



BRAIN Choral Edition

Preview Only  
Legal Use Requires Purchase

元  
全  
脱  
声  
法  
力  
羽山先生 著  
Kosci Hayama

Preview Only  
Legal Use Requires Purchase

## 目 次 『完全脱力発声法』

はじめに ..... 1

『完全脱力発声法』とは

『完全脱力』との出会い

『完全脱力発声法』の本質

理論編 ..... 4

1 「完全脱力発声法」の仕組み

1. 姿勢（フォーム） ..... 5

2. 呼吸（及ぼす支えとなるポイント） ..... 6

3. 発声（喉頭と口腔） ..... 11

　　口の構造と表情

　　声を共鳴させる場所（頭を当てる場所）

4. 発音 ..... 12

　　舌の使い方

　　唇の使い方

　　喉の使い方

2 バーチャル（声種）の選択について ..... 13

コラム -1「自然体の音楽」 ..... 15

実践編 ..... 16

❶ 身体づくり ..... 17

コラム -2「骨盤の中の二つの聖域」 ..... 18

❷ 発声トレーニング ..... 21

コラム -3「言語と音楽」 ..... 26

❸ いろいろトレーニング ..... 32

お問い合わせ ..... 39

動画 コードから動画をご覧いただけます。

本文ページのコードからも  
同様に動画をご覧いただけます。



## はじめに

### 『完全脱力発声法』とは

私は幼少期からピアノや合唱に取り組み、大学・高校時代には上級アーティストも演奏、そして音楽大学で声楽を専攻しました。ヨーロッパ留学を経た後、今に至るまでオペラやコンサート出演など様々な演奏活動を行なってきました（師匠をはじめ、上団の方々、指揮者、演出家等、たくさんの方々の支えのお蔭でいることは、言うまでもありません）。その後、縁あって全国各地の合唱團に参画することとなり、声乐トレーナーとしても活動しています。

そのなかで「声亭（独唱・合唱にかかる）」において「発声法」が音楽表現に多大な影響を及ぼすことを感じてきました。本書では、私自身の多くの失敗や成功体験を経て辿り着いた『完全脱力発声法』について述べていきたいと思います。

『完全脱力』と『全身脱力』ではありません。力を入れるべきところは入れ、抜くべきところは抜くということです。

『完全脱力』がうまく行われたとき、以下のようなことが起こります。

- ・自然な「呼吸」によりたくさんの息を効率的に使え、フレーズが長くなる。
- ・「共鳴」が豊かで心地良いものとなり、音域も広がります。さらに、喉頭を自在に操ることができるようになる。
- ・適切な「支え」により、身体に余裕が生まれ、音楽を考え、エネルギーが増える「表現」が自由になり、言葉へのアプローチと発声も明確となる。

さらに合唱時には、発声が揃うこと、共鳴の拍動数が整い、豊かな音色が生まれ、ハーモニーの調整が容易になります。個員間の音楽的・和声的一体感により強く感じることもできるでしょう。身体を柔らかく使うことになると感覚的に開放性が増し、様々なスタイルの合唱に対応する力へと進んでいきます。効能は枚挙に難くありませんが、是非実際に試してみて、実感していくことをおすすめします。

――発声法といっても様々なジャンル・スタイルが存在し、自分に合うもの・合わないものがあるのは当然です。この『完全脱力発声法』も、唯一の正解として提示するものではなく、一つのやり方として皆様の活動の一助になることを願っています。

## 『完全脱力』との出会い

演奏活動の中で、先生や周囲の方によく「力む」とアドバイスをいたがつた。「はい！」と返事をしながらも、「一生懸命、熱意表現しないとお客様に伝わらないよ」とか「力を抜いて音楽表現なんてできないよ」といった素直な意見が入れられました。

転機が訪れたのは、声楽科でよくピアノレッスンの担当でした。大学2年時に先生から「ラ・カンパネラ(ラ・ムス)」を勉強するよう指示され私は、大好きな曲に取り組めることが嬉しく、一気に筋道が立たがどうやっても叶うようになります。

その時、先輩のすすめでチャーチ匠、クラウディオ・アラウの演奏を聴きました。私は、まさしくハンマーで殴られたような衝撃を受けました。彼が紡ぎ出す音はフルテもピアノの和音もしなやかでなく、音色はキラキラ、ツヤツヤで余計なものが何もない。ファンガーテクニックに拘泥的アプローチをはるかに超越した音楽がそこにありました。

一緒に聴いていたあるピアニストが、アラウの奏法を『完全脱力』と表現しました。

『完全脱力』とは一体何なのか…。

その後のレッスンで『完全脱力』を体験することになります。ある時、力の入っていない私の手をほぐし、フニャフニヤにして弾かせたのです。少しずつから、指を立ててフレーズを固めることしか考えてなかった私には衝撃的で一瞬で涙腺、いざ弾いてみるまでに体験したことのない指の回転と音の広がりがありました。この瞬間から『完全脱力』への挑戦が始まったのです。

## 『完全脱力発声法』の本音

「この声を始めたら、一体何度失敗しててしまうか！」一度重なる失敗にくじけなかつたことをりある。酷い演奏を聴き残してくれたお客様と周囲の方々に御礼を申し上げるべきでした。失敗の原因は様々ですが、一言でいえば「力み」でした。表現したい気持ちが先行し、上半身はガチガチ力み、喉に力が入り、息は続かない、フレーズは乱れる、高音がひっくり返る…。これがとの繰り返しでした。

そんななか、イタリア留学時に名バリトンのカルロ・メリチャーニ先生から「アーベルカント唱法の呼吸法と発声法を教えてください」と聞きました。ここで、「呼吸」「支え」と「共鳴」の重要性を痛感しました。この3つがまとめて機能すると、今までにない音を体験できるのです。

とはいっても本番での実感は難しいもので、特にオペラにおいては「表現」への思いが強くなり、上半身や両手に力が入り、不必要に身体や手が濡れたりしました。私のたくさんのクセが演出家に懲らされたのですが、ある時「上回るな」というアドバイスをいただきました。強烈な言葉でしたが、とにかく実感を出しました。すると上半身の力が抜け、適切な「呼吸」「支え」「共鳴」が得られたのです。発声のメカニズムが機能すると、なんと表現も自由になりました。

「表現する」と「表現しない」ことではなく、「表現にも発声の裏付けが必要」という意味で、これは「表現」が表に立ちすぎてバランスを崩していたのです。その時の誤りで、それがバランスが調和したときは、表現も身体も自由になることを実感できます。

これらの経験から、私は「呼吸」「支え」「共鳴」「表現」の4つの要素は、それらがリンクし、一体化していると考えています。



声楽で陥りやすい問題を引き立てるといふと以下のようなになるでしょうか。

- ・フレーズが短く、声楽的見方ができない。言葉が不明確となる。
- ・声が出にくく、低音・高音が安定しない。
- ・声が振動せず、主音漏れが多く、響きや音量が安定しない。
- ・声頭が付かない。声と息のコントロールができない。
- ・身体が動き、自然に見える。身体を自由に動かすことができない。

私は先ほどの4つの要素のうち何か1つでも欠けると、これらの症状が起こると考えています。逆にいえばバランスを取ることでこれらの症状を緩和させ、素晴らしい演奏ができると信じています。その実現が『完全脱力発声法』です。



BRAIN Choral Edition

4

# VOCAL Hayashi

**Preview Only**  
Legal Use Requires Purchase

完全脱力発声法

理論編

Theory

## 1 chapter 『完全脱力発声法』の仕組み

『完全脱力発声法』の仕組みを「姿勢」「呼吸」「発声」「発音」にわけて解説していきます。身につける方法は「実践編」でご案内しますので、まずは仕組みを頭に入れておいてください。

### 1. 姿勢(フォーム) [動画]

新国立劇場でのオペラ公演で、著名なローラン・ババの歌手と共に演する機会をいただいたとき、その歌手と一緒に発声法や姿勢等を研究し、日本人と欧米人の差を研究したことがあります。両者の姿勢は根本的に異なりますが、姿勢そのものよりも意識の持ち方に大きな違いを感じました。日本人は(私個人の)そうですが)、エネルギーの所在が上半身に偏りやすく、顔や胸、肩に力が入り、下半身の意識が薄くなりがちです。ですがその歌手は演技の最中でも頬及び上半身にはほとんど力が入っておらず、反対にみぞおちから下には常に意識が向かっています。

つまり、「姿勢において大切なのは、形よりも『上半身に無駄な力が入らない』『全身の力が十分使える状態であること』だといえるでしょう。

では実際に姿勢を作りましょう。

#### ●下半身

まず下半身です。足で大切なのは開き幅です。開きすぎると骨盤底筋を締めにくくなるので、かかとをつけ両足を窄めに、よう開いてみてください。できるだけ膝裏を伸ばし、お尻の筋肉をキュッと締めて立ちましょう。

#### ●上半身

日本人は歩かないので、やすいですから、上に向かって背筋を伸ばしましょう。胸郭を高く保ちながら、背骨の上に乗せるのではなくて首をおいてみてください。頸はできるだけ柔軟に、首が左右倒れすぎないようにしてください。

上寄りかかってチェックしてみましょう。理想のイメージは、後頭部・背中・腰・お尻・ふくらはぎが一直につく状態です。実際には腰をつけるのが難しいですが、腰や胸を反りすぎるのないことの注意しながらトライしてください。



## 2. 呼吸（及び「支えの5つのポイント」）動画

呼吸を制する事は喉頭を制する。発声を制する事は音楽を制する。この言葉は、古き良き時代のイギリス・クラシック唱法を修めたオペラ歌手の言葉です。

息を「うつ」と「自らの心」と書き生む。呼吸法はそれだけ大切な「息」をコントロールする、最も根幹部分です。

呼吸法には「胸式」「腹式」がありますが、私は腹式を推奨します。胸式ではどうしても胸から上が緊張（硬直）になりやすいからです。次に、息を吸うのは「鼻」からか「口」からかあるいは両方かのか。この点についても様々な考え方がありますが、いずれにしても大切なのは、吸うときに胸から上の筋肉を緊張させないことです。この点に留意すればどこででも問題ないと思います。ただ、鼻で吸った場合は鼻の奥や目の奥の筋肉に入りやすくなりますので、「口」から吸うほうが理想的な声と音楽的表現を実現しやすいと考えています。

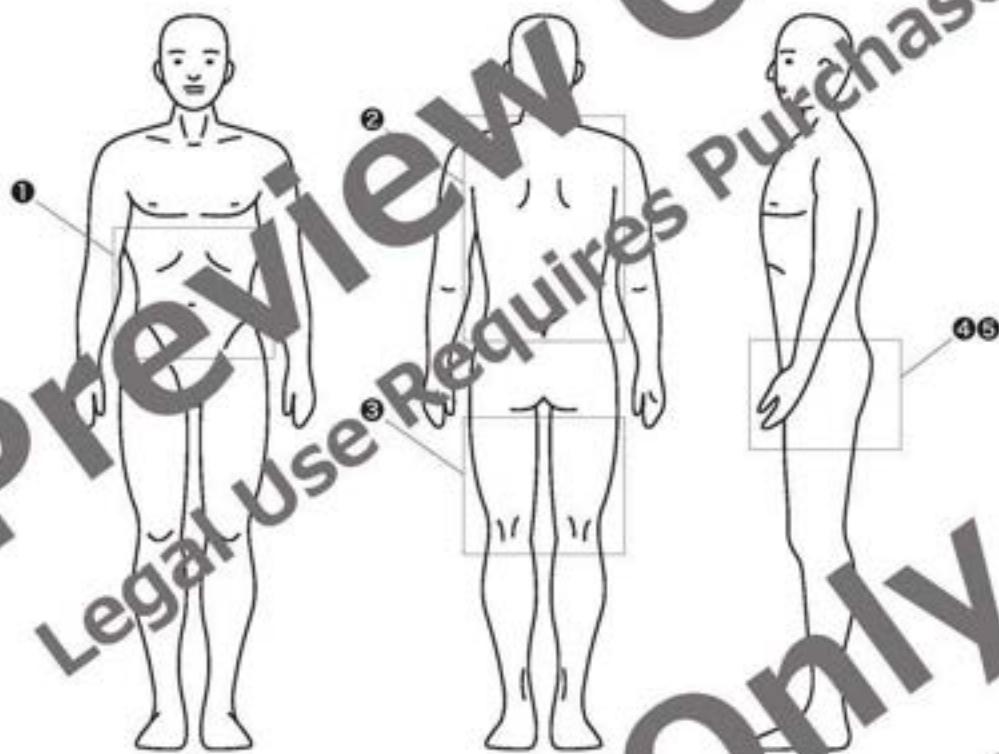
それではここから、吸った息がどのように声にならるかを説明します。大切な5つの「支え」「支えの5つのポイント」と名付け、順序立てて示します。

大切なのは、横隔膜から下を、身体の外へ押し出さず（つまり支え）意識を常に持つておくこと、そして、支えによって主導権をエネルギーを「丹田（※）」に集約する意識を持つことです。

※臍下丹田。へそ下約10cmの所から体内へ約5cm下ったあたりといわれています。

仙骨の前あたりをイメージしてください。（P10）

## 支えの5つのポイント



## ■ 息を吸うとき

支えのポイント①《身体の前面》 みぞおち（横隔膜）・腹横筋・腹直筋  
 支えのポイント②《身体の後ろ面》 腹背筋・脊柱起立筋・胸腰筋膜

## ■ 息を吐く（声を出す）とき

支えのポイント③《足の裏面》 膝裏・ハムストラングス・内転筋群  
 支えのポイント④《身体の後ろ面と中》 大臀筋・腸腰筋・仙骨・尾骨  
 支えのポイント⑤《身体の前面と中》 骨盤底筋群・股関節・丹田

### ■ 息を吸うとき

#### 支えのポイント①《身体の前面》

意識するのは――

**みぞおち（横隔膜）・腹横筋・腹直筋**

口から息を吸ったら、まずみぞおちを膨らませます（喉をしたとき前面に出る部分です）。膨らませる箇所をみぞおちから徐々に拡大していきます。腹横筋や腹直筋を意識しましょう。正面全体を強く張り出す、もしくは腰帯を下げるイメージです。あと、みぞおちが硬くなりすぎる半身で過剰な力が入ってしまって、そこだけ柔らかく動かします。



#### 支えのポイント②《身体の後ろ面》

意識するのは――

**広背筋・脊柱起立筋・胸腰筋膜**

次に背中を膨らませます。広背筋・脊柱起立筋・胸腰筋膜を意識しましょう。普段あまり意識することのない背中の筋肉ですので感覚がつかめない場合は椅子に座り、胸を膝につけた状態で呼吸してみてください。背から腰にかけて膨らむのがわかると思います。

支えのポイント①と②は息をいった間に一齊に働いていくことが重要になります。



■ 息を吐く（声を出す）とき

支えのポイント③《足の後ろ面》

意識するのは――

膝裏・ハムストリングス・内転筋群

ここからは息を吐くときに意識すべき筋肉です。まず膝裏及びハムストリングスが太ももの裏側、大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋からなる筋肉群（スポーツ選手においても大切な筋肉群となります）を常に伸ばしておきましょう。そして内転筋群を左側に意識します。

膝裏をしっかりと伸ばす。内股をしっかりとつけることが大切のポイントです。

③《左足後ろ》

大腿二頭筋

半腱様筋

半膜様筋



③《左足前》

内転筋群

③《左足前》

内転筋群



支えのポイント④《身体の後ろ面と中》

意識するのは――

大臀筋・腸腰筋・仙骨・尾骨

統けて大臀筋を内側に絞ります。大臀筋に力を入れつつ「聖なる骨」と呼ばれる仙骨。それにくっつく尾骨を下げるイメージで下さい（さらにわかりやすくいえば、矢張りを絞めるイメージです）。このとき、骨盤の中のインナーマッスルである腸腰筋（大臀筋と腸骨筋）、広背筋と大腰筋が、身体の後ろから前に向かって動きを覚える大事な軸となることがわかります。

大切なポイントは「仙骨・尾骨を立てる」イメージでしょう。

④

大臀筋  
腸腰筋  
広背筋

仙骨  
大臀筋  
尾骨



## 支えのポイント⑤《身体の前面と中》

意識するのは――

骨盤底筋群・股関節・丹田

いよいよ支えの5つのポイントの集大成になります。

支えのポイント④のエネルギーに拘束されるように股関節を内側に入れることで、骨盤筋群に意識・力を集中します。

最終的にエネルギーは、腹に閉じ、丹田周辺の腹部が前に押し出されます。丹田に腹圧が掛かるごとに、身体の中心が定まり、体が安定します。息を吐くときお腹をこむる方もあるようですが、腹・背中・下側に押し出していく限り骨盤が安定し、息の流れや響きのコントロールもしやすくなると感じます。

骨盤に大きな負担を入れるイメージでしょうか。



これら「支えの5つのポイント」を意識することで常に横隔膜（下を外）に押し広げることができ、これがいわゆる「支え」になります。フレーズが進むにつれて身体から出ているときも、常に押し広げることを意識しましょう（息が出ていくため実際には徐々に下へ向いていきます）。

次のフレーズのためにプレスするときは、はなげし、なるべく息を止めてしまう前に繰り足しましょう。使った分だけ戻してもらうというイメージです。このプレスを「返し息」と呼びたいと思います（でもたまに過剰が多いほうで）ということです。

基本的な呼吸法の上の方は、お分かりいただけたでしょうか。このメソードの中でも非常に重要な要素ですので是非しっかりと理解してください。本書の後半でご紹介する、支えの感覚をついたりトレーニングもお役立っていたらければと思います。

### 3. 発声

#### ●口の開け方と表情

基本的に口は縦に開けます（言語や音楽表現によって横に開くこともあります）。次に頭の筋肉ですが、私のメソードでは顔の筋肉すべての脱力をを目指します。下の【図A】で前頭筋、側頭筋、皺眉筋、大頸骨筋、咬筋、口輪筋など「入らないようにしま」いう頭全体を鍛としてイメージしたとき、頭・顔に力が入らなければ、自然に響いてくれるのでしょうか？）。

ここで誤解してほしくないのは、無表情に演奏するということではなく、顔の筋肉を脱力した状態で表情をつけたときのことです。頭と顔の筋肉を脱力することで、前述した呼吸と支えを行いやすくなるというメリットもあります。

#### ●息を共鳴させる場所（息を当てる場所）

実際に息を共鳴させる場所についてです。「息を当てる場所」と表現されることもあります。実際には息が特定の場所で共鳴したり、当たったりするわけではないようですが、共鳴させる場所を意識することの方が変わることは確かです。

これについても様々な考え方があり、イタリアではよく「マスケラ」（頭・仮面等の意味）に当てる（おこさせて）といわれますが、私の師匠には上前歯に集めるよう教えていました。また、口唇筋の近辺に意識を持たせるメソードもあります。

私は『下の前歯』を提唱します。ここを意識することで表情筋が理屈的な状態になり、また頭の開き方にも良い影響を与えます。下の歯と歯茎を見えて（つまり下唇を開き、上唇は前歯が見えないように意識すると理想的な共鳴頭【図B】になる）と思います。

下の前歯二本がちょうどクラリネットなどの木管楽器の吹孔で、マウスピースを吹き集めるようなイメージでしょうか。



## 4. 発音

理想的な響きを得られる発音のポイントは大きくわけて3つです。これらは言語や表現によって異なる場合もありますが、基本的な考え方は以下の通りです。

### ●舌の使い方

まず、「子音を発音するときの舌の使い方」です。日本語と他言語の大きな違いは舌の使い方です。日本語は舌を上に上げるよりも下に下げる舌の真ん中を多用する傾向があり、また舌根も上がりすぎず、共鳴に必要な口腔内のスペース（図C）共鳴腔）は確保します。一方、イタリア語・ドイツ語・オランダ語では、舌先を立てることで舌根が下がり、共鳴腔を確保するために響きを得やすくなります。



### ●唇の使い方

もう一つは「子音を発音するときの唇の使い方」です。イタリア人やドイツ人は、話すと気づくのですが、彼らはほとんど口角を動かさずに喋ります。一方、舌を立てる子音「M・P・B・V・F」を、口角を横に引っ張らずに（動かさず）歌ってみてください。息漏れが少なくなり、効率良い響きが感じられると思います。これは舌を立てる子音のときも同様です。

### ●顎の使い方

基本的に顎の力を抜いて、歯をなじくとかさずに舌と唇を柔軟にして発音することを望ましいでしょう。先ほど述べたように声楽先進国のイタリア語・ドイツ語はほとんど顎・唇を動かさずに発音します。顎を動かしていると、息漏れも引き起こすだけでなく顎に余計な力が入る原因になります。横隔膜からの呼気圧が抜ければ、柔らかい発音でクリアな言葉が紡ぎ出されられます。

以上が『完全脱力発声法』の基本的な仕組みになります。

## 2 chapter パート(声種)の選択について

動画③



続いてパート(声種)の選択について少しお話しをおきたいと思います。これについても様々な考え方がありますが、ここでは、タカラの声楽の師匠、カルロ・メリチャーニ先生から御伝授いただいた方法を紹介します。

基本的には、まず声の「一つ」を決し、それでも判断できなければ、音階練習の「パッサージョ (passaggio イタリア語、英語ではボイスセラフ)」の位置で決めます。

パッサージョと声の変わり目の「」と/or/こんな人にも胸声と頭声との境目があります。中音のハ (A) からヘ (F#) くらいの間に、出にくくなる、あるいは引っ込んだりひっ迫したりしそうになる音があるはずです。最上階まで一つのエレベーターで行けずに、途中階で乗り換えるかのようなイメージでしょうか。

判断するに注意したいのは、初心者や発声が安定しない方の場合です。一体何えて喉だけを意識するために、本来持つ音色・音域・パッサージョをうまく表現できないことがあります。解決法としては、明らかに判明した場合は別として、発声が弱くてまた首をながら判断することをおすすめします。

パート別の音域及びバッサージョの位置

ソプラノ(合唱)

ソプラノ・ドラマティコ

メゾ・ソプラ

アルト

テノール(合唱)

テノール・ドラマティコ

バリトン(合唱)

バス・バリトン



# Column 1

## 自然体の音楽

「少し寂かさを感じていた」「なぜヨーロッパ人の音は日本に上達する?」

その答えがイタリア留学の間に明確になりました。時間に追われる生活を強いられた日本と違って、イタリアでは時間がゆったりと流れ、お昼の時間帯にゆっくりと食事し、昼寝。日曜日は午前中に教会で祈りを捧げ、午後は家族と食事。現在はかつてよりも忙しくなっているかもしれません、基本的にはゆとりを持って仕事を生活を両立させています。

彼らの音楽はそんな生活の中に根づいています。力のない、あるいは生活から出てくる「脱力した自然体の音楽」。これがヨーロッパ人と日本人の音の違いを生むのです。

最近、様々な分野の音楽に触れながら、「聴衆は音楽に何を求めるのか」と考えます。これは「癒やし」だと思います。「人間の癒やし」を求めている。たまに、うるさくなく耳に優しい「自然体の音楽」を奏でたいですね。そのためには「自然体の発声」が必要です。

音楽、合唱が職業の方、趣味の方々様々だと思いますが、長く歌い続けるためにも「身体に負担をかけない自然な発声」を体得することは大切でしょう。

聴き手のためにも歌い手のためにも自然体の発声を身につけ、自然体の音楽を奏でたいものです。



BRAIN Choral Edition

16

完全脱力発声法

実践編

Preview Only  
Legal Use Requires Purchase

Preview Only  
Legal Use Requires Purchase

# 1 chapter

## 身体づくり

では実践編です。まずは歌うための身体づくりです。

姿勢に気をつけて取り組みましょう。(姿勢をとるさい 動画④)

### 1. 支えの5つのポイント

トレーニング法(第1章 プレハブ) 動画④

5つのポイントをそれぞれ意識するためのトレーニングです。運動させる必要はありません。まずはリラックスして、確実に意識できるようになります。

#### 支えのポイント①《身体の前面》

口から大きく息を吸いながら、みぞおち(横隔膜)あたりを膨らませます。

腹直筋・腹横筋を意識しながら徐々に膨らみを下に広げていきます。

(意識する箇所に両手を当てながら行います)

限界まで膨らませたら、その膨らみを維持しながらスー・スー・スーと3回吐きます。

**目標 5セット**

POINT 息を吐きながらも、お腹がへこまないよう「支え」を意識しましょう。(実際にへこみます)  
以下②～④も同様です。

#### 支えのポイント②《身体の後ろ面》

口から大きく息を吸いながら広背筋あたりの膨らみを後ろに広げていきます。

脊柱起立筋・胸腰筋膜を意識しながら膨らみを下に広げていきます。

(意識する箇所に両手を当てながら行います)

限界まで膨らませたら、その膨らみを維持しながらスー・スー・スーと3回吐きます。

**目標 5セット**

#### 支えのポイント③《膝裏面》

膝裏とハムストリングスを伸ばしながら、口から大きく息を吸います。

足を伸ばす主張でスー・スー・スーと3回吐きます。

**目標 5セット**



#### 支えのポイント④《身体の後ろ面と中》

尾骨を下に向けながら、口から大きく息を吸います。

膝が曲がらないように気をつけながら、腰を前押し出し、同時にスー・スー・スーと3回吐きます。

**目標 5セット**

#### 支えのポイント⑤《身体の前面と中》

股関節を内側に入れながら、口から大きく息を吸います。

腰を後ろに向けて3回動かしながら、スー・スー・スーと3回吐きます。

**目標 5セット**

## 2. 支えの5つのポイント

### トレーニング(2) 5つのポイント体操



では、支えのポイント①～⑤を連動させ、実践に近づけましょう。

①～⑤を意識しながら、吸って、吐く。これで1セットです。

セットの間に息を吸う際、できるだけ肩等を動かないよう気をつけてください。常に①を意識します。

**目標 10セット**

#### 骨盤の中の二つの聖骨

「支えの5つのポイント」の中で最も重要な「仙骨」と「丹田」という二つのアードについて述べます。これらはいずれも古くからあります。

まず仙骨は人体の中心にある骨で、古代ギリシャでは「聖なる骨」、英語で「holy bone」、ドイツ語では「kreuzbein（十字架の骨）」と呼ばれています。ウォーキングトレーナーのデューク更家さんも「正しい姿勢の基本は仙骨を立てること」だといわれている程、姿勢づくりにおいて大切なポイントです。

丹田は、古くは中国春秋時代の哲学者・老子に由来し、江戸時代の哲学者・井上益軒は、「養生学」の中で「生命的エネルギー」を表現しました。

仏教の座禅や拳意の修行では、丹田に意識を集中して式呼吸で上半身が吸収すると「上虚下实」の状態となり、精神両面に安定をもたらすと言われています。インドのチャクラ思想では、仙骨・丹田の周辺を第1チャクラと呼び、第1チャクラは生命力、第2チャクラは性エネルギーを整え、生きる喜びを目指させるといわれています。

剣道や合氣道といった武道、さらにスポーツの分野でも丹田は重要なポイントになっています。

以上のように様々な分野において大切な場所とされる「仙骨」「丹田」。発声においても重要なポイントである理由がおわかりいただけると思います。