

## 頭のとっぺんから声を出せ

船橋新太郎 (こころの未来研究センター教授)  
Shintaro FUNAHASHI

東京教育大学（筑波大学の開校に伴い、廃校になった）に入学直後、新生を勧誘していた東京コンコルディアという名前の混声合唱団の団員にたまたま声をかけられ、面白そうだと思って練習場に行き、結局その後6年間、この合唱団で過ごすことになってしまった。高校生のとき、芸術の科目として音楽をとっていたこともあり、合唱には興味があった。しかし、それ以上に興味をそそられたのは、お茶の水女子大学の学生との合同サークルで、部室や練習場がお茶の水女子大にあることだった。女子大学に興味をそそられたので、ちょっと様子を見るつもりで練習場に行ったはずが、すぐにテノールのパートに組み込まれ、そのまま毎週の練習に参加することになってしまった。

1970年前後に吹き荒れた学園紛争前までは100人をこえるメンバーを擁する大合唱団だったようだけれど、私が入部したときはその面影もなく、総勢30名ほどの小さな合唱団だった。東京教育大では、筑波移転問題がこじれて前年の入試が実施されていなかったため2年生はおらず、4年生は卒業の準備のため参加しなかったため、男声のパートは3年生と新しく入部したわれわれ1年生といった状態であった。

部員数は少なかったが、音楽大学を出てプロとして活動している人にボイス・トレーナーとして来てもらい、個人での発声練習や全体練習でのアドバイスをもらっていた。テノールの前多孝一さんは、東京放送合唱団の団員として活躍しながら、われわれの合唱団で様々な指導をしてくれた。彼の口癖は、「テノールは、

頭を空っぽにして、頭のとっぺんから声を出すイメージで歌え」で、片手を頭の後に置き、そこから後頭部にそって曲線を描くように手を頭の上に挙げる動作をしながら、「このようなイメージで声を出す練習をする」というものだった。喉を絞ってプロのような声を出そうとはせず、自然にこのイメージで発声するのが基本ということで、この発声練習を何度もさせられたことを思い出す。

いい歌声を出すためには、発声に直接関係する、腹筋をどう使うとか、口腔をどんな形にして、声帯をどう使うかが重要なポイントのように思いがちであるけれど、実はそうではなくて、まったく関係のない別のことをイメージすると、全体がうまくはまり、いい歌声が出るようになるということである。

前多さんの言う発声のイメージは何となく理解できた。そのようにイメージすると、発声に直接関わる部位だけではなく、姿勢も含めた体全体の動きにも変化が生じるから、いい結果が出ることは後になって理解できたが、その当時は半信半疑だった。

同様のことはスポーツ選手の話の中にたまに出てくることがある。ある球技（何だったかを忘れてしまった）の選手に対して、コーチが、球の裏側を見る感覚で行うように指示したところ、難しかった動作の問題

が一挙に解決したという話を聞いたことがある。実際に球の裏側を見ることはできないが、それを見るイメージで体を動かすと、今までできなかった動作がスムーズにできるようになる、というわけである。腕を持ち上げるのであれば、腕を上げるための筋肉だけを動かせばいいと思いがちであるけれど、実はそれによる体全体のバランスのずれを補正するために、体全体の筋肉を複雑に動かす必要がある。それを1つ1つ考えて動かすのは不可能だけれど、あるイメージで体を動かすと、必要な筋が協調して動き、無意識に必要な動作ができることがある。

このように考えると、たかが発声と言っても、いい声を出すためには、発声器官だけではなく、体全体の動きの調整が必要であり、それをスムーズに実行するためには、発声とは直接関係のない身体イメージが有効に働くことは十分に理解できる。どのような仕組みでこのような複雑な制御が可能になるのか、大いに興味がある。

