

## 「弾き歌い」トレーニング法

### The Singing-while-Performing Training Method

浅田まり子 (Mariko ASADA)

The music department in a primary teacher's certifying examination and an employment examination impose the "Singing while performing" training method. The study method of the "singing while performing" is described in the practice report. The contents are as follow I) Finger training for beginners and piano practicing method. II) The practicing method experienced piano students. III) The method of pronouncing Japanese in a song. IV) Voice training for language and songs. V) Tone-deafness. VI) The adjustment and discipline system of the heart for the skill test.

#### はじめに

本学に教育学科が設置される以前から、小学校教員認定試験や、採用試験における「弾き歌い」の受験学生の指導をしてきた。常に1次試験が受かり、2次試験までには2週間余しかない期間で、集中練習しての受験生が多かった。実技はいくらプロほど要求されないものの、2週間くらいの集中練習ではとても完璧ではないし、ベートーベンやショパンを弾いたことがあるからといって、必ずしも「弾き歌い」が得意とは限らない。「弾き歌い」は伴奏しながら自分が歌わなくてはならず、練習して初めてその難易度が理解できる。それに実技試験に際しての心のコントロールも必要である。早めに確かな練習を重ねて準備していけば、成功に導ける可能性が高い。「弾き歌い」は小学校教員養成では不可欠なことであり、音楽科目と、その実技「弾き歌い」が苦手な学生のために、過去の実践報告とともに、認定試験や採用試験に向けてのトレーニング方法を紹介していきたい。

#### I. 初心者のための指とピアノの練習法

##### A. 指の練習

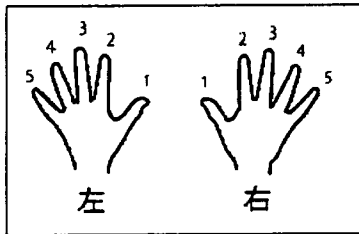
「指は思うとおりに動かない」と練習を始めてから理解できるので、このことを踏まえて早めに準備に取り掛かることが望ましい。初心者にとって最初の試練は、左右10本の指が、思うように動いてくれるように訓練することが必要である。各指が独立をして動くような訓練と、指先に音を出す感覚をおぼえさせることであるが、どちらかといえば、指の練習は疎かにされ、ただ曲を弾くことばかりが先行されることが多い。その結果、集中練習をして受験する間に、指が攀ってしまったり、思うように動かなかったりする学生もいた。指を動かすことは脳の活性化にも繋がるので、生涯学習ともなりうる場合も想定し、少しでも早く毎日練習し、いつでも柔軟に動かせるように準備をすることを薦める。

また、指の練習はピアノの前に座ったときだけでなくも可能である。テレビを見るとき、バスや電車に乗っている時など、少しの時間でもそのような時間を見つければ不可能なことはない。お風呂に入っている時でも指の間を広げたりして、手全体を柔らかくするチャンスといえる。毎日少しの時間、指の訓練を心がければ、その練習の成果は必ず見えてくる。まず次に《ピアノがなくても出来る指のトレーニング法》を紹介するので、机の上、または膝の上でやってみると良い。

＜ピアノがなくてもできる指のトレーニング方法＞

右手 親指が1番で人差し指から順に2・3・4・5

左手 親指が1番で人差し指から順に2・3・4・5



1. 右 1 2 3 4 5 4 3 2 1  
左 5 4 3 2 1 2 3 4 5
2. 右 1 3 5 3 1 3 5 3 1  
左 5 3 1 3 5 3 1 3 5
3. 右 1 3 1 3 2 4 2 4 3 5 3 5 4 2 4 2 1  
左 5 3 5 3 4 2 4 2 3 1 3 1 2 4 2 4 5

このような指を動かす練習だけでもかなり指はほぐれてくるが、一度に何時間も弾き始めたり、歌い始めたりしても、正しい方法で訓練してないと、肝心なときに指や腕が攣ったり、または喉が痛くなり、歌わなければならないに声（特に高い声）出なくなったりするので注意が肝要である。発声法は後に説明するが、毎日、15～20分の練習を、2～3回、休憩を取りながら、肩や腕の力を入れないで弾くことを継続する方が効果的である。

長年、指導をしてきた弦楽合奏のクラブでも腱鞘炎などを防ぐためにも、大学祭や、定期演奏会前になると弾く時間が長くなるので、必ず、各自で体をほぐし、ストレッチと休憩をするように薦めている。腱鞘炎を起こすと治療が難しいので、その予防としては準備体操などが必要となってくる。音楽は体育と同じで体力勝負なので、このような実技にはじっく時間をかけ、体に負担のない習得法が一番良い。

次ページにトンプソン・現代ピアノ教本1（ジョン・トンプソン編）の巻末より指の練習の楽譜を添付するが、この本はアメリカでもっとも一般的に用いられているピアノ教本である。またこの教本は、1～4まであり、トンプソン自身も「ゆっくりと、しかも急いで」進んでいることです。」そして「“小枝が曲がれば木も傾く”これは古い警句ですが、筋肉の訓練、テクニック、拍子の問題、音楽的発想、思考や訓練の習慣などについても、まったく同様にあてはまります。」と述べている。また「ピアノを勉強するにあたって正確なしかも完全な基礎をつくり、生徒が音楽的に感じ考えることができるようにすることにあります。生徒たちは非常に単純なメロディーや、つましやかな小さなピアノ曲を弾くにすぎませんが、それがちょうどレンガのようなもので、積み重ねていけば、もっとも大きな楽曲をくみだてられるということを強く印象づけてください。」と目標を述べている。これがこの本を推薦する理由であり、ピアノの習得について、入学時、相談に来た学生にはこの本を副教本として薦めている。

楽譜：トンプソン 現代ピアノ教本 1 p82~84より抜粋 (全音楽譜出版社)

B. 「春が来た」<sup>2</sup>を弾いてみよう

\* 注意点

☆ 指番号を必ず守ること。

適当にその場限りでいろいろな指を使う人もいるが、それは試験の際にパニックになる原因になる。いつも同じ指で弾いていれば、指が覚えていてくれて、多少緊張した場合にも自然に指が動いてくれることがある。

☆ 歌詞は全部声を出してよく読んでみてから、歌い、3番までおぼえること。

「1・春2・花3・鳥」となっている。発音は【はる】の【H】、【はな】の【H】、【とり】の【T】をはっきり言うこと。【きた】のK、【さく】のS、【なく】のNをはっきり言えるようにすること。実際、筆記試験の中にも2番の歌詞を書くような問題もあった。それと、詩を良く読んで全体のイメージをよく掴んでおくとうまい。

☆ 作詞者名：高野辰之 作曲者名：岡野貞一 は文部省唱歌の中ではよく出てくる人なので必ず覚えておくこと。

☆ 何拍子の曲か・・・4分の4ということは4分音符を一拍として一小節の中に4拍あるという表示。Cと書くこともある。

☆ 何調であるかもおぼえる。ここではハ長調

ハは音名・ドは階名・C（ドイツ音名ではツェー・英語音名ではシーと読む）

楽譜はただ見て弾いていけばよいのではなく、楽譜全体の読み取りが必要。

☆ リズムの特徴や左手の和音の構成（C.F.G.G7）を掴む。

\* 初等科音楽教育法の「春が来た」の解説には下記のようなことが書かれている。参考にし、教える立場からも考えて練習すること。

第2学年共通教材（★原文のまま）

★ 楽曲について

明治43年文部省発行の『尋常小学校』に掲載された。読本唱歌は、当時の文部省発行国語読本（国語教科書）にあった定型詩に作曲した唱歌教科書（全1冊）である。

作詞・作曲者は戦後判明したもので、両者は東京音楽学校のコンビである。また岡野貞一はこの教科書の編集委員であった。

曲は a a' 型の一部形式で2つのフレーズは同系リズムで、7小節目で頂点を形成する。旋律は短い極めて形式が整っている。

★ 指導のねらい

旋律の上行・下行に合う自然な強弱変化を付けて歌えるようにする。

歌詞の情景を思い浮かべながら心を込めて美しく歌えるようにする。

楽器で旋律奏したり、簡単な打楽器伴奏を加えて器楽合奏ができるようにする。

★ 階名暗唱やリズム唱しながら、やわらかい声でふしが歌えるようにする。また、曲の山をとらえてなめらかに歌えるようにする。

注：初心者は、片手ずつ練習すること。

# 春がきた

1分間=4分音符が116拍~120拍である速度を必ず

legato ながらかに

文部省唱歌 野村胡堂 作詞 野村胡堂 作曲

大譜表

1音階

mf x/7 フォルテ やや強く

5 1 3 1

5 1 2 1

4 1 2 1 5 1 3 1

crescendo グレグオ ボンボン強く プレス息が

decrescendo フリフリオ ボンボン弱く

C = 4/4 = 4分音符を1拍比に | 小節内に4拍ある二拍表示

4分音符 1拍み付

1. は る が き た は る が き た ど こ に き た く  
 2. は な が さ く は な が さ く ど こ に き た く  
 3. と り が な く と り が な く ど こ で さ く

5 1 2 1 2 1 4 1

5 1 2 1

5 1 4 1 5 1 3 1 5

終線 (小節終線)

(歌曲の終止をす) 終止線

連合譜表

## II. ピアノ経験学生のための練習法

### A. 指の練習

経験者の中でも「習っていたけど今は弾いていない」とか「時々弾いているがあまり・・・」などいろいろあると思うが、まず基本となる指の練習はいつも重要である。ピアノのテクニックとかハノン是指の練習教本として有名なので聞いたことがあると思うが、そのさまざまな練習から、かなり指はほぐれてくる。特に、ハノンの No39 のスケール（音階）や No41 のアルペジオは全調で練習すると、簡単な曲をどの調でも弾けるようになる指針となるので、余裕があればマスターすると良い。その他コードを覚え、それを活用できると簡易伴奏もできる。

### B. 「われは海の子」<sup>3</sup>を弾いてみよう

いろいろな曲を弾いてみると良いし、次に練習例として、2008 年度認定試験で指導した曲「われは海の子」を挙げてみるので、ほかの曲でも応用練習してほしい。

### \* 初等科音楽教育法の解説から（★原文のまま）

第6学年 共通教材

#### ★ 楽曲について

明治43年発行の『尋常小学読本唱歌』（尋常小学読本本巻十一所蔵）に掲載されて以来歌われ、国民学校の『初等科音楽四』（第6学年用）では、対旋律をつけた二部合唱に編曲したものが掲載された。

歌詞は第7節まであり、「いで軍艦に乗り組み、我は守らん海の国」などの部分がある。そのようなことから戦後しばらく歌われなかったが、曲がよいので復活し、昭和33年の学習指導要領以来、共通教材に指定（歌詞は3節まで）された。形式はaa'ba'の二部形式。

#### ★ 指導のねらい

歌詞を理解し、力強いリズムにのって、伸び伸びと歌えるようにする。

旋律楽器でも演奏できるようにし、打楽器伴奏を工夫して器楽合奏ができるようにする。

#### ★ 指導のポイント

リコーダーの旋律奏ではへ長調に移調し、鍵盤ハーモニカが中心となる場合には、ハ長調かへ長調に移調して扱うと良い。

\* この曲の速さは一分間に四分音符が120～132の速さで、これはメトロノームで速さを必ず調べる。メトロノームは自分で持っているのととても便利だが、ない場合には120の速さを考える時、時報が60なのでその感覚から考え、2倍の速さであることが推測できる。メトロノームもカードくらいの大きさのメトロノームを購入すると、携帯できて便利である。また、弾く速さははじめから120にせず、80くらいから徐々に速度を上げてマスターすると良い。あと、曲全体の構成を考えると、1・前奏部分4小節、2・われは海の子 しらなみの3・さわぐ いそべの 松原に4・煙たなびく とまやこそ 5・わが懐かしき すみかなれ。1・3・5の歌詞は違うが、同じ伴奏なのでそう考えると練習しやすい。

ニ長調

われは海の子 移調に歌いやすい調で  
 126が速くて弾けるときは  
 ↓ 弾ける速さから徐々に速度をあげて練習  
 フレス(息遣)を守ると

文部省唱歌

*mf*

1. わ れ は う み の こ し ら な み の さ 一 わ く  
 2. う ま れ て し 一 お に く ゆ あ み し か に な 一 み を  
 3. た か く は な つ く い そ の か に な ふ だ ん の

*mp* *mf* < > よく考え弾くと

*mp*

い そ べ の ま つ ぼ ら に き け む り た な び く  
 こ も り の う た と き き ろ せ く る  
 は 一 な の か お り あ り な ぎ さ の ま 一 つ に

*mf*

と ま や こ そ わ が な つ か し き す み か な れ  
 う み の き そ す 一 い て わ ら べ と な り に け り  
 ふ く か ぜ そ い み じ き が く と わ れ は き く

とまや...とま(かやなどの草)で根根がつくれた家

楽譜：初等科音楽教育法 小学校教員養成課程用 p119 (音楽之友社)

### Ⅲ. 歌における日本語の発音法

歌詞をたくさん読んでいくことが大切であるが、ことばのはじめをしっかりと発音するだけでも、感じをつかめてくるので、ここでは少し、ことばのはじめの発音を紹介する。

われは【わ】を【うわ】、【うみ】は【う】は口をすぼめて発音、しらなみ【し】は歯と歯の間を少し開けて【し】、【ま】のM (nMa)、ゆあみの【ゆ】は【いゆ】、【ふ】は蠟燭を消すように息を【Fuu】という。【なぎさ】n【ぎ】は鼻濁音【nGi】、【がくと(楽と)】は【Ga】で最初にガギグゲゴが来る場合は鼻濁音にならない。あとは言葉の最初の【か】【き】【け】のK、【た】【と】のT、【な】のN、【す】のSなどをしっかりと発音すると、音楽的なリズムもついてきて楽しく歌えるようになる。強調し過ぎるとかえっておかしく聴こえるのでテープにとったりして聴いてみること。

### Ⅳ. 言葉と歌のためのヴォイストレーニング

教師という仕事は声を一生使っていく。その教師の命とも思われる声を使用法も学ぶことも必要である。自然な響きの声は大声を出さなくてもよく聴こえる。よく力任せに歌ったり、話したりしているが、決してそれは美しい響きではなく、力が入っているため音程は下がり始め、息漏れや、雑音に近い音になっていき、声が割れたりしてくる。その状態を続けていると、声帯にポリープができることもある。せつかく大きな声の持ち主でも、力ばかり入り、ついには本番近くなって声が出なくなってしまうことが良くある。また、教師として声は大事な役割をするし、指導をするにしても怒鳴って大きな声を出すような習慣は止めてほしい。合唱団にヴォイストレーニングの指導をしてきて、その学生の練習量にもよるが、2～3年経つととてもよい声に育ち、教育実習に行っても喉は疲れなかったという成果も、今までに何回か聞いている。正しい方法で訓練すれば、何時間、声を使用しても、使えば使うほどよい響きの聴きやすい声になってくる。声は自分に与えられた「世界でたった一つの楽器」だから、生涯大切に使用してもらいたい。ここにヴォイストレーニングの中の自然体図1と楽器の確保2を紹介する。この自然体は歌だけでなく、楽器を弾く際にも、余分な体の力を抜くのに役に立っているし、姿勢がとてもよくなるし。また試験や演奏前の緊張感を和らげることに効果的である。

#### A. 自然体・図1<sup>4</sup>

- 1・肩幅よりやや狭い程度に足を開いてたつ
- 2・第5胸骨から上(鳩尾から上)を脱力する
- 3・腰から上を脱力する。
- 4・上体の重さ・脱力を感じる。
- 5・上体からから順に起こす。
- 6・両足をそろえ、からだをもう一つ上に引き上げる。

#### B. 楽器の確保・図2

1. 四つんばいになって背中を抜く。
2. 背筋に向かって息を吸う。



図1. 自然体

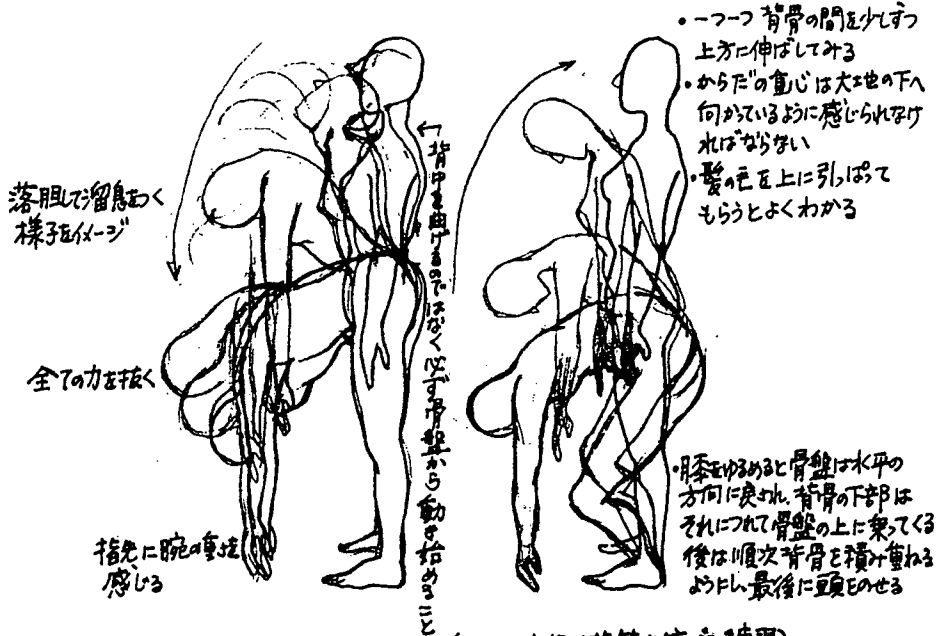
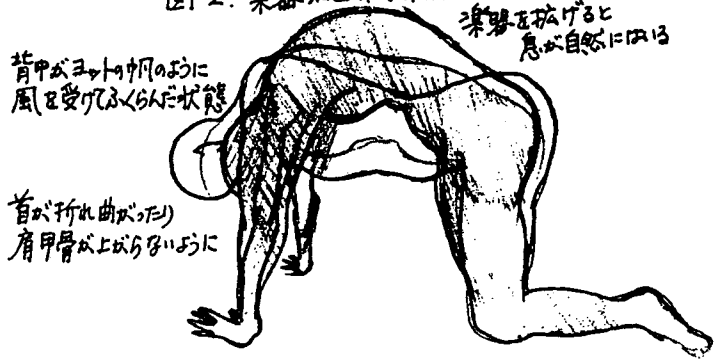


図2. 楽器の確保(背筋を抜ける練習)



## V. 音痴について

ピアノ伴奏に歌を合わせてみると、音程が全然合っていない人がいる。「私（僕）は音痴だから・・・」といって諦めないでほしい。私が大学卒業後、音楽学校に幼稚園児（男）が「この子は音がわからず歌えない」といって母親が連れてきた。どんな歌でもお経のように同じ音だけで、歌う子だったが、毎週いろいろな声を出して楽しく遊んでいた結果、歌えるようになったのを憶えている。俗にいわれる音痴というのは、いろいろな音の高低とか音幅を認識できないという環境や、出会いがなかったのだと考える。「耳をつくることが大切である。小さい時から、調なり、楽音なりを聴き分けるように努めよ。鐘、窓ガラス、郭公などそれらがどんな音を出しているか調べよ」<sup>5</sup>とシューマンも言っている。絶対音感はないとしても相対音感は訓練すればこれからでも不可能ではないと考えたい。

## VI. 「アガル」 ころの調整と訓練

どんなに自分が弾けていると自信があっても、その日の状況によってころの変化が生じ、下記のような症状が出てきたことを聞いている。

- 1・足がガクガク震えた
- 2・手が震えて指が思うように動かなかった
- 3・頭が真っ白になって楽譜も見えなくなった
- 4・声が震えてでなかった
- 5・高い声が出なくなってしまった
- 6・途中で止まってやりなおした

最後の6のように途中で止まってやり直すということは、大きな減点となるが、止まってもパニック起こさずに対応することも肝要である。その対応の方法も重要な点数に繋がることを考えると良い。音楽は自然な流れの中にあるものだから、できる限りやり直さないで、たとえ少し間違えたとしても、流れに沿って止まらず演奏をすることを常時心がけてほしい。試験では思ってもみないことが起こることがあたりまえのことと考える。それは失敗することだけでなく、今までとても苦手だった部分が練習を重ねているうちに、本番にちょうどそれができる場合もある。本番にはそのような奇跡に近いことも、起こり得るのだ。地道に練習を重ね、ピークが試験にあたるようにもって行くことが理想である。

音楽心理学の「アガル」心理と「アガル」気質という箇所、「いかなる芸術家も内面の葛藤をまぬがれることはできない。まったく無意識に奏く者だけはそれをまぬがれるかもしれない。しかし、そのようなすばらしい状態に永くとどまることができるのは、子供だけである。涙を流させるほどまでに人を感動させる直接性や天才的な手法は、まったく無意識で奏く神童の場合に可能であるが、それととも、普通は、14歳になって思春期に入るとともに消えうせてしまう」<sup>6</sup>カール・フレッシュ（バイオリニスト・音楽教育家）

「アガラナイ」練習方法としては、「アガル」環境設定をして、自分をその状況にならすこ

とである。例えば、テーブルを横において【間違えずに弾こう！】と自分に言い聞かせてから弾いてみたり、家族・友人に聴いてもらったりすることを多く繰り返していくことで、かなり効果があがった。ここまで来ると、緊張することと、羞恥心は感じてはられないところまで来ている。自分を緊張させて慣らして見るとかなり度胸がついてくる。「アガラナイ」練習はさまざまな発表の中でも練習もできるし、教育実習に行ったら、「アガル」暇はないと思うと良い。過去に「アガル」状況のまま、研究授業をして、時間が15分ほど余り、ついにはどのように良いかわからなくなり生徒の前で泣き出すという学生を見たことがある。「アガラナイ」ようにするにはいつも平常心を保てるように心がけることと、自分の能力を良く知り、自分以上に張り切りすぎないこと、またもし間違えたとしてもパニックにならずに対応ができること、そして集中力をつけることである。つまり、いつもどおりに演奏することが最大の力を発揮でき、自分を成功へと導くことができる。結果的には常時自然体でいることが一番良い結果を生む。

#### おわりに

音楽の実技は自分から取り組まないと、進歩はない。苦手な学生は「音符や楽譜が読めない」ではなくて「読まない」という学生が多かった。音符を読むことは英語のABCを覚えるのと等しいと考えている。そして、このような実技の練習は自分との戦いであって、どの教科でもいえることだが、綿密な計画と、正しい方法で進めなければならない。それと小学校などでは、音楽は副教科となっているが、実際には音楽は人間の生活や文化に重要な影響を与えると考えられるので、それを念頭において学習に取り掛かってほしい。「音楽は楽しめばよい」だけでは教える側の音楽教育は成立たないのである。音楽は各クラスのまともだけでなく、学校全体や地域社会、国際的にも総合的な役割ができる科目とも言える。ゆえに、自分のできる範囲のことから「ゆっくりそして急いで」進めて、本当に楽しい音楽が伝えられるように努力してほしい。

- 1 ジョン・トンプソン編著 大島正泰訳 (2007年) 現代ピアノ教本 全音楽譜出版社 p82-84
- 2 初等科音楽教育研究会編 (2008年) 初等科音楽教育法 音楽之友社 p76, p77
- 3 同上 p118, p119
- 4 森 明彦著 (1968年) 新・発声入門 芸術現代社 p51-54
- 5 東川清一・海老沢敏 編著 (1996年) よい音楽家とは 音楽之友社 p15
- 6 佐瀬 仁著 (1995年) 音楽心理学 音楽之友社 p69

## 正誤表

内容	頁	行	誤	正
訂正	62	下 1	現代芸術社	芸術現代社
訂正	64	下 3	1968 年	1993 年

※末尾の“Basic Training C”は p.56 指の練習（非表示部分）に対応する。

※正誤表、“Basic Training C”は 2011 年 4 月 26 日追加されました。

# Basic Training C

○指使いを守りましょう

○片手ずつ練習して階名で歌ってみましょう

Mariko A

Piano

1 2  
1 2 3 4 5  
5 4  
5 4 3 2 1

Detailed description: This system contains the first three measures of the piano exercise. The right hand (treble clef) plays a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The left hand (bass clef) plays a sequence of eighth notes: C3, B2, A2, G2, F2, E2, D2, C2. Fingerings are indicated by numbers 1-5 below the notes.

4  
1 3 5 3  
1 2 3 1 2 3 4  
5 4 3 2 1 3 2  
5 3 1 3  
5 4 3 2 1 3 2 1 2 3 1 2 3 4

Detailed description: This system contains measures 4 through 6. Measure 4: RH (1 3 5 3), LH (5 3 1 3). Measure 5: RH (1 2 3 1 2 3 4), LH (5 4 3 2 1 3 2). Measure 6: RH (5 4 3 2 1 3 2), LH (1 2 3 1 2 3 4).

7  
1 3 5 3  
5 3 1 3  
5 2 1 2

Detailed description: This system contains measures 7 through 9. Measure 7: RH (1 3 5 3), LH (5 3 1 3). Measure 8: RH (5 3 1 3), LH (5 3 1 3). Measure 9: RH (1 3 5 3), LH (5 2 1 2). Chords are indicated by numbers 1-5 in circles above and below the notes.

10  
1 2 5 2  
5 3 1 3

Detailed description: This system contains measures 10 through 12. Measure 10: RH (1 2 5 2), LH (5 3 1 3). Measure 11: RH (5 3 1 3), LH (5 3 1 3). Measure 12: RH (5 3 1 3), LH (5 3 1 3). Chords are indicated by numbers 1-5 in circles above and below the notes.