

より良い合唱体験へのアプローチ

- N H K 学校音楽コンクール課題曲を歌う -

〇 〇 〇 〇 高等学校 〇 〇 〇 〇 (音楽科)

1、はじめに

本校は、学年 8 クラス、芸術は音楽、美術、工芸、書道 4 科目の中からの選択制となっている。一学年で音楽、三学年文系で音楽が必修選択となる(平成 20 年度入学生まで)。文武両道を校訓としており、生徒は勉学を始め学校生活全般に力を注いでいる。音楽の授業においても真面目に取り組んでおり、何らかの楽器経験のある生徒も多い為、読譜力、ソルフェージュ力もある程度身につけている。よって、授業に対しても意欲的であり、求めるものも高い。

歌唱(合唱)の授業においては、彼らの歌いたいという気持ちに応えたいと考えている。発声、呼吸、声のブレンド、魅力的なサウンド作り・・・どんな練習が効果的なのか、どうしたら納得のいく歌声になるのか、将来も芸術を愛好していける種まきを授業の中でできたらと思う。そんな時、テレビで放映された NHK の学校音楽コンクールの放映を見て、これが使えるのではないかと考えた。部活動で参加する各コンクール、演奏会会場で聴く高校生の素晴らしい演奏を、授業の生徒たちにも聴かせたい、見せたいと思っていた。教室の中で生まれる音楽だけではない別の世界があることを知ってほしい。そして、それを知ること自分たちの音楽をもっと高める方向につなげてほしい。授業で生徒に要求する言葉は、イメージに頼ることが多い。「のどの奥をしっかりとあけよう。」「もっと息を流して」「お腹で声を支えて」「外に外に歌って」「伸び上がるよう」「まっすぐ立って、足の裏から息を吸ってみよう」・・・目指す声、音が一体どんなものなのかを V T R をきっかけにして授業展開してみたいと考えた。素晴らしい合唱を目で見て、聴いて、大きな声で歌うということだけではない合唱の魅力を何とか伝えたい。テナーの高音を気合いで出すという生徒に、長くのばせる音ではないと合唱には使えないと説明するが、とりわけ男子生徒の歌の指導には悩み、迷うことが多い。本を読み、講習会・勉強会に参加し、分かったつもりで生徒に向かって実際に授業に活かすとなるとうまくいかないことも少なくない。

本校に着任する以前、長い間、授業では歌わない生徒を前に、どうやって歌わせるかについて悩んでいた。どうしたら歌唱の授業が成立するのか。しかし、いざ歌う生徒を前にしてみれば、自分の指導の限界を知ることとなる。生徒が納得するサウンドをどうしたら作り上げられるのか、音楽の中で心を通い合わせ、感動できる表現活動をにするにはどういう練習の仕方がよいのか。歌いたいという生徒が思い通りに声をだすには？他パートとの関係の中で音を作るということは？楽音としての歌声を引き出すには？声量を高めるには？音域を拡げるは？・・・問題は尽きない。聴く！ということがはじまりであること・・・授業という限られた時間の中で、より良い合唱体験をするためのアプローチの方法をこの機会に考察していきたい。

2、研究方法

- (1) NHK 学校音楽コンクールの課題曲に取り組む。(テキストを全員分注文し最初の授業で配布する。) 作曲者作詞者からの作品に対する思いを当事者が語る V T R の言葉を手がかりに表現の豊かさを追求していきたい。声を楽音にしていくための呼吸、発声練習を授業の冒頭で行っているが、T V で放映されたモデル合唱団の声を 1 つの手がかりとさせたい。全国大会の様子も後に鑑賞し、様々な音楽表現に接し、個々の音楽観をひろげていきたい。
- (2) 音楽選択生徒 (1 . 3 年生) 全員で、文化祭のオープニングで発表することを目標に各講座で練習を進める。前期を通して合唱する。各講座にて、練習用指揮者、伴奏者をたて、自らが主体的に音楽する姿勢を育てたい。
- (3) 作品を作る・表現する・鑑賞し作品を享受する、この 3 者で音楽が成立することを確認し、表現への工夫へつなげていきたい。

3、指導内容

(1) 楽曲のとらえ方

楽譜を配布し、詞を一読する。楽譜を見ながら音源を聴く。

V T R を鑑賞し、曲の感じをとらえる。

作詞家、作曲家の作品に込められた思いを感じる。

(2) 準備体操

歌唱の授業では、歌うために必要な筋肉をほぐし脱力するため、また前の時間の授業からの気持ちの切り替えをはかる意味合いもありストレッチを行っている。

座ったまま、首、肩、背骨を中心にストレッチを行う。椅子の前半分に腰掛け猫背にならないよう姿勢を整える。首を前、後ろ、横に曲げ、ひねり(後ろにふりかえる)、深く回して首の関節をほぐす。伸びている筋を感じながら、呼吸を止めずに行う。また、肩を回し力みのない楽な状態を確認する。時には、男女別に、肩をもんだり、叩いたりしてコミュニケーションを図りながら行う。(写真 1、2) 背骨にそって叩かれることにより体の軸を感じる。その後、腹式呼吸の確認、発声練習をして、楽音としての声作りの練習をする。

(写真 1)



(写真 2)



(3) 発声について

VTRの高校生の声を聴くことで具体的な声の目標を知り、日頃の自分たちの歌声との違いについて考えさせる。

姿勢： 首を前に突き出すことなくまっすぐ背骨の延長線上にキープさせる。壁によりかかり、まっすぐに立つということを実体験させる。身長を1ミリでも高くキープできるよう（後ろ髪を上引っ張られる感じで）体の軸を感じて立つ。かかとをつけ、足先を開く。

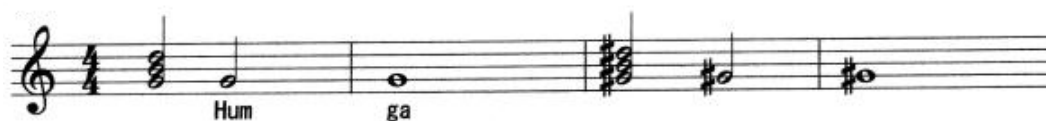
顔： 眉、ほお骨を上により軟口蓋が上がり、目をしっかり開き鼻腔を広くキープする。口を開けるときはあごを落とすのではなく、上に開くようにする。n（Hum）で歌い響きのポジションを意識させる。

呼吸： 上体を前に倒し前傾姿勢をとり、お腹の前、横、背中に息が入るのを感じさせる。脇腹上の方に手を置いて（親指を腹側にし、他4本を背中側に回す）確認させる。次に上体を起こし、おへその上に指を置きスーッという音でお腹の抵抗を感じて息を流し、支える。鼻から深く息を入れ、スッ、スッという1拍から4拍、6拍、8拍と長い息の練習に変えていく。息は、目線から下げず、できるだけ遠くに流す。

基本練習パターン

起立し、かかとをつけ、まっすぐ立つ。（上体は楽にする）ハーモニーディレクターで音を出し、n（Hum）の音でのばす。（軟口蓋が下がらないよう良く聴いて指示を出す）アカペラで発声し、お互いの音を良く聴き、あわせる。半音ずつ上行、下行して練習し曲に出てくる音の1音上（または1音下）くらいまで行う。途中から、母音に変えていく。母音に変えた時、響きが逃げないように注意する。以下、授業の冒頭で行う練習のパターンをいくつか挙げてみようと思う。

（例1）n / Humから母音へ 響きが逃げないように響きのポジションをキープさせる。



↑ハーモニーディレクターで和音を弾く

（例2）同じ音の連続 ピッチのキープ、目線から響きを落とさない。



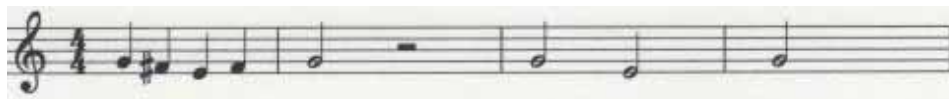
(例3) 下降音程 ピッチのキープ、響きの方向性は上昇させる感じで歌う。
 同じ筒の中で歌う感じでとらえる



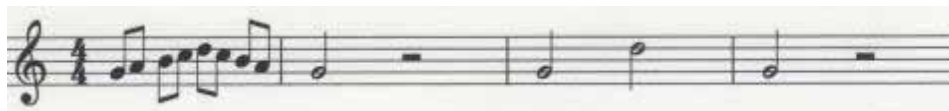
(例4) 2度、3度、5度音程の練習
 2度音程が浅くならないようにする



3度音程をイメージできるようにする



5度音程をイメージできるようにする



(例5) ハーモニー練習 3人1組または全員で行う



(例6) 母音の響きをそろえる E I 母音は口の中の空間を保持して明るい音色にする



(4) パート練習

パートごとにキーボードやピアノを囲んで丸くなる(写真3)。パートリーダーを中心に音を取り、鍵盤なしで歌えるまで練習する。音取りの早いソプラノの生徒に、男子の応援に回ってもらい、パート練習がスムーズにいくよう指示を出す。関係の深いパート同士で合わせる練習を行う。

(5) 全体練習

パート練習でとった音をパートごとに発表し、楽譜を読む。お互いの関係を確認しながら、あわせる。男子のパートの音を鍵盤でフォローする。本来鳴るべき和音をハーモニーディレクターで示しながら、音程の説明を加え、縦のハーモニーをそろえていく。

女子に比べて男子の音取りに時間がかかるため、テナー、バスの応援にソプラノ、アルトを何人かまわし、合わせる練習を積んでいく。伴奏を付け、間奏のピアノの音も味わいながら、次のフレーズにつなげるよう部分的に練習する。詩を読み、音に乗せたとき不自然なアクセントがつかないように折り合いをつけていく。言葉のニュアンスがうまく伝わるよう、表現を工夫していく。生徒の指揮、伴奏であわせる。(写真4、5、6、7)

写真3 パート練習



写真4 合唱風景



写真5 合唱風景



写真6 生徒による指揮



写真7 生徒によるピアノ伴奏



(6) 9月の文化祭オープニングで発表するため、夏休み明け、昼休みを使い、体育館で合同練習する(5回)。夏休み中に指揮者と伴奏者の事前指導を行っておく。立候補による3年生の指揮者、伴奏者、合唱リーダーを中心に練習を進める。

(7) 文化祭オープニングで発表する(写真8)。その後のクラス授業において表現を深める工夫へとつなげていく。

(写真 8))



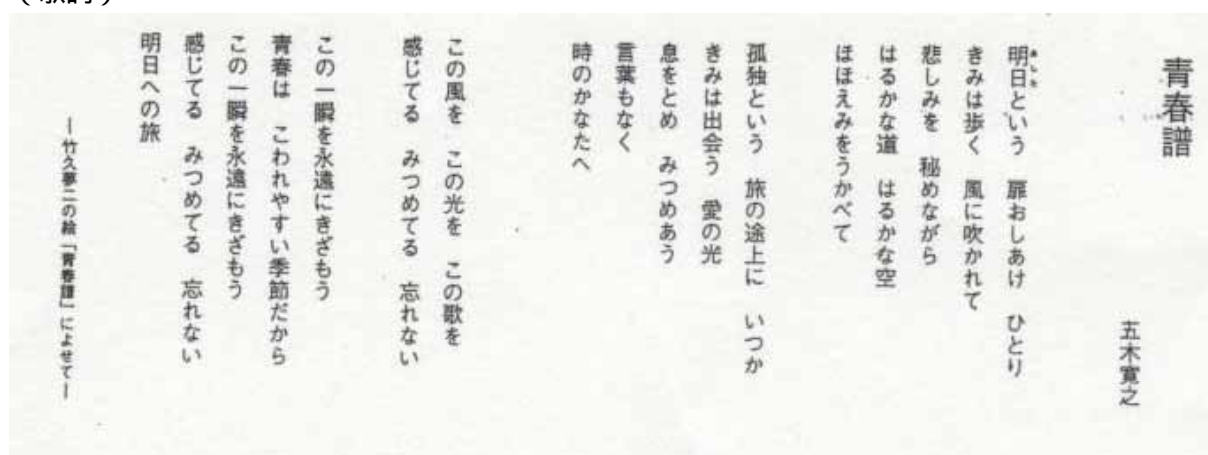
4、指導計画

(1) 楽譜を配布し、詞を読み、VTRを鑑賞する。

楽譜を見ながら1回鑑賞し、続いて映像のみ鑑賞する。自分たちの歌声との違いを考えさせるとともに、作品の全体像をとらえる。

(1時間)

(歌詞)



(2) パートを決める。クラスによっては、アルト、テナーの希望者が少ない場合があるが、パートごとの人数をあらかじめ示しておき自発的な移動を促し予定の数に近づける。全体を4時間で音取りできるよう計画をしめす。最初の2ページは全員で音を取り、男子のunisをオクターブ上で女子にも歌ってもらい、男子だけの歌いづらさを取り除く。楽譜1の2度音程、3度音程が狭くなるので練習が必要である。

またE母音が下がりやすいので ふかれて に注意する。練習番号Bの音をみる。テナー以外はCの音での歌い出しとなることを確認し歌い合わせる。25小節から3小節間のびるCmコードの音をハーモニーディレクターの音で確認しイメージする。長くのばす音をきちんとハモれるようにする。28小節めの音(A7コード)が難しいので、前の音をのばしている間に早めに予測するよう促す。(1時間)

- (3) 練習番号D～Fの音をピアノで弾き、4声の楽譜を読んだ後、各々の音をパート練習で取っていく。その後2パートずつ合わせる。互いの動きを知り、音程の関係を理解し歌う。言葉の関係も同時に確認し、音楽する上で、意識し合う言葉、旋律を感じて表現する。Uで歌うテナーの歌い出しも十分に音楽的な表情を持って歌えるようにする。こどくいう、きみは、ことばもなく、このかぜ・・・等のKの子音をしっかり発音し、Fのかんじてる、みつめてる、わすれない・・・大切と思えるところを深めに発音し早めに息を流すよう指示する。(1時間)

- (4) 縦の線をそろえ4声同時に動く所とそうでない所の説明を加え、練習番号G～Hの音を見る。前時のFから歌い、Gにつなげ、歌う。音の跳躍、下降音程で響きが下がらないように取り出して練習する。ソプラノ、テナーは、高音が続くので、喉を絞めずに上体を解放して歌う。fで4声が縦の線を揃え歌うところも、他の旋律の音を知り、低音を聴いて歌う意識を持たせ音のブレンド感をもって歌えるよう練習する。また、たびでのばす所はI母音が堅くならないよう、喉の後ろをあけて歌うようイメージさせたい。(1時間)

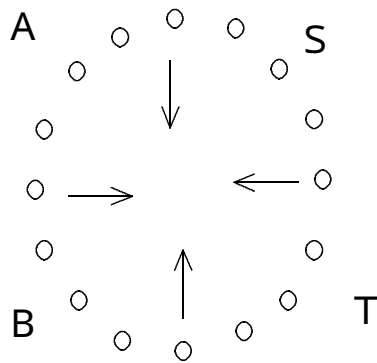
- (5) J歌い出しは、ST, またABがunisであり、曲の説明の段階で音を認識させる。KからはHを変化させて再現している部分であること、その後転調があることを説明しJから最後まで音をみる。後半は魅力的かつ難しい所でもある。音域も高いので、何度も続けて練習するのは、困難な所でもあり、パート同士が語り合うよう2パートずつ取り出して練習する。Jではアルトとバス、またソプラノとテナーの音をそれぞれが一つになるようそろえp→fへ音楽的な高まりを力まずに表現できるよう練習する。転調以降の作品の美しさを共有できるよう旋律同士の折り合い、言葉の重なり、心の通いあいを通じて一体感を持って長いフレーズを歌いきるよう丁寧に楽譜を読んでいく。190小節の あしたへのたび はタイミングをそろえI母音が堅くならないよう口の中の空間を保持して発音させたい。長い音の途中でカンニングプレスした後の入りはデリケートに行い、音をつなぐことも注意したい。(1時間)

- (6) 合わせる練習を中心に行うが、全体を見通すことを優先し音をとったのでとりこぼした音をパート練習や2パートずつの合わせ練習で確認する。(2)から(5)でふれた点に留意しハ・モニーををつくっていく。これを繰り返し、4声のアカペラで歌えるようにする。またピアノ伴奏を入れ、伴奏とともに音楽を組み立てる。間奏の後の入りの音、全体がつながるよう流れをつかむ。全員が大きな輪になり中心を向いて

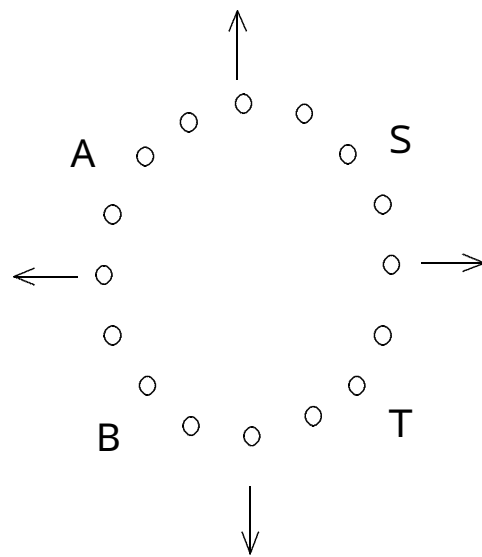
歌う。(図1)響きを輪の中央に集め、声をよく聴きハモる声を探る。また、輪になったまま、外向きに立ち背中では他の旋律を感じながら歌う。(図2)聴くことの意識を高め、音楽に積極的に参加し、身体の外へ、遠くへ歌う。同じパートが隣同士にならないようにして立ち輪の中央に響きを感じながら歌う。(図3)他の音との関係を意識し独立して歌えるか確認する。曖昧なところは、部分的に、アカペラで繰り返し歌う。本番での発表に向け、暗譜する。(2)～(6)の中で必要に応じてVTRを鑑賞する。

(6時間)

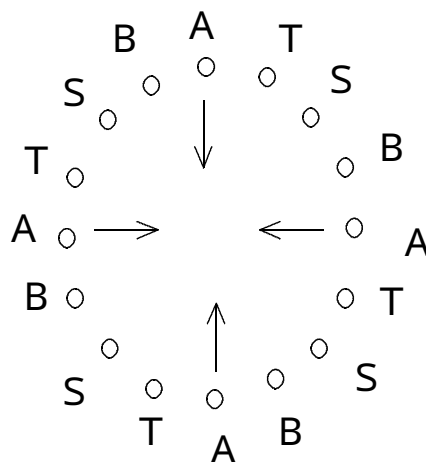
(図1)パートごとに並び丸くなり
内側を向いて歌う



(図2)外側を向いて背中で音を感じながら歌う。



(図3)内側を向き、同じパートが隣に来ないようにして並び歌う



芸術科音楽 学習指導案

〇〇〇〇高等学校
教諭 〇〇 〇〇

- 1 日 時 平成20年10月14日(火) 第5限 音楽教室
- 2 学 級 3年CDE組(男8名 女23名 計31名)
- 3 学 級 観 歌唱に対する意欲の非常に高いクラスである。男声がかっこよくリードし
全体の雰囲気が良い。
- 4 教 材 青春譜
- 5 題 材 名 混声四部合唱を楽しむ
- 6 目 標 力まない発声を心がけお互いの旋律を感じ歌う喜びを追求する。
- 7 指導計画
 - (1) モデル合唱団の歌を鑑賞する。作曲家作詞家の作品に対するメッセージを聞く。 1 時間
 - (2) 曲を4つに分けパート練習で音をとる。 4 時間
 - (3) 部分的に合わせていく。(VTR鑑賞)
(5回程度昼休み体育館で合同練習) 6 時間
 - (4) 文化祭オープニングにて音楽選択生徒全員で発表する。
(生徒指揮、伴奏は3年生より選出)
 - (5) 大勢で歌った経験を生かし細部にわたりハモる声を追求する。
(生徒による指揮、伴奏) 3 時間

8 単元の評価計画(評価規準)

(観点1)	(観点2)	(観点3)	(観点4)
関心・意欲・態度	芸術的な感受や表現の工夫	創造的な表現の技能	鑑賞の能力
発声の段階から、歌い合わせる活動の中で積極的に関わり主体的に表現しようとしている。	感性を働かせ、楽譜やサウンドから音楽を感じ、豊かな表現を追求している。	主体的に活動する中で、楽譜を理解し、ブレンドする声の為のどのあけ、息のスピード(流れ)・支えを意識し活動できている。	モデル合唱の鑑賞から音楽を感じとり、また自分たちの歌声を客観的に聴くことができる。

9 本時の目標

後半を中心に互いの音を感じともに歌えるようにする。旋律の流れ、和音を感じ、表現できるようにする。

10 本時の学習展開

段 階 (配当時間)	学 習 内 容 学 習 活 動	学習活動の支援・指導上の留意点	観点別評価
導 入 (15 分)	歌唱活動のためのストレッチを行い、呼吸練習、発声練習をする。 校歌斉唱(アカペラ)	体の脱力、精神を解放しリラックスしていく中で、授業への気持ちの切り替えをはかる起立し、n (hum) のロングトーンで発声を始め、鼻腔共鳴の響きを確認する。 (奥歯の方に力が入らないよう注意する、同時にお腹で息を支える) 発声パターンをいくつか示し、発声練習を続ける。   nono/mama 等で歌う 校歌の調性 Esdur の音階を確認し、アカペラで1 番のみ歌唱する。	指示されたことを理解し、自ら実践しようとしているか (観点1)
展 開 (30 分)	今日歌い練習する箇所を確認する。	練習番号 J (P 1 5) から練習を始める。 AB、ST がまずはしっかり一つの音になるよう指示。AB、ST の音が交互に重なり、一つの旋律になるよう一体感を持って p → f にもっていく。(出だしの p は遠くへ歌う感じを持つ) 167 小節、T の だから AB の きみはあるく、S は このかぜを からゆっくり歌い転調の感じをとらえる。その後、助詞の扱いに注意し、長いフレーズ感で歌いきる。	楽譜を理解し、音を聴いてハモる音を積極的に創ろうとしているか (観点3)

	明日への希望のサウンドとなるよう互いのパートとの関係をよく聴いて歌う。パートごとに異なる詞をの關係性をとらえ音楽の高みに向かっていく感じを大切に表現する。 M直前の D m 7 の音はベースをよく聴いてハモれるように、また 12 拍ののばしの最後はピアノとともにクレッシェンドする。休符の後の音の予測、タイミング、息のスピード等指示を出す。 下降進行で出てくる E 母音のピッチの下がり を矯正し、f f 及びアクセントのついている I 母音の堅さ、深さに注意し（口腔の空間を保ち、のどの後ろを開けて発音）全員がひとつの音におさまっているか聴き合わせる。長い音を歌っているときに、Hum の C コードをの音を予測できるようにする。ピアノ伴奏にませ音をのばし、Hum に向かう練習をする。 丸くなり、中央を向いて響きを真ん中に集め歌う。 最後にピアノ伴奏と共に最初から歌唱する。	全体のサウンドの中に身を置き豊かな表現を追求できているか（観点 2）
（ 5 分 ）	次時の予告	着席し、次週の予告をする。

終わりに

今回の研究を終えるにあたり、同じ高校生の合唱を映像でみせることは大いに有効であったと考える。鑑賞することで、指導者の要求する内容が目指す声のヒントになるようである。声を歌のための楽音に変えていくということ、明るい声で歌う、息を流す、声を支える、体で歌う、ハーモニーを磨き高めるとはということなのか。映像を見てからの声の変化で実感できた。音をよく聴いて声にする集中力が増したように感じる。大人の合唱を聴かせることも意味があるであろう。また、N コンに限らず他の高校生が歌う合唱 DVD 等も利用することは可能であろう。変声期を終え、彼らの今の若い声で合唱する醍醐味を今後も授業の中で追求していきたい。

一年生は三年生と一緒に合唱することで、モチベーションの違い、音楽に対する前向きな姿勢を知り、受ける影響は大きい。中学で経験したクラス合唱以上の合唱の喜びにふれてほしい。中学校の合唱コンクールをみせていただいたときに、Nコンの課題曲（中学、高校）を選曲し発表しているのをみて驚いた。高校の授業で合唱することにより、もっと生徒たちに内在している力をひきだしてみたいと強く思った。が、今回の作品は授業で扱うには長すぎ、いささか困難を感じた。音楽では、器楽でギター、ピアノ、箏を学習するシラバスを示している。中学で器楽にふれていない生徒も多く、器楽の授業による音楽の楽しみもバランスよく取り入れたいと考えている。今回、一年生にとっては譜面を読むのにかなりの時間を必要とした。また、声を育てる授業の冒頭の時間もおろそかにはできず、予想以上にパートでの音取りに時間がかかり苦戦した。合同練習の合間に、昼休みを使い男声パートのみ、一、三年合同のパート練習を設け何とか文化祭オープニング合唱にこぎつけた。（三年生の力は偉大！）

合唱DVDを鑑賞することは声の出方、ハモるということを高校生自らが考えるために有効である。今後は、NコンのVTRを活用しながら、時間に余裕を持たせ取り組んでみたい。特に1年生は入学間もない中、音を読むことに四苦八苦させてしまった。また、必ずしも鑑賞作品と同じ曲に取り組まずとも、高校生の授業における芸術性を追求し高めていくための一つの方法として活用していきたい。

今回研究させていただく機会に恵まれたことに心より感謝します。本校に着任以来歌唱の授業の芸術性を高めていきたいと考えてきました。生徒一人一人のクオリティーの高さから、もっと何かができるのではないかと考え選曲にも試行錯誤してきました。お話をいただいたことをきっかけに、やっと一歩ふみだすことができました。今回のテーマで研究させていただいたこと、また、同時期に研究員をされた他のお二人の先生方の授業を参観させていただき有意義な交流の時間をもてたことは、自分にとって大きな力となりました。今後の授業に活かしていければと考えます。まだまだ新たなことに取り組んでいきたいと思います。

また、お忙しい中、ご指導ご助言をいただきましたお二人の指導教官にもこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

参考文献

「コーラスは楽しい」	関屋 晋	岩波新書
「悩める合唱指揮者のための手引き」	栗飯原栄子	
「教師のための合唱指導と実践」	渡瀬昌治	音楽之友社

尚、今回のテキストは日本放送出版協会より出版されています。誌面の都合上、楽譜は掲載できませんでした。