

幼児期における発声と 歌唱指導についての一考察

～教員免許更新講習実践を通して～

島 袋 章

はじめに

保育養成校において表現に関する科目に関わっている教員の立場から、保育者の現場の現状を知ることは当然心得ておくべきことである。可能な限り実習先訪問や、多くの機会を捉えて現場の現状収集に努めているが、今回全国認定子ども園協会京都府支部主催による「2017年度 教員免許更新講習」の講師を2度務める機会を得た。講習を行う前に、それぞれの園が取り組んでいる「表現」活動や、この講習で学びたいこと等の事前調査アンケートを行い、そして講習の最後には、実践を通して学んだことへの感想を書いてもらった。その結果、筆者は現場で日々子どもたちと関わっている保育者の表現活動や、それを行う上での課題等、多くのことを知り得る大変良い機会となった。

講習受講者の事前アンケートや実践を通した課程の中で、多くの保育者が自分自身の発声、あるいは子どもたちの発声や歌唱表現の指導に対して、悩んでいる様子が見えてきた。子どもたちの発声や歌唱表現を指導するためには、まず保育者自身が発声と歌唱法の基本的な知識と技術を体得しなければならない。その上で子どもたちに対する援助方法が見えてくるものである。本稿では、保育者自身が身につけるべき基本的な発声と歌唱表現法を理解した上で、さらにそれらを活かした幼児期における発声と歌唱指導のあり方を考察してみた。

I. 教員免許更新講習におけるアンケートと実践の概要

1. 講義概要と受講者

講習名

『保育者のための発声と歌唱表現』

講義概要

子どもの歌唱表現活動を援助するとともに、声を多く使う保育者として必要な発声（腹式呼吸・共鳴）の知識や技術を学ぶ。保育現場でよく歌われる唱歌・童謡の成り立ちや違いを知り、幅広い知識と視野で子どもの歌唱表現活動に活かす。子どもの歌唱表現活動の意義と、表現力豊かに歌う方法を実践的に学ぶ。保育現場でよく歌われる幼児の歌を取り上げ、曲の解説と子どもの歌唱表現活動に活かせる歌唱表現法を学ぶ。

受講者の年代と所属園

	30代	40代	50代	60代	計	備考
1回目講習	16名	16名	12名	4名	48名	保育園（所）36名、認定こども園12名
2回目講習	16名	16名	12名	3名	47名	保育園（所）36名、認定こども園11名

2. 事前アンケートの主な質問項目と回答

a. 現在、園で行われている表現活動を項目ごとにお答え下さい。

音楽にかかわる主な活動

- ・その時々に応じた歌唱（挨拶、季節、生活等）、手遊びうた、わらべ歌、器楽（鍵盤ハーモニカ、和太鼓等）等。

造形にかかわる活動

- ・自然をテーマにした絵画造形活動、折り紙、経験した活動を絵画で表現、廃材活用等、いろんな素材に触れた造形活動、粘土、壁面製作・描画活動等。

身体にかかわる活動

- ・リトミック、体育遊び、体操教室、竹馬、プール等の水遊び、遊戯器具を使用する遊び等。

言語にかかわる活動

- ・劇遊び、絵本の読みきかせ、紙芝居、英語教室、うたの歌詞を読む、文字のおけいこ、言葉集め、カルタ、ペープサート等。

b. 表現活動を実施するうえでのねらいは何ですか。

- ・子どもが潜在的に持っている力を多岐にわたって、表情や身体、言葉で表出できるようにすること、そして表現することを心地よいと感じさせること。
- ・子どもたちの感性を豊かにし、表現活動を楽しいと感じさせること。
- ・子どもの年齢、発達に応じた保育の中で、無理なく子どもの主体性を大切にすること。
- ・子どものイメージの世界を大切にし、子どもたちが自分の喜びを自然に表現できるようにすること。

c. 表現活動を行う上で、保育者としてどのような面に重点をおいて取り組んでいますか。

- ・子どもの興味、感性をどのように引き出すか。
- ・子どもたちのどんな姿を期待するか、どうなってほしいか、どんな力が育っているか。
- ・押しつけの指導でなく、ちょっと頑張ったらできることをさせるように心がけ、子どもたちの豊かな感性を大切にすること。
- ・自分自身が子どもたちと一緒に楽しんで活動できるようにする。
- ・表現活動を苦手とする子どもの気持ちに寄り添い、少しずつ参加できるように色々と試してみる。
- ・子どもの意欲を引き出し、イメージが膨らむ様な言葉かけをする。
- ・園児達が興味を持っていることから発展する表現活動。
- ・保育者自身の感性と指導力（熱意、優しさ、豊富な知識、技能と柔

軟な発想等)。

- ・表現活動を行う上での、子どもの発達理解と援助方法。
- ・保育者自身が表現活動の意味を理解し、子どもにどのような表現をさせたいか明確に出来るようにする。

d. この講習で学びたいことは何ですか。

この講習のタイトルが「保育者のための発声と歌唱表現」ということであり、受講者の多くが、自分自身の発声と、子どもたちへの指導法、自分自身の歌唱表現と、子どもたちへの歌唱指導法を学びたいとの回答であった。項目を発声と歌唱表現に絞って、自分自身が学びたいことと、子どもに対する指導法に大きくわけてまとめてみた。

(1) 自分自身の発声に関する課題や学びたいこと

- ・発声法を学びたい
- ・より良い声の出し方（大きな声を出すと、声がかれたり、途中で咳や痰が出る）
- ・息が続かないし響きがない
- ・腹式呼吸の方法
- ・音域を広くしたい
- ・喉に負担のない声の出し方
- ・しっかりした声を出したい

(2) 子どもの声の出し方指導に関する課題や学びたいこと

- ・子どもの歌いやすい音域
- ・どなり声で歌う子の指導法
- ・幼児に対する発声法
- ・子どもたちが楽しんで歌えるようにする方法
- ・大人と子どもの音域、発声の違い
- ・年齢に応じた歌の選び方と指導法

(3) 自分自身の歌唱表現に関する課題や学びたいこと

- ・歌の大切なポイントが知りたい

- ・ピアノを弾きながらの歌唱表現をどのようにしたらよいか
- ・表情豊かに歌う方法

(4) 子どもの歌唱表現指導に関する課題や学びたいこと

- ・歌の意味の伝え方
- ・新しい歌をはじめるとき、まず何を注意して子どもたちに伝えるべきか
- ・子どもと楽しめる表現の仕方
- ・歌唱表現をどう伝えるか
- ・子どもが歌を歌う時、表現をさせようとする声小さくなったり、口が止まったりする。

以上が、現役保育者の主な回答であった。特に日々の表現活動を行う上でのねらいや重点項目等は、現場の保育者ならではのコメントであり、アンケートに答えてくれた保育者のほとんどが多岐において、子どもたちの育ちに真摯に取り組んでいる様子が見られた。

考察すべき課題は事前アンケート項目で、現場の保育者にとって、自身の発声と歌唱表現、それに伴う子どもたちへの指導法について、かなり多くの保育者が思い悩み、学びたいということであった。基礎的な発声と歌唱表現の技術を学ぶことは、園児への指導において大変必要なことである。しかし講習に参加した多くの保育者は、その術がわからなく大変悩んでいる現状が見えてきた。

これらのことを踏まえて、特に保育者が身につけるべき基礎的な発声と歌唱表現法、さらにそれを活かした園児への指導法を考察してみることとした。

II. 保育者自身が身につけて欲しい基礎的な発声

一般的に声を使う仕事と言えば、歌手、劇団員、俳優、アナウンサー、声優、落語家等、多くあげることが出来る。彼らは声を媒体としての職業であるゆえに当然声に関しての気遣いをし、声を疲れさせない術を意識しているはずである。ところが保育者の場合はどうであろうか。彼らと同じく、あるいは

それ以上に日々の仕事の場において声を酷使用する場面が多々あるはずである。歌をうたう、読み聞かせをする、大きな声で注意を促す、運動会や発表会の時期の練習ともなれば、さらに声を張り上げかねない。このような声を出し続ければ、しだいに声帯に負担がかかり、知らず知らずのうちに声が重たくなり、息漏れのする声になって音域も狭くなっていく。やがて声帯やその周辺に、ポリープ等の音声障害をきたす症状が出てくる。そうなればポリープを手術で除去する方法しかない。しかしポリープを除去しても、同じ様な声の出し方をすれば、再度その症状は繰り返されることになる。特に、熱心に幼児に声かけをしているベテラン保育者によく見られる傾向である。保育者自身がそのような声のトラブルにならないように、日頃から声に対する管理を意識する必要があるであろう。

園児たちは日々共に過ごしている保育者の発する声を肌で感じて育っていく。保育者の話す言葉が明瞭であり、歌をうたう声が自然な声で、音程正しくそして優しさを感じられる豊かな表現であることが、保育者には望まれる。

「息漏れで言葉が明瞭でなくなってきた」「音域が狭くなり歌を歌うのが苦手になってきた」等、自身の声に関して悩みの多いことが、今回の事前アンケートにおいて多く見られた。おそらく大多数の保育者が、喉の痛みがある症状でもないのに、日々の忙しさの中、そのまま過ごしてしまっているのが現状であろうと思われる。

保育の現場において、歌は子どもたちに楽しく歌ってもらうことが本来の目的であり、保育者が声楽家のように本格的に発声をきわめる必要はない。しかし発する保育者の声が、透りの良い声、豊かに響く声、明るく自然な声、言葉が明瞭である声等、園児たちの感性を育てる上で、多いに影響があることを思えば、保育者としての基礎的な発声技術のマスターは、必要不可欠であろう。

ここでは、事前アンケートをふまえて、保育者のスキルとしての、基礎的な発声法を考察してみることにする。

1. 発声するための器官

私たちの声は主として①呼吸器管 ②発声器官 ③共鳴器官の三要素で成り立っている。「呼吸器管」は、発声するためのエネルギー源となっている。「発声器官」には、声帯を包む形での喉頭があり、それは声を発するもととなっている。「共鳴器管」は喉頭より上の部分に咽頭、口腔、鼻腔などがあり、音色や喉頭から出てくる喉頭原音を響かせる役目を担っている。

① 呼吸器管

体外から酸素を取り入れ、体内から二酸化炭素を放出することを私たちは呼吸と呼んでいる。呼吸は、上気道（鼻腔、口腔、咽頭、喉頭）から気管、気管支を介して肺の中で行われる。この空気の通り道、すなわち鼻腔、口腔、咽頭腔、喉頭腔、気管、気管支、肺を総称して呼吸器管という。

発声の基本は、呼吸法にあるといわれるくらい大切な器官である。呼吸器管をうまく使いこなすことによって、声帯から発する喉頭原音や、その原音を響かせる共鳴器管を最大限に活かすことができる。

呼吸器管の中で最も重要な部分を占める肺は、自分自身で広がったり狭まったりする力はなく常にまわりの筋肉で動かされている。その肺にいかにも多くの息を取り込むかによって、安定した息の流れをつくれる様になっている。肺を取り囲む壁は、胸部と、腹部を横隔膜という筋膜で区切られている。その筋膜を境にして、上部を胸空といい下部を腹腔という。一般に胸部を操作する方法を胸式呼吸といい、横隔膜を操作する方法を腹式呼吸と呼んでいる。

胸式と腹式の大きな違いは吐く息にある。胸式の場合は、吐く息のコントロールが難しく、腹式の場合は横隔膜を意識することで、吐く息のコントロールがしやすくなる。長いフレーズや声の安定性、持続性を考えると、発声的には、腹式呼吸法が望ましいと言える。その理由は、1度に吸気量を多く取り込めるのと、発声器官への負担が軽いこと、腰回りや背中などの筋肉を調節しやすいことなどがあげられる。腹式を使えば息を共鳴腔に響かせながら

自然な流れの声を伝えることが可能になってくる。

下記は人の呼吸器官の図である。この図ではわかりにくいかもしれないが、横隔膜はお椀を伏せたような形になっており、腹式で息を吸えば伏せたお椀の山形が押し出され平たい形に近くなる。そのため、横隔膜の下にある臓器も押し出され、お腹全体が膨らむ状態になり、肺への吸気量が多く取り込めるような仕組みになっている。息を吐き出せば、またもとのお椀を伏せた形に戻っていく。時々「お腹に息を入れる」ということを耳にするが、息は肺に入るものであり、けしてお腹に息が入るわけではない。お腹に息が入っている感覚になるということである。

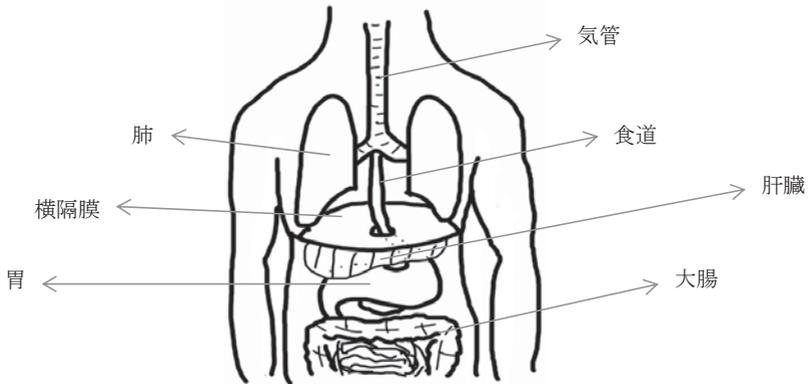


図1 呼吸器官

腹式呼吸の最も重要なポイントは、横隔膜の使い方にある。笑いすぎてお腹が突っ張るときや、嘔吐、脱糞、しゃっくり等も横隔膜の働きによるものである。横隔膜自体は広がったり狭まったりする力はなく、常にまわりの筋肉によって動かされている。横隔膜を平らな状態（息を吸った状態）に保ちながら、少しずつ息を呼気に当てていく練習方法は、上記に述べたように、息のコントロールにつながっていく。ちなみに、健康な人で深く寝入っているときや赤ちゃんの呼吸、犬や猫等に見られる呼吸は全く理想的な複式呼吸をしている。

専門的な立場から、アナウンサーや歌手、舞台俳優、劇団員、僧侶等のボイストレーニングを行う機会が度々あるが、そのような人たちでも、最初から腹式呼吸がしっかりと出来ている人は意外に少ないように記憶している。指導してきた経験から思うことは、「出来ない」のではなく、その「術を知らない」人があまりにも多い現実である。多くの保育者も、具体的な腹式呼吸の訓練方法を知らず、曖昧にしているのが現状であろう。今回の講習においてもそのことを実感している。

② 発声器官

図2は、発声器官のそれぞれの名称である。

「咽」と「喉」の違いを問われる時がある。一般に言う「咽頭」は鼻腔や口腔とつながり、下部は食べ物を食道へ導く働きと、「喉頭」を介して空気を浄化しながら肺へ送り込む働きとがある。食物の通る道（食道）と、息の通る道（鼻から気管の入り口まで）は、途中まで共通の道になっており、口から食べ物が入ってきたとき、舌の付け根にある喉頭蓋という軟骨の蓋が倒れ気管の入り口をふさぐ。その瞬間喉頭は閉じ、食べ物はその蓋の上をすべり、後方の食道の入り口に誘導される。この喉頭蓋という蓋は、話したり歌ったりするときは上に向き喉頭の蓋が開いた状態になっている。

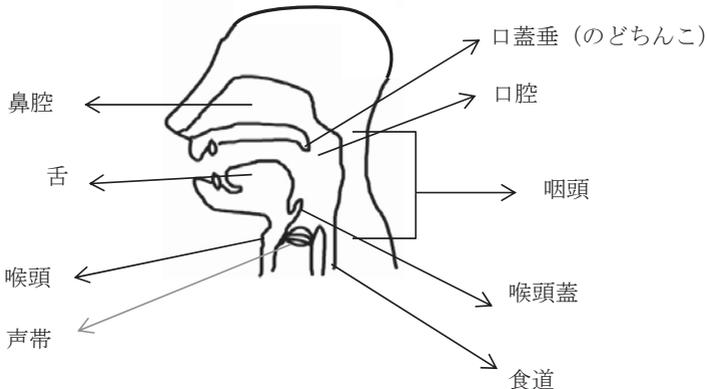


図2 発声器官

「喉頭」は、発声器官の始まりの部分で、咽頭の下にある。いわゆる「のど仏」と呼ばれるところである。その中には、声を発するのに最も大切な声帯があり、声帯は図3のとおり、喉頭の中央で前後に張っている。声を出すとき、左右の声帯は中央で閉じてしまう。肺から送り出された息は、気管を通り声帯を振動させてしまう。その振動した音を「喉頭原音」という。喉頭原音自体は大変小さなものであるが、それが鼻腔や口腔などの共鳴腔を通り大きな声となって出てくる。楽器を例にとってみると、金管楽器や木管楽器等のマウスピース自体は、小さな音しか出ない。長い管に共鳴させることによって、あのような大きな音、そして音色になるのである。人で言えば、マウスピースが声帯であり、管が共鳴腔である。弦楽器も弦が声帯であり、胴体が共鳴腔である。

図3は、呼吸時の声帯と、発声時の声帯の状態である。(写真は筆者の声帯)
呼吸をしている時の声帯は喉頭を起点として左右に開き、息が通りやすい

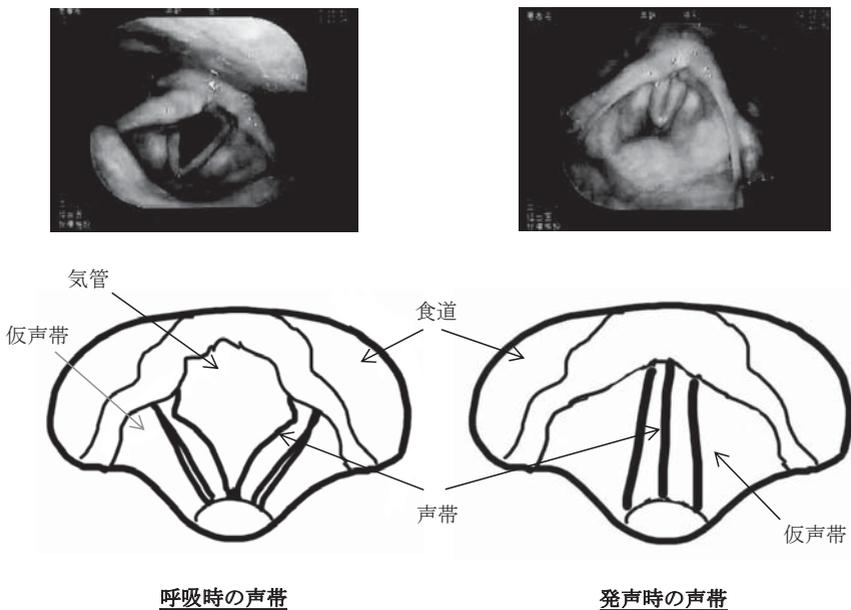


図3 喉頭

状態になっている。発声時の声帯は、左右のひだがピタッと閉じ声を出す状態である。喉頭の後ろは食道へ通じる器官である。よく誤解されることだが、飲食物は食道に流れることを考えれば、喉に良い食べ物とか、飲み物とかはあり得るはずがないということである。

③ 共鳴器管

喉頭腔、咽頭腔、鼻腔、頭部などを総称して共鳴器管という。声帯を振動させてできた喉頭原音を、鼻腔や口腔等の共鳴腔を上手く響かせることで声帯の負担を軽くさせ、自然で豊かな声が出てくる仕組みになっている。

腹式呼吸法がある程度できるようになれば、その息の流れを利用して声を共鳴させることが必要になってくる。共鳴する場所、いわゆる声のポジション（声を当てる場所）をつかむことができれば、声帯の負担も軽く、声量も豊かな声になる。

図4は、喉頭原音から出た音を、共鳴させる部分である。この部分を全体的に響かせることによって、声帯の負担を最小限に抑さえ、美声かつ豊かな声量となって、聞き手に伝わっていくことになる。



図4 共鳴器管

2. 発声方法

発声法のポイントは、腹式呼吸と共鳴の体得にある。ここではこの2つに焦点をあてて練習方法を考察してみたい。

① 腹式呼吸の練習方法

まずリラックスした状態で仰向けに寝てみる。そして深く寝入ったつもりで、どこにも力を入れず、両手は軽く伸ばしておく。胸ではなく上腹部に深く息を入れるイメージで、鼻からゆっくりと息を吸い横隔膜を下げていく。お椀を伏せた形の横隔膜が平らになり、その分お腹が全体的に軽く膨らむ感じになる。横隔膜を平らにしたまま軽く息を止め、その状態を1、2秒保つ。息を止める時、けして喉に力が入らないように気をつけること。1、2秒止めた後、今度は歯を軽くかみ合わせ、子音のSの持続音で「シー」と、むらなくゆっくりと息を出していく。横隔膜は、可能な限り横に張ったまま保ちながら息を出していく。息がでていくとともに、横隔膜は自然にお椀をふせた元の形に戻っていく。息は出し切ってしまうと、最後に力む原因になってしまうので、八分目か九分目くらいで止めておく。横隔膜の動きを感じるように繰り返し練習を行う。

次に、起立の姿勢で上記と同じ方法を繰り返し行ってみる。吐く息の幅を一定に細く長く出していくのがポイントである。上半身に力みがあると、出す息の量が強過ぎたり、弱過ぎたり、震えたりするので気をつける。息を出す時はできるだけゆっくりと出し、息を吸う時は素早くみぞおちを中心とした上腹部を膨らませる。そして再度ゆっくりと息を出していく練習を繰り返す。長いフレージングの歌を歌う時に効果的な練習である。可能な限り毎日朝晩それぞれ5分から10分くらいの練習で十分である。最終的に約30秒くらいまで息を伸ばせるようにしたい。

② 共鳴の練習方法

a. 声のポジション

自然で透りの良い声とは、空気の流れに乗れるか否かにつきる。音やにおいては空気の流れに乗って伝わっていくものであり、空気に乗れる軽さでなければ伝わらないという理屈になる。声を出す位置、すなわちポジションは共鳴腔に近い所を持って行くことが大切である。それが空気の流れに乗って出

ていく声になる。勿論、声の出る源は声帯である。ここで言うポジションとは、どの音も同じように響かせることのできる場所のことである。具体的には口腔の奥の口蓋垂の裏、鼻腔にも口腔にもつながる所をイメージすれば良い。例えば「ソ」の音をポジションを低くして発する声と共鳴腔の位置で出す声とは、まるで音そのものの高さが違うように聞こえてくる。勿論、共鳴腔に響かせた声は自然で透りが良く、声帯の負担も少ない。声の透りの良いアナウンサーや歌手、劇団員の声をよく聴いてみると、ポジションが高めだということがよくわかる。ここで大切なことは、声を出す位置を、まずしっかりと把握することである。そのときこそ、本人の潜在的に持っている良い音色と響きが活かされ、美声となって外に出ていくのである。美声とは生まれつきだけのものではなく、自身の声を上手く共鳴させることにより、誰でもその人なりの美声が出てくるものである。

ポジションをしっかりと認識するために、詩やおはなしの音読を勧めたい。共鳴腔と腹式を意識しながら音読する練習は、多いに効果が期待できる。1つの文の区切りを一息で息の流れと共に腹式で横隔膜を出来るだけ平たく保ちながら発声してみる。歌唱は言葉だけでなく、音程、リズム、表現等を瞬時に意識せねばならぬことが多いが、音読は普段の話す言葉の延長でもあり、共鳴もつかみやすい。音読をすれば響く声で読むのだが、歌うとまるで別人のように小さく、全く響きのない声になってしまう人が多い。日本人の多くは歌に対し、「上手く歌いたい」という無意識の意識があり、それが力みにつながる傾向にあるようだ。

b. 共鳴腔に当てる練習方法

喉頭原音の音自体は小さく、その音を共鳴腔に響かせることによって、音量豊かで透りの良い声として聴く人に伝わっていく。すなわち共鳴腔を響かす具体的な方法として、咽頭を通った声を効果的に口腔、鼻腔等、共鳴腔を響かせる練習をする。一定の息の流れの調節が難しいが、根気よく続けていけば自分にあった響く場所が見つかるようになってくるはずである。まず、図4の共鳴腔を通すイメージをして、そこから顔面（目やおでこ）に向けて

声を出していく練習をする。その感覚をつかめるようになったとき、響きのある自然で豊かな声が出てくる。この方法で幼児の歌や唱歌、童謡あるいは絵本や紙芝居等、いろんな教材の短いフレーズを歌ったり音読したりする練習を続けてみよう。これまでとは違った声帯に無理のない透りの良い声になっているはずである。

日本語の発音は全体として口腔の前で声を発する「前母音」であり、欧米諸国は口腔の後方で発する「後母音」発声の特徴がある。後母音発声は、共鳴腔に響きやすい。したがって、声帯に負担なく自然に無理のない声を出すためには「後母音」発声が有利であることになる。そのためには、口形をより縦ぎみに開け、軟口蓋を軽く上げ、舌の力は抜き、共鳴腔への通り道をしっかり意識して声を発する練習が望まれる。全ての母音、子音が同じ響き、同じ音色で声を発することがポイントである。

c. 共鳴腔へ通すためのハミングの練習

まず、小指1本入るくらいに歯を開け唇を軽く閉じる。そして口腔、特に口蓋垂（のどちんこ）の周辺を、あくびをするイメージで軽く上げる。短くて音域の狭い音階、例えばミファミレドの音階をゆっくり半音ずつ上下しながらハミングで歌ってみる。次第にその音域を広げ、高くなり声が締めかけたら無理せずに音域を下げていく。高音が出にくい場合、顎を少し引き気味にすれば響きをつかめやすい。声を発する場所は前に述べたように、口腔の奥の裏、口腔、鼻腔に通じる所を通して、目の位置から声を出すイメージである。

d. スタッカートの練習

スタッカートは腹式と共鳴腔を同時に活用し響かず訓練になる。従来、スタッカートの練習は「ハッ、ハッ、ハッ」のパターンで行われることが多いが、これは腹式のための訓練には適しているが、共鳴の観点から考えると、声を出すポジションが低めになりやすい。筆者は、スタッカートで「マイ、マイ、マイ」を発声させ、同時にハミングのように共鳴腔を意識させ、そこに声を当てさせるように指導している。「マイの「イ」は「マ」と同じポジション

で落とさず、かつ短く切って歌うことがポイントである。

e. 口形

上記のポジションを意識して、短めの歌（幼児の歌、唱歌、童謡等）を練習してみる。いきなり歌詞で歌うのではなく、最初は共鳴をつかみやすい「ンマー」か「ンナー」だけでメロディーを繋いでいく。「ン」で共鳴の通り道をつかみ、それを「ナー」「マー」につなげて声を発する。その感覚でもって歌詞に移行すれば、響きをつかみやすい。

原則として、口形は横でなく縦気味に開けた方が良い。「ア」の発声は、日本語の横に開ける「ア」でなく、「オ」と「ア」の間、「エ」は「オ」と「エ」の間、「イ」は「ウ」と「イ」の間、「オ」は「ウ」と「オ」の間の口形をイメージした方が、共鳴腔に響きやすい。「ウ」は口をしっかりとすぼめて出すことがポイントである。口形はあまり変化させない方が、ポジションが高くなり透りの良い声につながりやすい。歌うときは、全ての母音、子音が同じ響きにならないといけない。「ア」なら響くが「ウ」なら響かないではなく、歌では統一した響きのある声を出さねばならない。

Ⅲ. 幼児のための発声指導

ここでは、Ⅱで述べた保育者自身の基礎的な発声方法を身につけることを前提として、本題である幼児のための発声指導の方法を考察してみる。まず、幼児の発達段階における声の育ちを理解した上で、後に事前アンケートの主な質問に具体的に答えるように、子どもへの発声指導のありかたを考察してみたい。

1. 発達段階における幼児の声の育ち

幼児の発達段階の課程は、ほとんどの保育者が日々子どもたちと接して肌で感じ、当然理解されていることである。ここでは、幼児の声の育ちの過程を確認しておきたい。

① 0歳～

誕生して間もない新生児の声は、単純に快、不快の感情しか示さないが、周囲の人的、物的環境の中で育まれていく。聴覚は胎児の頃から機能し、母親の話す声や、外の世界の音は届いており、乳児期には、言葉や音楽をある程度知覚していることが研究者によって報告されている。乳児はやがて、母親が語りかける対乳幼児発話（例：あんよ、ねんね、わんわん等）のマザリーズの声かけに対して、母親を見つめながら声を出し笑ったり、体を弾ませたりする身体的反応が観察されるようになる。この頃は、音声を聴き周囲とのコミュニケーション作りの準備をしているように見受けられる。母親などの語りかけに反応し「アー」や「ウー」等と、何らかの言葉の断片を唱えているような喃語で、応答するようになる。マザリーズの語りかけは、乳児のコミュニケーション作りの準備段階として、とても大切な行為であることは確かであろう。この頃の声帯の長さは約2mm程度である。

② 1歳～

一般的に1歳頃になると、つかまり立ちから二足歩行の開始に発達していく。この頃から脳も急速に発育し、音楽に合わせて体を揺すったり弾ませたりするなど、周囲の環境に積極的にかかわっていきこうとする姿が観察される。母親や保育者の歌声に合わせて、自分なりに体を動かしリズムを取るしぐさが見られるようになる。断片的ではあるが、意味が分かっていると思われる言葉も発するようになってくる。

③ 2歳～

この頃から語彙数が増してきて、言葉の発達とともに歌を歌おうとする姿が観察される。膝を曲げたり、腕を振ったり、足踏みをしたりリズムカルな行動をとるようになる。音程は不安定で、1曲すべてを歌うことはまだ無理であり、保育者の歌う印象に残る一部分の歌詞を繰り返して歌うだけである。3歳近くになると、短い曲であれば歌えるようになってくる。既成の歌だけ

でなく、即興的に自分で1小節前後のメロディーに歌詞につけて、口ずさむ場面も見られるようになってくる。また、他人の仕草や、「ブーブー」「ワンワン」「ニャンニャン」等、動物の鳴き声に注目し、まねをする傾向も見えてくる。

④ 3歳～

この頃になると、語彙数も豊かになり、運動能力も高まってくる。知っている歌を一人で歌ったり即興的に歌ったりして、歌を楽しむようになってくる。簡単な歌なら始めから終わりまで1曲全て歌えるようになってくる。音の高さ、強弱、速さなども理解できるようになり、体全体を使ったりリズム感のある歌や繰り返しの多い歌を好むようになってくる。他の人のすることに注目し、まねをしたがる様子が見えてくる。声帯の長さは約5mm程度である。

⑤ 4歳～

この頃になると、音程も確かなものになってきて、調節可能な声域はさらに広がってくる。言葉や音楽にあわせて踊ったりする能力も高くなり、保育者の歌を模倣しながら、1曲を始めから終わりまで歌える曲も多くなり、歌のレパートリーも増えてくる。手遊び歌等も自分なりに歌って表現を楽しむ姿が観察される。

⑥ 5歳～

体の成長にともなって声帯も約6mm～7mmと長くなり、声域も広がってくる。正しいリズムや音程で歌える曲も増えてくる。みんなと一緒に声を合わせて歌ったり、歌詞を適当に変えたりして豊かな音楽表現が観察される。音楽に合わせて手拍子や足踏みをしたり、スキップをしたり、ズミカルに踊ったりして、身体的表現力もしっかりついてくる。

2. 事前アンケートにおける子どもの声の出し方指導に関する課題項目からの考察

① 子どもの歌いやすい声域

人間に最も近いといわれているサルが人間のように話が出来ないのは、サルの声帯が言葉を発声できない作りになっているからだといわれている。新生児期の赤ちゃんの喉頭の位置は、サルやチンパンジーと同じ高い位置にある。そのため生まれたばかりの乳児は明瞭な音声を作れず、その声は、ほとんど泣き声や、反射的な声しか出せない。喉頭の位置は、4ヶ月頃から徐々に下がりはじめ、3歳頃には大人と同じ位置に落ち着いてくる。喉頭の位置が下がってくると離乳食が始まるなどで舌や唇を動かすようになり、頬の筋肉も発達してきて調音も可能になり、さまざまな音色を調節するしくみを備えていくようになる。

乳幼児の声域、声帯の長さは、子どもの成長度によって個人差があり、文献によって微妙な違いが出ているが、標準的な平均値の声帯の長さとし声域は下記の通りといわれている。

年 齢	声帯の長さ	声 域
1 歳～2 歳	2mm～3mm	1 点ハ～1 点イ
3 歳～4 歳	4mm～5mm	1 点ニ～1 点イ
5 歳～6 歳	6mm～7mm	1 点ニ～2 点ニ

幼児の声帯は大人と比べ短く、そして粘膜などが弱い。声帯はまだ発達途上の段階であり、とてもデリケートに扱わなければいけない。保育者は子どもの声の状態に耳を傾け、無理な声を出させないように配慮する必要がある。子どもの歌いやすい音域を考えた場合、それぞれの年齢を考慮し、上記の声域内の歌を選曲する方が無難ということになる。原調の音は高いが、どうしてもこの時期に歌わせたい曲であれば、移調して歌わせる方法も考えられる。

② どなり声で歌う子の指導法

怒鳴って歌う子どもの主な要因として、下記のことから考えられるであろう。

- a、歌がうたえるようになる3歳頃から自意識が強まり、友だちに負けまいと、力いっぱい怒鳴るように歌ってしまう。
- b、保育者の「元気よく大きな声で歌いましょう」の声かけが、子どもにとって「元気な声」とは怒鳴って歌う声だと思い込んでしまう。
- c、保育室内外の子どもたちの声がうるさいなど、歌わせる環境作りができなく、ついピアノ伴奏を大きく弾いてしまう。それにつられて子どもたちは、ピアノの音に負けないように、怒鳴って歌ってしまう。

乳児は、喃語がことばらしきもの変わっていく頃、歌を歌い出すきっかけをつかんでいく。2、3歳頃までの声は、まだ声帯が無理なく使われており、自然で柔らかい声である。要するに怒鳴って声を出す意識もなければ、そのような環境でもない。それが保育園や幼稚園などに入って集団で歌うようになってくると、友だちよりも大きな声で歌おうとする意識、すなわち負けまいとする自我の気持ちが芽生え、つい、怒鳴り声で歌ってしまう子どもが出てくるのが予想される。

怒鳴り声で歌ってしまうと、聴力が効かなくなり音程が取れなくなってしまう。そして友達と声を合わせることが出来なくなる。イメージや歌の気持ちを感じる心も育ちにくい。最も具合悪いことは、怒鳴り声で歌うことが習慣づくと、声帯が短く弱い幼児の声が嗄声になる可能性が高くなることである。そうになってしまうと自分の思うように声をだすことが難しく、本来歌を歌う目的である、楽しみながら歌うことが出来なくなってしまう。怒鳴り声で歌わせることは、やはり避けるべきであろう。

筆者は、ある発表会でご年配の方約30名と、幼稚園年長児約60名とのコラボがあり、その指導をした経験がある。初めての幼稚園児単独の練習会のとき、ひときわ怒鳴り声で全身力いっぱい、そして一生懸命歌っている男の

子に出会った。まわりの園児たちもそれにつられて、声を出していたが、その男の子の比にはならない。もちろん、全体的にも騒音的な歌になってしまっている。しかし、よく見ると本人は実に楽しそうに声を出していて、高音になるとピッチが多少低くはなるが、音程もそんなに悪くない。それだけに先生方もどのようにしたものか戸惑っている様子である。筆者は男の子に、感心した雰囲気ですかけをした。以下筆者と園児、太郎（仮称）君との会話である。

筆者 「太郎君、歌が大好きなんだ！大きな声で楽しそうに歌っていたね！」

太郎 「ウン、ボク、歌大好き！」

筆者 「そうなんだ！それなら、もっともっと、お歌上手になりたいでしょう？」

太郎 「ウン、ボクもっと上手になりたい！」

筆者 「そうか。先生は、みんなから、太郎ちゃんは歌がすごく上手だねといわれる方法を知っているよ。教えてほしい？」

太郎 「ウン！教えてほしい！」

筆者は、最初に太郎君が怒鳴り声で歌っている歌い方と、気持ちを込めてお話をするような歌い方を示して

筆者 「どちらが上手に聞こえるかな？」と聞くと

太郎 「後の方がきれいに聞こえた！」

筆者 「太郎君はお歌が好きだから、すぐそのように歌えると思うよ！」

太郎 「どうするの？」

筆者 「まず、太郎君のお歌は怒っていないのに、聴いている人には怒っているように聴こえるんだ。だから、もう少し優しい気持ちで歌ったらすごくいい声で歌えると思うよ。先生と一緒に歌ってみよう。」

すると、声をはりあげることなく、筆者の声を聴きながら、やわらかく、きれいな声で歌うことができた。本人も楽しそうに気持ちをこめて歌うことが出来たようである。人の声を聴くゆとりが生まれたのだ。

筆者 「すごい！すぐ出来るんだ。今度は、気持ちを込めて一緒に歌ってみ

ようか。」

約15分間のやりとりで、周りの先生方と園児を巻き込みながら進めていき、太郎君に一人で1番だけ歌ってもらったところ、先生方やお友だちが、すごく上手になったと拍手をしてくれて本人も得意顔になっていた。後日母親から、本人はますます歌うことが好きになったようであるとのコメントをいただいた。

指導する上で筆者の助けとなったのは、太郎君の歌好きと、本来もっている感受性の豊かさであったことは確かである。

怒鳴るように歌う子どもに対しての基本的な援助法と言えることは、本人なりの意思で歌っている子ども自身の歌を最初から否定するのではなく、その要因を考えながら声かけを行うべきだと考える。その上で、「怒ったように聞こえるから、もう少し優しい声で歌ったら、すごくきれいに聞こえるよ」「口をもう少しあけて、お父さんお母さんにしっかり言葉を聞いてもらおうか」等、子どもがイメージしやすい声かけを心がけることである。

さらに保育者として気をつけるべきことは、子どもたちの全体の声とピアノの音のバランスを考慮しながら、むやみに大きな音で伴奏を弾かないことである。怒鳴っている子どもに対しては、「まわりの声がかき消えるから、お友だちの声やピアノの音を聞きながら歌おうね」ということばかけをする。怒鳴って歌っている子どもは、全身力を入れて声を出す傾向にあるので、保育者が身体を軽くゆすり、ほぐしてあげるのも時には必要であろう。選曲や調性は、子どもの声域にあったものを選び、どうしても歌わせたい曲は、移調をしたりして、無理のない声域で歌わせるようにしたい。

③ 幼児に対する発声

幼児にとって歌うことは、五感を通して自然や普段の遊びの中から感じたことを、保育者や仲間たちと共有する楽しいものでなくてはいけない。「歌いたい気持ち」を子どもらしく生き生きとした声で歌わせたい。しかし、幼児の発声器官は未発達の状態にあるため、普段から大声で喋ったり、歌った

りする子どもは声帯に損傷を起こし、嗄声になってしまう可能性がある。そのような子どもには、保育者が根気よく声かけをする必要があることは言うまでもない。

幼児も大人と同様に、声を出すためには、呼吸、声帯の振動、共鳴の3つの要素が必要であることには変わらない。しかし、基本的な発声法は保育者自身が身につけるべきことであり、子どもたちには、保育者の発する無理のない声を、肌で感じてもらうことが大切である。基本的には遊びの中で自然に取り込むことの出来る方法、例えば、風船を膨らませたり、ストローで飲み物を吸うことは、呼吸法につながるし、絵本や歌の歌詞を音読することは、共鳴や表現法にもつながる。要するに子どもの遊びの中から好奇心につながる自然な形での発声指導を考えることが望ましい。発声指導を意識するあまり、子どもに対して強要することになれば、子どもたちは歌うことも絵本を音読することも嫌になるリスクの方が大きいと思われる。幼児期の頃の発声は、怒鳴り声や、明らかに声帯に負担をかけていると思われる子どもに対しての声かけは必要だが、あえて発声の指導ということを意識してまで行う必要はないと考える。遊びの延長の中で楽しく歌ってもらうことを、最優先すべきであろう。保育者は、歌を指導するのではなく、援助しているという意識が大切であろう。

④ 子どもたちが楽しんで歌えるようにするには

幼児を歌唱指導するときに保育者は当然、楽しく歌う喜びを感じとらせることや、友達と歌い合い共感することなど、歌うということの基本的な意味を考えていることだと思う。そして子どもの年齢と発達にふさわしい選曲でどのように導入して歌を伝えるか、歌詞の内容やイメージをどのように伝えるかということも、保育者は当然意識すべきことである。歌詞の内容を、子ども向けのおはなしバージョンで語りかけることや、内容に関しての問答も、子どもたちの好奇心を歌に向けさせる1つの方法であろう。技術的な面だけにとらわれずに、みんなで歌う楽しさを気づかせることに重点を置くことが

大切である。

⑤ 選曲について

選曲においては、まず対象年齢の幼児の生活に密着したもので、それぞれの年齢の子どもが、ある程度理解できて楽しく歌える歌を考慮すべきであろう。例えば各園で行っている、行事や生活の歌、季節を感じる歌等、親しみやすく簡単な歌が一つの目安である。そのことはアンケート結果からも分かるように、現場の保育者は試行錯誤しながらも真摯に取り組んでいるように思われる。現場において、子どもたちと歌を歌う表現活動の重要性は当然認識され、どのような曲を歌ったらよいかということに関しても、ほとんどの園において研究されていることであろう。その上で子どもの声域等も考慮し、どのような声で歌ってもらうかにも関心を向けてもらいたい。

IV. 幼児のための歌唱指導

子どもたちの歌唱体験は、まず歌を聴くことから始まる。子どもたちは養育者や保育者の歌を聴き模倣し感じ取り、そして歌うことによって言葉を理解し、感性、表現力、想像力を徐々に培っていく。幼児に歌唱指導するときにはまず保育者は、楽しく歌う喜びを感じとらせることや、歌を通して友達とのコミュニケーション作りなど、歌うということの本質を捉えているべきであろう。その上で子どもの発達段階を考慮し、それにふさわしい歌の選曲をして、詞の内容やイメージを伝え、やがて主体性を持って表現できる歌唱指導へと導きたい。

1. 歌唱指導における留意点

乳幼児のさまざまな能力や資質は、自発的に発達するものではなく、相互に影響し関連し合いながら感性を育み発達させていくものである。豊かな感性とは、自然に育まれるものではなく、子どもが園生活（環境）の中で心を

揺すぶられる何かを感じ、考えさせられるような出会いがあって、育まれていくものである。子どもたちは「歌う」体験を通じて、多くのことを学び、身につける。それに付随して人間的成長を遂げていく。子どもたちは、表現活動の中で内面に蓄えられた事象や情景を思い浮かべながら、想像の世界を楽しんでいる。感性とは、表現活動のプロセスの中で生まれてくるものである。

発声器官がまだ未熟な子どもたちに、完璧な歌唱技術を求めるのではなく、保育者は、歌うことへの興味を育みつつ、感性を養うことに主眼を置くべきであろう。そのためには、保育者自身がしっかり歌の意味を理解し、どんなことを伝えたいか、メッセージは何かということを考察、実践し、子どもとの共通理解を深め、日々楽しみながら歌を歌えるように心がけたい。子どもは遊びの中で、自然に口まかせの自身の歌を、表出する傾向が見られる。子どもの感じている心地よさが自然に伝わってくる風景であり、そこにはまさに、「歌うこと」の原点があるように思われる。それがやがて表現することによって変わっていくことは、子どもの本来持っている行動パターンといえるであろう。

歌うことは、表現することの楽しさとともに、自信にも繋がり、相手を思いやる心が芽生えてくることにも繋がる。幼児の歌唱活動においては、日頃の取り組みや保育者間の連携、さらに保育者自身の学び等、保育者の子どもたちに与える影響は大きいものである。そのような子どもたちへの歌唱援助のあり方を常に見据えて、子どもたちと接することを心がけたい。

表現とは、人的、物的環境と関わる中で生まれるものであり、他とのコミュニケーションを通して育まれることである。保育者はその子どもたちの表現をしっかり受けとめ、歌唱活動においても、子どもを良く見つめ、表現の芽生えに気付き、より豊かな表現が育つような環境を作ることが大切である。また保育者自身は、子どもたちのいろいろな表現方法の引き出しを増やすために、声の出し方、歌いかた等、表現のしかたを学ぶ必要も心得ておかねばならないであろう。

2. 歌唱指導の具体的な進め方

歌唱活動導入期において、模倣しながら歌うことを楽しむようになってきたら、次の段階として問答遊びを取り入れたい。犬のおまわりさんの歌であれば、「まいごのまいごの」まで歌って「だれかな?」と問いかけ、子どもたちが答えたら次の問答に進んでいく。どの歌においてもそのような問答遊びが可能であり、特に子どもたちの遊びの中から伝承的に伝わっているわらべ唄などは、良い教材になる。問答遊びの活動は、歌唱活動の導入期に指導者と子どものコミュニケーションの場として、大変効果的だと思われる。

子どもたちの歌いたい気持ちを引き出していくのは、保育者自身である。子どもが、真似してみたいと思う保育者自身の表情豊かな歌声は、子どもの感性を育む課程として大変重要な位置づけとなる。何気ない生活の中で何気なく歌を口ずさみ、繰り返し歌う機会を増やしていく。「さあ、今から歌のお時間ですよ。皆で歌いましょう」と声かけするよりも、遊びの延長上で自然な流れの中での呼びかけを心がけたい。事前アンケートに「保育者自身が楽しく歌う姿勢を持ち、子どもたちにどのような歌をどのように歌わせていくか、そのために一人ひとりの子どもの気持ちに寄り添った援助が最も大切である。」との回答があった。全く同感するものである。

3. 『犬のおまわりさん』を通して、保育者自身が幼児へ歌ってあげてほしい具体的な歌唱法

ここでは、子どもたちによく歌われている「犬のおまわりさん」を取り上げ、具体的な歌唱表現法を考察してみる。

(1) 「まいごの まいごの こねこちゃん」

- ①原則として同じメロディー、あるいは同じ歌詞が続く場合は、どちらかを強調して歌う。このフレーズでは、2回目の「まいごの」歌詞を、最初に出てきた「まいごの」より大きく歌い、「こねこちゃん」までクレッシェンドしていく。「まいごの」の「ま」を発声する前に、ハミングの「m」を入れると発音が明瞭になる。

②歌詞のそれぞれのフレーズは、問いかけと答えの部分で成り立っている。「まいごの まいごの（誰？）が問いかけであり、「こねこちゃん」が答えである。一般的に、歌をうたうとき、ほとんどの人が最後の答えの部分を大切に歌えていない傾向にある。園児には特に答えの部分がはっきり聞き取れるように、問いかけ以上に強調して歌ってあげること。「こねこちゃん」の「こ」は、はっきり発音せねばならないが、けてアクセントをつけないように気をつけること。「こ」にアクセントをつけると「ねこちゃん」が反動で小さくなり、単語が不明瞭になる。「こねこちゃん」と呼びかけるようにして、丁寧に歌う。

(2) 「あなたのおうちは どこですか」

①問いかけと答えの部分をしっかり歌う。「どこですか」までクレッシェンドしながら言葉もはっきりと歌う。

②どこですかの「か」は、短く切るスタッカートにならずに丁寧に歌いたい。「どこですか？」と、やさしくたずねるように。

(3) 「おうちをきいても わからない」

①「きいても」が「いいても」にならぬように「ki」でなく「kiki」、「わからない」が「あからない」にならぬように「wa」でなく「uwa」としっかり発音する。

(4) 「なまえをきいても わからない」

①(3)と同じリズムパターンであるが、気持ちが高ぶっていく様子表現するために、音程が全て2度ずつ上がっていることに注目すること。わからくて困っている場面を強調しているので、当然(3)の「わからない」より(4)の「わからない」は、かわいそうだという気持ちを込めて、大きな声で訴えること。

(5) 「ニャンニャン ニャニャーン ニャンニャン ニャニャーン」

①子どもたちは動物の鳴き声に敏感である。できるだけ子猫や犬の鳴き声を連想させるような擬声語を工夫して歌いたい。

②「ニャンニャン」は、スタッカートでしっかり音を切って歌う。

- ③「ニャニャーン」の「ニャ」は短く切るが、「ニャーン」は付点四分音符の長さをしっかり保って歌う。
- (6) 「ないてばかりいる こねこちゃん」
- ①この曲の中では、ここのフレーズが、リズム、メロディーと歌いにくい部分なので、歌詞を特に丁寧に歌う。
- ②この部分で園児に、「ネコさんかわいそうだな～」という気持ちを芽生えさせたい。
- (7) 「いぬのおまわりさん こまってしまうて」
- ①「いぬのおまわりさん」の部分は、かわいい子猫に対して、頼りがいのある犬さんの登場なので、園児が「いぬのおまわりさんが来て良かった」という安心感を持たせるため、堂々と歌いたい。
- ②「いぬの」の「いぬ」は、八分音符で短く、けして四分音符の長さにならぬように。「の」は二分音符の長さをしっかり保って、短くならないこと。
- ③「こまってしまうて」は、強く頼れる「いぬのおまわりさん」とのギャップを感じさせるため、少し小さめに困っている雰囲気歌いたい。
- (8) 「ワンワン ワワーン ワンワン ワワーン」
- ①(5)の「ニャンニャン～」と(8)の「ワンワン～」は同じリズムだが、音程の高い低いで、かわいい子猫と強いイメージの犬さんとの違いを出している面に注目！
- ②「ワワーン」は(5)の「ニャニャーン」と同じく付点四分音符の長さをしっかり保って歌う。

4. 歌唱表現上のポイント

歌唱表現をする上で、筆者なりのポイントをまとめてみた。

- (1) 原則として歌のフレーズは、問いかけと答えの部分から成り立つ。答えの部分は特に丁寧に、はっきり発音して歌う。そうすることによって、幼児はストーリーが見えてくる。

- (2) 歌のフレージング（言葉との関連）をよく考える。単語ごとに切って歌わない。
- (3) 園児の発達段階（年齢）を考慮した速さで歌う。
- (4) 同じ旋律、リズム、あるいは同じ言葉が連続で続く場合は、強調する意味合いがあり、原則として後の部分を大きめに歌い強調する。曲の歌詞によっては、前の部分を大きく歌い、後の部分を弱めに歌うことにより強調する場合もある。例えば、童謡「里の秋」に出てくる「しずかな しずかな」の歌詞は、2回目を小さく歌うことにより「しずけさ」を強調することになる。
- (5) 園児に語りかけるように歌う。歌は音符を見せずに、言葉を見せることを心がけること。
- (6) 1番、2番と同じ旋律でも、歌詞は異なり、話の内容は進んでいる。その言葉に合った雰囲気を考慮し、決して同じパターンで歌わない。例えば、「おばけなんてないさ」の歌詞の1番の出だしは、少しませた男の子が自信たっぷり大きな声でしっかり歌うイメージだが、2番の歌詞の出だしでは、内緒だけど本当は「自分も怖い」と言う本音の気持ちを表現するために、1番の確信に満ちた声よりも、不安な気持ちを表現するために、少し抑えた歌い方をすべきであろう。
- (7) 長い音符（付点四分音符以上）は、ストレートに伸ばして歌うのではなく、原則として小さめな声で入り、しだいに大きく放物線を描くように歌いたい。
- (8) 感情を表現するということは、心の中に感じるものがあり、それを伝える手段として、後に言葉が出てくるものである。しかし多くの人が、往々にして感情導入する前に言葉を先行させて歌う傾向にある。感じる前に言葉が出てしまえば、表現力のない歌になってしまう。次に出て来る歌詞は知っていても、その言葉を感じてから声に出す感覚を持ちたい。常にその歌のイメージを豊かにし、ことばを感じて歌うことを心がけたい。

V. 教員免許更新講習受講者の感想

下記は講習会を終えての受講者の感想である。

- ・歌には、言葉の意味があり、深く考えていくと、そこには思いやりや優しさがあると思った。
- ・歌詞の意味を理解し、自分で思い描いて歌うとこんなにも違う歌になるんだと思った。たかが歌、されど歌！それを感じることでできる講座であった
- ・一小節の中でも、歌い方一つで気持ちがこんなにも変わるということを思い知らされた。
- ・同じことを教えるにも、保育者自身の学びを深くすることで、子どもへの伝わり方が違ってくると思った。
- ・園児に歌詞を覚えさせることだけが先行し、自分自身、歌の意味を研究し伝えていなかった。
- ・読み聞かせのとき、語尾までしっかりポジションを下げないで読むことや、ポイントとなる言葉を特にしっかり伝えることがわかり、歌も絵本の読み聞かせも同じであることを理解した。
- ・言葉の意味を伝え、子どもたちがイメージを膨らませ、楽しく歌ったり、聴けるように心がけていきたい。
- ・歌を歌うとき、問いかけや答えを意識すると、歌が楽しくなることを知った。
- ・歌詞の前に問いかけ、子どもが答えを発することで、歌が何を伝えたいかを、感じさせてあげたいと思う。歌の持つイメージを子どもと共通理解を深めたい。
- ・園児は歌に触れることで自己表現の術を知り、それが感性を磨くことに繋がると思う。
- ・保育者として、伝えていく上でしっかり歌の意味を理解し、どんなことを伝えたいか、メッセージは何かというところを伝えていけるように、子どもと日々楽しみながら歌を歌っていきたい。

- ・声を出すということは、こんなに奥深いものだと、改めて感じた。
- ・声の出し方がわからなくて、大きな声、どなる叫び声と勘違いする子ども多いように感じる。保育者が、しっかりした声で表現できれば、子どもたちも気づき、自己表現力が豊かになり、お友だちと歌うことの楽しさをたくさん味わってほしい。歌うことを通して表現することの楽しさだけで、自信にも繋がり、相手を思いやる心が育つことに繋がると思う。
- ・日本人だけでなく、世界中の人々の多くが歌を好み、歌を愛し、歌に思いを寄せて歌っていることを思うと、あらためて歌の持つ力を感じる。言葉が通じなくても、歌を通してコミュニケーションをとることは可能だと思ふし、言葉を発せない幼児であっても歌に耳を傾け、歌を通して言葉を発していくようになる。多くの生物の中で、言葉を使って集団をまとめ、言葉をつかって、大切な知識を伝えていくことができる。人間は、そのことを大切に考えねばならないと思う。人間の喜びや悲しみ、子どもたちの楽しさや優しい心、目には見えない偉大な力への畏敬の念など、様々な思いを歌に込め、歌うことで人々がよりよい関係を築きあげていけるのは大変素晴らしいことだと思う。

おわりに

小鳥のさえずり、ネコの甘えるような鳴き声、犬の遠吠え等、生きとし生ける動物のほとんどが持っている声、皆それぞれが何かを訴え、表現しているかのように聞こえる。しかし人間は、それ以上の可能性を秘めた表現方法を持っている。それが言葉であることは疑う余地もない。歌唱表現においても同様である。歌には歌詞があり、その歌詞は人の生き様に通じるものである。私達は、歌うことによって、その歌詞にある多くの人の生きざまを共有することができる。そこから、相手に対する思いやりの心が芽生え、育っていくことになる。それは大人だけでなく幼児にも通じることである。究極的に言えば、歌は「やさしさ」だと筆者は確信している。

園生活の中で、子どもたちは様々な歌に出会い、歌の楽しさを覚えていく。やがて、その歌詞のイメージを膨らませることが出来るようになってくる。そのことが、すなわち思いやりの心、社会性を身につけていくことになっていくのであろう。

人間の赤ちゃんは、他の動物に比べ自力で何もすることはできない。養育する環境が整えられて初めて、人間として持っている潜在意識が発揮出来るようになるのである。そういう意味において幼児の発声・歌唱指導も、まず子どもたちを取り巻く周りの環境が大切であるといえるであろう。子どもたちにとって特に人的環境と言われる保育者の存在は大きい。保育者は、常に子どもの五感を通して自然や生活の中から受けた思いや感じたことを共有し、楽しさを味わうことのできる歌唱表現援助を目指して欲しいものである。

今回の事前アンケート、講習実践、事後の感想文の過程を通じて、現役保育者の方々が、日々その役割と責任を担い、子どもたちの心身の育ちに真摯に取り組んでいる姿が見られたことは、筆者にとって大変心強いことであった。保育者自身が声を大切にしながら、子どもの声にも気を遣いながら、そして子どもたちがその歌の主人公になりきれ楽しい歌唱表現活動を展開してくれることを願っている。

参考文献

- 米山文明：『声の呼吸法』 平凡社
- 文殊敏郎『声の悩みを解決する本』 現代書林
- 荻野仁志・後野仁彦：『発声メカニズム』
- 一色信彦：『声の不思議』 中山書店
- 下田正幸：『合唱のためのわかりやすい発声法』 音楽之友社
- 井口 太（代表編著）：『新・幼児の音楽教育』 朝日出版社
- 今川恭子（監修）：『音楽を学ぶということ』 教育芸術社
- 久保田和子：『用事の歌唱指導に必要な指導者の技術に関する考察』
関東短期大学紀要（59）pp.51～63 2017
- 成田眞・小林育子：『子どもの自己表現を育てる保育者の発声』
田園調布学園大学人間福祉研究（7）2004

加藤明代：『保育における歌唱表現を考える』

常葉大学短期大学部紀要（44）2013

島袋 章：『保育者のための発声・歌唱表現』

西山学苑研究紀要（4）2009

挿 絵 和田 実