

# たより



平成 25 年 10 月 18 日 発行  
伊勢市教育研究所  
伊勢市小俣町元町 540 番地

第 19 号

平成 25 年度夏季教職員研修講座

## 【渡瀬 昌治先生を迎えて 全日本合唱教育研究会全国理事】

### 講演 「合唱力 ~ 歌の力」 ~ 感動を分かち合う合唱指導 ~

数年前まで中学校の教師をしていたという渡瀬先生。マイクを手に、参加者とともに感動的な授業を創りあげていく姿からは、全国学校音楽コンクールで優勝した経験がうかがえます。

先生方との模擬授業が始まりました。まずは、発声指導。中学校では、一年生の前半にきっちり指導するそうです。毎時間行うことで定着し、日常化を図ることができるのです。



#### 【発声指導】

エールを送ろう・・・授業の初めにモットーを持たせる。生徒の実態に合わせて 1 と 2 だけの場合もある。

教師: 「いちっ!」	生徒: 「やる気っ!」
T: 「にっ!」	S: 「集中力っ!」
T: 「さんっ!」	S: 「継続は力なりっ!」

集中力を高めよう・・・生徒が教師の声に集中する力をつける。教師の「気を付け」「休め」の号令にどこまで合わせられるかチャレンジするゲーム。五回戦まであり、だんだんテンポアップしたり教師と目が合っていないと失格になるという条件がついたりして、難しくなる。ゲームの後は、生徒の反応は良くなる。

姿勢をチェックしよう・・・教師のかけ声とともに、姿勢を整えていく。

教師: 「いちっ!」	生徒: 「足っ!」と言いながら位置を決める。
T: 「にっ!」	S: 「手っ!」と言いながら力を抜いてぶらぶらさせる。

T: 「さんっ!」

S: 「背すじ~っ!」と上がっていくように言いながら背筋をしっかりと伸ばす。

T: 「しっ!」

S: 「目っ!」と歯切れよく言いながら、目玉がこぼれるくらい見開く。

T: 「ごっ!」

S: 「あくび~」と、あくびをするつもりで声を出す。

「あくび発声」をしよう・・・教師の「サアーイ」という裏声をまねて声を出す。あくびをするつもりで声を出すと、のどがよく開いて声が共鳴する。

「発声あいさつ」をしよう・・・「あくび発声」で「おはようございます。」と言う。廊下で会った時にあいさつするように習慣づけるなど日常化するとよい。



続いて、呼吸や発声のトレーニングの方法について教えていただきました。ここでは、呼吸の仕組みや響きの原理などについて、具体物を使って科学的に説明してくれました。歌う力をつける背景には、科学的な理解が必要であることがわかりました。

呼吸トレーニングをしよう・・・「背中を曲げて息を吸う」「横隔膜を動かす練習」「共鳴の練習」の三つをセットで行い、腹式呼吸をマスターする。

「あご落とし」をしよう・・・顎骨間接の部分に手をあて、あごをストーンと落とし口の中に空間をしっかりと作る。「あご落とす」「お腹を引く」「声を高く遠く」の三つを意識して声を出すことが大切。

発声トレーニングをしよう・・・ジャンプしながらの「スタッカート発声」は、声を支えるための練習。ジャンプすることにより、体重が片足に乗り下腹に力が入る。この下腹の力が声の支えになる。ジャンプの最後は、膝を曲げて着地。かかとを浮かすと、もっと支えがしっかりして効果があがる。



ふらつかないコツは、視線を一箇所に決めて背筋を伸ばしてジャンプすることだよ。タイトロープ(綱渡り)のイメージでやるとバランスがとれるよ。





「スタッカート発声とレガート発声の組合せ」は、スタッカート発声で当てた声だけでレガートを歌うというもの。美しい響きが生まれる。

「バイバイバイの発声」は、声出しに自信を持たせ、声が出やすいようにするための練習。

## 【新曲を歌おう】



後半は、新曲の紹介がありました。渡瀬先生の指導のもと、城田中学校の西川裕子先生の伴奏で、参加者全員が歌いました。「永遠のキャンパス」「あすという日が」「自分だけの道」「卒業讃歌」などの新曲を歌いました。

渡瀬先生がアドバイスをすると、透き通った声が会場いっぱいに響きます。卒業式の会場を思い浮かべながら歌声を聴いていると、胸がいっぱいになりました。心を一つに・・・そんな言葉がぴったりのひとときでした。

## みなさんのアンケートから

参加型の研修でとても楽しかった上に、とても勉強になった。こういう講座をたくさん受けてみたい。



音を楽しむというのはこういったことであるのかと感じました。発声の方法をはじめ、呼吸の仕方などもぜひ授業に取り入れていきたいと思います。

本格的な合唱指導を受ける側に立つのは中学生以来だったので、ドキドキして新鮮な気分でした。最後の方はなかなかついていけなくて、周りの皆さんの真似をするのがやっとでした。

発声方法を実際にやってみて喉を開くコツが分かりました。ジャンプして声を出す時は支えがないと出せないこと、力を入れ過ぎると喉が開かないこと等、よく分かりました。

音楽の研修講座は珍しいので参加しました。実践をたっぷり入れた研修でとてもためになりました。久しぶりに大きな声を出せて、とても楽しかったです。

御園中学校の先生方、ご協力ありがとうございました。