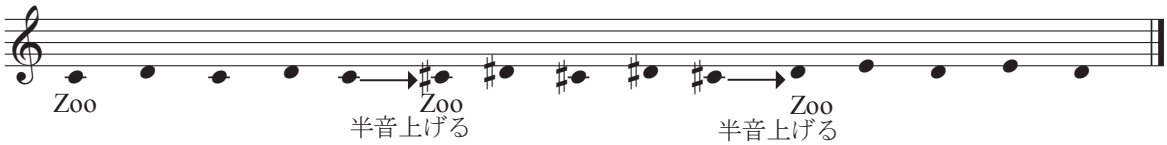



※このハミング練習により、声帯や喉に負担をかけずに、顔面の共鳴する場所を確認することができる。

②Zoo（ズー）による発声練習

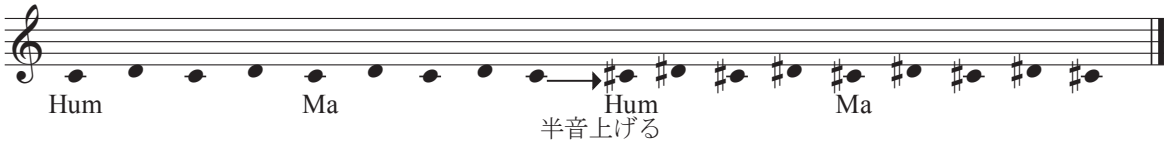
・ズーと発音することで、上の歯と下の歯の間から音声と息を出すことができる。このことにより、喉の奥で力んで発声することなく、より前に共鳴を感じることができる。

・譜例のように、長二度の音程感覚で、最初は声の出しやすい音域（例えば一点ハ音）から始め、半音ずつ音を上げていく。音域は徐々に広げていくこと。



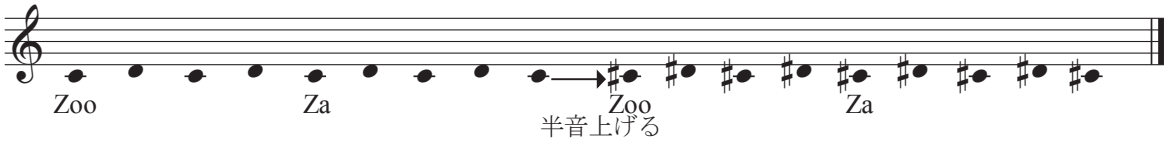

③ハミングからMa（マー）に移行する発声練習

・唇の振動を感じながら、徐々に口を開けながらマーと発声する。




※この練習により、ハミングの共鳴を逃さずに、開口のマーを発声することで豊かな響きを得ることができる。

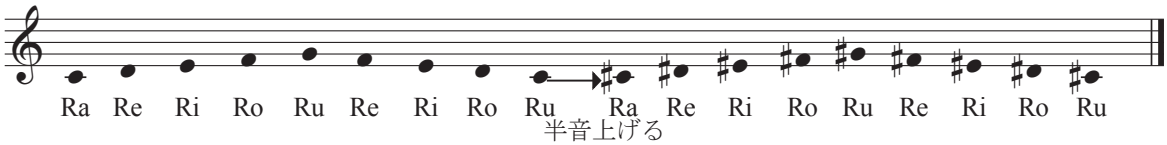
④Zoo（ズー）からZa（ザー）に移行する発声練習




※この練習により、ズーの共鳴を逃さずに、開口のザーを発声することで豊かな響きを得ることができる。

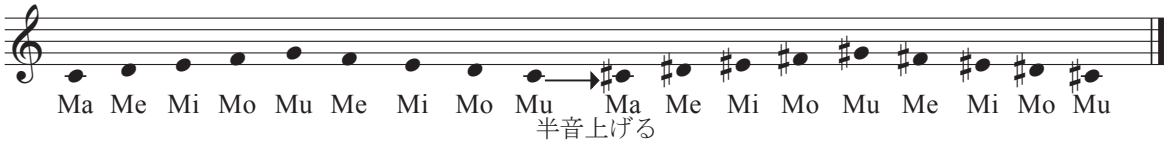
⑤舌の力を抜く発声練習：Ra Re Ri Ro Ru Re Ri Ro Ru（ラレリロルレリロル）

・譜例のように、最初は声の出しやすい音域（例えば一点ハ音）から始め、半音ずつ音を上げていく。音域は徐々に広げていくこと。



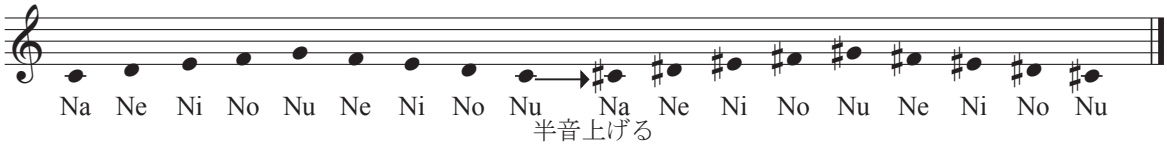

⑥唇に響きを集める発声練習：Ma Me Mi Mo Mu Me Mi Mo Mu（マメミモムメミモム）

・譜例のように、最初は声の出しやすい音域（例えば一点ハ音）から始め、半音ずつ音を上げていく。音域は徐々に広げていくこと。




⑦鼻腔に響きを集める発声練習：Na Ne Ni No Nu Ne Ni No Nu（ナネニノヌネニノヌ）

・譜例のように、最初は声の出しやすい音域（例えば一点ハ音）から始め、半音ずつ音を上げていく。音域は徐々に広げていくこと。




**おわりに**

以上、小学校学習指導要領（音楽）の変遷を辿りながら、（A表現）の歌唱活動における歌い方の指導法について考察するとともに、筆者の今までの教育指導歴から具体的な児童発声指導法についても述べた。今後は、現行の学習指導要領に表記されている「自然で無理のない、響きのある歌い方」について、小学校現場で教鞭をとっておられる音楽専科教諭の先生方が、

この表記をどのように理解し、どのように指導されているか、アンケート調査等を行い、さらに研究を深めていきたい。児童が歌詞やメロディー、リズム、ハーモニーから感じた様々な感情を表情豊かに表現することにより、学習指導要領小学校音楽科の目標でもある「豊かな情操」を児童に養ってもらいたいと切に願うものである。

## 参考文献


・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）昭和22年度　音楽科編（試案）
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）昭和26年度　音楽科（試案）改訂版
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）昭和33年度　小学校学習指導要領
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）昭和43年度　小学校学習指導要領
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）昭和52年度　小学校学習指導要領
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）平成元年度　小学校学習指導要領
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）平成10年度　小学校学習指導要領
https://www.nier.go.jp/guideline/
・学習指導要領データベース（国立教育政策研究所）平成19年度　小学校学習指導要領
https://www.nier.go.jp/guideline/
・藤原　勇（2012年）『初めての歌声づくり』サーベル社
・ジャン＝クロード・マリオン（著）、美山節子（訳）『はじめての発声法』音楽之友社


## 引用文献


・岩崎洋一（1997年）『小学校の発声指導を見直す』音楽之友社
1）　pp.90-91