

高齢者の歌唱学習とその効果について

爲我井 壽 一

Singing learning of the elderly and their effects

Hisakazu TAMEGAI

I はじめに

秋田県における人口は年々減少し、街の催し物やイベントによっては子どもや若者の姿よりも高齢者の姿の方が大多数を占める場合もある。平成12年度厚生白書によると、今後日本社会は少子高齢化が進み、2015年には65歳以上人口は3,188万人（25.2%）と日本人の4人に1人が高齢者になることが予想されている。このように高齢化社会が急速に進行する中で、高齢者は自立や健康を保ち、生活の質（Quality of Life）を維持していくことが重要な課題となっている（安永ほか、2002）。

人々が仕事をリタイアした後続く長い人生をどのように健康で精神的にも豊かな生活を送ることができるかということが重要な課題となっている。出村・佐藤（2006）は、「高齢者が心身の健康を維持しながら、自立し、活動的で生産的な老後を過ごすことが社会に求められている」とし、日本社会で生きる高齢者の「生活の質」に対する評価の重要性を指摘している。

高齢者が「生活の質」を高めるためには何が必要なのであろうか。まずは肉体的健康と精神的に安定した生活が重要であろう。肉体的な健康として運動の効用について、神崎ら（2008）は「運動は加齢による活力度低下を防ぐ効果をもっていると考えられる」とし、「運動はどの年代においても活力度を維持する効果があると考えられる」と述べている。肉体的健康のためには運動することが役立つわけだが、もう一つ重要な精神的な安定や生活における“生きがい”を感じるためには何が必要なのであろうか。

筆者は声楽を専門としている。学校音楽教育においては、児童や生徒の成長のために豊かな「感

性」や「情操」を育むことが目的の一つとされている。この音楽の持つ効用は児童や生徒だけではなく、精神的に豊かな日常生活を送るうえで社会人や高齢者においても重要な要素であると考えられる。特に声楽における歌うという行為は、マイクを使用しないで歌うため、日常会話とは異なった発声法を訓練によって身に付ける。声を遠くに飛ばす必要があるため「体が楽器」という発想を持って歌唱を行う。また、歌詞の意味を理解して音楽の流れに歌声を乗せて歌う。そして作品に込められた作曲家の想いを演奏において感動として聴く人に伝える。それらを自身の発声コントロールと作品解釈によって演奏を行う。このような声楽学習における基礎的な「学び」を高齢者が行うことによって「生活の質」の向上として何らかの効果や変化を及ぼす可能性があるのではないかと考え、大学公開講座を開催し検討することとした。

II 大学公開講座について

筆者は平成21年度から秋田大学公開講座において声楽に関する「発声法と歌唱法」の講座を開催している。この講座に歌の「学び」と「楽しみ」を味わうことを“生きがい”として参加する高齢者は年々増えてきている。講座において高齢者が歌の向上に取り組む姿は生き生きとして楽しそうに見える。

しかし、専門的な声楽教育においての最も大きな課題は、自身の身体が楽器であるため、発声や調音器官が実際にどのように機能しているかを、直接目で見て確かめることが出来ない点にある（羽石ら、2012）。指導者はこの課題を念頭に置いて講座を進めてゆかないと、受講生が歌を楽しむ

という余裕が全くなくなる危険性もあるため、特に高齢者への指導においては肉体的な問題もあることから慎重に行うことが必要である。

また、平本ら（2005, 2006）によって報告されているように、生涯学習として学ぶ実技関係の講座において、受講生の定員と講座のテーマの焦点を絞った方法が良い結果を生むことが分かっている。通常個人指導に慣れている声楽指導者にとって、限られた回数と時間で個人の能力を向上させることと、多くの人々を指導する事とのバランスを取ることは難しい。そのためテーマに応じた実施方法の工夫が必要となる。指導者にとっても学習する者にとっても、声楽学習においては個人レッスンの形態が最適であることは周知のことである。だが社会貢献として大学公開講座を考えるならば、出来るだけ多くの一般市民に受講してもらえよう方法で講座を開催したいという考え方もある。

今回、筆者が大学公開講座においてテーマとしたことは、高齢者の生活における「生活の質」の向上に発声法や歌唱学習が役立つかどうかである。具体的には高齢者が発声法や歌唱法を学習することによって、その「学び」のプロセスにおいて何らかの活力が生まれる可能性がある。その結果、高齢者の「生活の質」の向上に関してどのような「学び」が効果や変化をもたらすのかを検討したいと考えた。今回の講座は4回開催し、毎回テーマを設定して行った。

Ⅲ 公開講座の開催

筆者はこれまでの声楽指導経験から、歌が生活の中にあるとそれが何らかの良い効果を及ぼす感覚は感じていた。しかし、高齢者の「生活の質」の向上に貢献できるかどうかは調査していなかった。そこで、平成26年度の大学公開講座での受講対象者を60歳以上のシニア（60歳以上の方）とし、「シニアのための発声法と歌唱法～楽しく元気になる声の出し方と歌い方～」を開催することとした。

1. 講座名：「シニアのための発声法と歌唱法～楽しく元気になる声の出し方と歌い方～」
2. 目的：高齢者が発声法や歌唱法を楽しく学

ぶことで、人生を元気に生きていくための一助となるような声楽講座を開催する。受講者が“歌の学び”から生活において心や体にどのような変化をもたらすのかを見ていく。

3. 受講者：60歳以上の方
4. 定員：25名
5. レッスン内容
 - ①形態：全4回ともグループレッスン
 - ②日程：平成26年11月30日、12月6日、13日、21日
 - ③時間：午後2時から午後4時
 - ④場所：秋田大学インフォメーションセンター（第1回～第3回）
秋田大学60周年記念ホール（第4回）

Ⅳ 講座内容

全4回の講座で定員を25名とした。募集では34名が応募したが抽選によって25名を選んだ。講座には声楽の基礎がない高齢者が多く訪れたため、基礎的な発声練習を毎回行いながら学習を進めた。なお、音楽教育研究室に所属する学生数名も参加して、範唱や補助的な指導などを行った。高齢者にとっては学生との交流も歌唱学習を楽しく感じるための副次的な効果となった。

1. 講義題
 - 第1回：発声練習
 - 第2回：言葉と音の結びつき
 - 第3回：発声と音楽
 - 第4回：歌唱表現
2. 講義概要
 - 第1回：体と心をリラックスさせてから声を出していきます。柔軟体操、呼吸体操、姿勢、口や喉の開け方、声の支え、共鳴等の基本的な声の出し方を学習します。
 - 第2回：童謡や唱歌等を教材として学習します。歌詞の内容、情景、想い…を想像してメロディーを歌いましょう。
 - 第3回：声の出し方と歌の表現の仕方を結び付ける学習です。作品のポイントや歌唱の難しいところを伸び伸びと歌えるようにしましょう。

第4回：楽しく元気になれる「声の出し方と歌い方」のまとめです。ピアノ伴奏に合わせてソロやグループで歌います。見学しながらお互いの学習の成果を確認しましょう。

V 受講生の参加動機と音楽経験

受講生の募集結果は、25名に対して34名であった。応募者の中から抽選によって受講生25名を決定したが、その後80歳代の方が不参加となったため、24名（男性7名、女性17名）で行うこととなった。

第1回は初回のため最初の30分を使い講座の進め方を説明し、参加者の受講動機や音楽経験に

ついてアンケート用紙に書いてもらった（表1）。

その結果、今回の受講生の中には音楽経験として声楽を専門に学習している受講生はいなかった。下記のように公開講座の受講生のタイプを①～⑤に分けて考えると、今回の受講者は③～⑤のタイプが多いことが分かった。

[音楽経験のタイプ]

- ① 専門的な声楽学習をしている者。
- ② 生涯学習や趣味として声楽を学習している者。
- ③ 合唱で歌っている者。
- ④ カラオケ等で歌に親しんでいる者。
- ⑤ 普段は歌うことも声を出すことも少ない者。

表1 参加者の受講動機と音楽経験（回答者は受講者24名中21名であった）

No.	性別	年齢	動機	音楽経験タイプ
1	男	60代	新しいことにチャレンジしたい。ギターの演奏に役立てたい。大学教員の指導を受けたい。	ギター⑤
2	男	60代	発声法を知り、歌を上手に唄いたい。	特になし⑤
3	男	60代	リズム、音感、安定した発声を身に付けたい	カラオケ④
4	男	70代	自分の歌声を修正して、ハッキリした声を出せるようにしたい	当講座に以前から参加している②
5	男	70代	基本的な発声を習いたい	カラオケサークル④
6	女	60代	発声のコツ、表現力を覚えたい。歌うことを生活の中に取り入れたい	高校の授業で音楽を選択したぐらい⑤
7	女	60代	発声法を知りたい	合唱③
8	女	60代	家族にすすめられて	高校時代に音楽サークル⑤
9	女	60代	歌が好きなので	ブラスバンド（中学・高校）合唱③
10	女	60代	歌うと声が枯れたり、声がふるえたりする。正しいメロディーで歌いたい。	歌のサークルに参加。施設訪問等、歌のボランティア活動②
11	女	70代	声を出すことが少なくなってきた。呼吸法、発声時の口の形などを覚えたい。気軽に口ずさんでいた歌をもう一度歌ってみたい	合唱、ゴスペル③
12	女	70代	年を取ってからはほとんど声を出していない。脳の運動のため	特になし⑤
13	女	70代	時々声が出なくなる	大正琴⑤
14	女	70代	以前は声が全然出なかった。最近は少し声が出るようになり幸福感を感じる。もっと深く勉強したい。	特になし⑤
15	女	70代	基本的な発声を習いたい	合唱20年以上、ボランティアで施設訪問③
16	女	70代	思うように声が出ず考え込んでいた	唄を20年ぐらい習っている②
17	女	70代	音楽と発声について専門的に指導していただきたい	合唱 シャンソン③
18	女	70代	人並みに歌えるようになりたい 75歳になったら、何か新しいことを始めたいと考えた	特になし⑤
19	女	70代	歌うのは苦手。発声法を学びたい。	一人で童謡を口ずさむ程度⑤
20	女	70代	発声法を教えてほしい	歌のサークル②
21	女	70代	大学教員の発声法を受講したかった。	健康のため30代から合唱を続けている③

Ⅵ 宿題と実施状況

4回の講座だけで高齢者の歌の学習の成果を確かめることは困難が予想された。そのため『自宅で出来る簡単な声の練習』（表2）として発声練習の宿題を出すことにした。第1回の講座でその練習方法を提示し、高齢者が毎日自宅で実施できるように説明と練習を一緒に行った。簡単な発声

練習課題ではあるが、受講者が自宅で練習に取り組むことによって講座での学習の継続性が保たれると考えた。これは結果として筆者の予想よりも受講者に積み重ね学習の効果をもたらすこととなった。しかし、高齢者にとって宿題の練習を実行することは楽しくもあったが、毎日継続することは大変であったようだ。

表2 『自宅で出来る簡単な声の練習』

No.	練習名称	練習内容	注意点
1	顔の体操	「ニイー」と笑う	喉に力を入れない
2		目を大きく開けてビックリした顔をする	鏡を見て練習しましょう
3		舌を前に出して軽く「ア～」と声を出す	アゴやノドを脱力して柔らかく声を出す
4	お腹の体操	短く「ス・ス・ス・ス ハ・ハ・ハ・ハ」	歯を閉じてスタッカートで
5		長く「ス～ス～ス～ス～ ハ～ハ～ハ～ハ～」	やや長めに
6		破裂音で「パッ・パッ・パ・パッ・パ～」と声を出す	お腹の動きと響きのタイミングに注意して
7	響きの練習	ハミングから声にする 「N～Ma～（ン～マ～）」	ハミングの響きを上に感じてから 柔らかく口を開けて声を出す

上記の受講生の『自宅で出来る簡単な声の練習』の練習実施によるアンケートとレッスンにおける受講者の質問項目を（1）～（3）に記す。

- （1）自宅での宿題の実施状況
- （2）受講生の感じる練習とレッスンによる効果や変化の有無
- （3）受講生が感じた効果や変化の種類（複数回答可）

毎回、自宅での受講生の宿題の実施状況とその効果等についてアンケートで観察することとした。アンケートの調査の結果、受講者の生活において効果や変化が出たのは「気分」と「声や歌唱」が同等に向上していたことであった（表3）。

なお、4回の講座に毎回出席したのは受講者24名中19名であった。そしてアンケートは18名が提出した。下記に18名の練習とレッスンによる観察とアンケートから（1）～（4）について記し、宿題として課した自宅での練習課題と講座におけるレッスンによる効果や変化について記す。

- （1）自宅での宿題の実施状況

受講者18名中の内訳は、
A毎日実施： 8名

Bほぼ毎日実施： 8名
C 2日に1度： 1名
D少しだけ： 1名

宿題を毎日実行した受講生は半分程度であった。筆者としては簡単な練習であると思われたが、高齢者にとっては毎日練習を実行することは意外と難しかったようだ。しかし、個人差はあるが声楽を学習しようとする場合、練習を毎日継続することは肉体的なコンディションを調整し、よほど精神的に強く自分を律しないと難しい。高齢者が自宅で楽しんで自主的に練習を行うということを考えるならば、[A毎日実施]の8名と[Bほぼ毎日]の8名を加えると16名となり、比較的高い実施率であると判断しても良いのではないだろうか。

- （2）受講生の感じる練習とレッスンによる効果や変化の有無

受講者18名中の内訳は、
a あった 9名
b 少しあった 8名
c なかった 0名
d 分からない 1名

表3 自宅練習と講座レッスンによる効果と変化について

受講者	性別	年齢	(1) 宿題の実施状況 A 毎日 B ほぼ毎日 C 2日に1度 D 少しだけ	(2) 効果や変化の有無 a あった b 少しあった c なかった d わからない	(3) 効果や変化の種類 ① 気分 ② 体 ③ 声・歌 ④ その他
1	男	60代	A	a	①②③④
2			B	b	① ③
3			B	a	① ③
4		70代	B	b	①②③④
5			A	a	① ③
6	女	60代	B	a	①②③④
7			A	a	③
8			A	a	①②③
9		70代	B	b	①②③
10			A	b	③
11			B	a	① ③
12			A	d	なし
13			B	b	①
14			B	a	③
15			A	b	④
16		7	D	b	①
17			C	b	②
18			A	a	①②③④

18名中、17名が何かしら学習効果や変化を感じていることが分かった。

これは、受講者が練習や学習に主体的に取り組んだ結果だと判断できる。特に『自宅で出来る簡単な声の練習』を宿題として出したことは、高齢者の日々の生活における自己との対話になったようである。「宿題」の効用は、生活における変化を客観的に判断しようとする意識となり、自身と身の回りの変化にも目を向けるようになっていったと考えられる。

(3) 受講生が感じた効果や変化の種類（複数回答可）

- ①気分： 12
- ②体： 7
- ③歌・声： 13
- ④その他： 5

歌唱学習によって③声・歌の効果や変化が13であることはある程度誰でも理解できる。しかし、②気分が③声・歌とほぼ同数の12ということから歌唱学習の中に人の気分を向上させる何かが含まれていることが想像できる。また、②体の変化が7であることから全身運動としての発声練習や歌唱練習によって、スポーツ的な爽快感や血行の巡りが良くなったのではないかと考えられる。

Ⅶ 講義の実施と受講生の感想アンケート例

1. 第1回「発声練習」

第1回目の講座で発声法の基本を学習した。高齢者ではあっても歌の学習や声の出具合は一人一人違う。そして学習に対する難易度の感じ方も異なる。よって、まず歌を歌うための共通した問題点を中心に声の出し方と練習方法を実施した。そして講座の学習や宿題実施に対する意識を高める

ために明るく楽しい雰囲気作りを心掛けた。事例1, 2, 3のように「難しい、でも楽しい」という全くの初心者と思われる受講生の感想となっている。

しかし、初心者でも事例4～8のように歌唱学習における困難さに不安な気持ちを持ちながらも

ポジティブに捉えている受講生もいる。学習の積み重ねと練習の継続によって、受講生のこれらの不安や難しいと感じる気持ちが第2回以降徐々に「学ぶ楽しさや面白さ」に変わっていく前の状況であると判断できる（表4）。

表4 第1回「発声練習」

事例	アンケート
1	身体をリラックスする事!!姿勢を良くする事!!むずかしいですが楽しいです。
2	最初は「体が固まってしまった。」心が「アガってしまった」話されたことはよく理解できたのだが。
3	難しい。横隔膜を使う事と言われるが自分の発声が正しいのかとても不安です。それでも自宅の発声練習が楽しくなって来た。
4	初めてなのでなかなか慣れないのですが、とても良かったです。腹式呼吸は短期間ではマスター出来ないように感じてます。
5	とても楽しく参加でき、具体的な事を教われ良かったです。しかし自分が実行してみると、とても難しいものでした。特に呼吸のし方、横隔膜の動きが分からず。 (1～2回目のビデオは、とても役立ちました がそれでも…)
6	経験が全くなかったので不安な気持ちで開講に臨んだが、全くの杞憂であった。爲我井准教授のソフトな指導や複数の学生さんが参加してくれたことが一因と思う。 歌を歌うために体全体を使う必要があることを理解できた。また練習に際し、何も道具がいらないので、日常生活において思いついた時にいつでも練習でき、習慣化できた。
7	鏡を見ながら、毎日数回基本を繰り返して練習しました。腹の筋肉が少し動くようになりました。
8	声をらくにきれいに出すために体全体を使う事を学んでみると、今まではほんの口先だけで歌っていたのだと思った、舌を出したりビックリ顔をオーバーに訓練したり、初めての経験でとても楽しい時間でした。

2. 第2回「言葉と音の結びつき」

第2回は、最初に前回テーマの「発声練習」の振り返りとして音声学関係のDVDを鑑賞して横隔膜の働きと声の関係について講義を行った。その後実践的に声を出しながら本時のテーマに移行した。教材として「ふるさと」「赤とんぼ」を学習した。特に、作詞者である国文学者、高野辰之自身の故郷の情景や生涯、そして「ふるさと」が作詞されてから平成24年がちょうど100年であること等の話題に興味を示していた。歌唱学習を進めるうえで作品の背景を説明して学習者の歌唱に対するイメージ力を喚起することの大切さが確認された（表5）。

3. 第3回「発声と音楽」

第3回は、成田為三作曲「浜辺の歌」と中山晋平作曲「砂山」を教材として学習した。成田為三は秋田県出身の作曲家であり、秋田県民にとって「浜辺の歌」は歌う機会が多く身体の中にすでに

入っている歌である。しかし、1番と2番は同じメロディーであるが、歌詞の解釈の仕方によって歌い方を工夫することを説明した。また、言葉だけの説明では理解できない受講生もいると思われたので、1番の「かぜのおとよ くものさまよ」と2番の「よするなみよ かえすなみよ」の歌い方についてのアイデアを体の動きによって視覚化して伝えた。その結果、事例3の受講生のように声の変化は見られずとも講座での学習を楽しむ余裕が見られるようになってきた。また、事例8の受講者のように講座での学習の前後の自身の精神的な変化の違いを体験して、歌が生きていく上で豊かな気分をもたらしてくれると感じた者もいた。だが、事例3, 4のように理解は出来ても実技として声にそれが反映されていない受講者もいる。ここにグループレッスンや全体的な指導の課題があることも確認できた（表6）。

表 5 第2回「言葉と音の結びつき」

事例	アンケート
1	作詞の内容を理解すると自然に発声に強弱がでるようになりました。
2	音符についている歌詞をその通り歌えば歌になるのではないという事、日常会話の発音方法では歌は無理だという事を知りました。歌っていて「え、げ、ひ、に…」歌声が不快に聞こえた理由がわかりました。
3	ことば（歌詞）の意味を理解せず歌っておりましたが今回は非常に楽しかったです。ランチで逢った友人達にも話して、楽しく勉強出来ました。嬉しいです。
4	今まで何気なくうたっていた歌も歌詞の意味を理解する事により情景を思い浮かべながら大切にうたっていこうと思いました。
5	①音に言葉をのせる ②その言葉（歌詞）の区切り、母音の処理、のびし ③なるほどと納得 ④あとは、いかにして、体で覚えるか？!
6	文部省唱歌はいい歌がたくさんある。いまさらながら、歌詞の良さを再認識できた。 作品の 背景などをネットや図書館で調べ、より理解を深めることができた。歌詞を理解することで、よりスムーズに歌うことができることを身をもって体験できた。
7	ビデオ良かったです。筋肉弛緩法参考になりました。その後、日常で取り入れてます。とても、楽しい授業でした。歌の背景（作詞家の生い立ち等）など知り、童謡の深みと広がりを知りました。
8	D V D で呼吸する時の横隔膜の動きを見せていただき、随分上下しているなと思いました。又、体の側面からの横隔膜の形に、腹腔と胸腔の境するところにあるだけに立派だなと思いました。又、呼吸運動には、腹筋や背筋などが大切なこともわかりました。先生の横隔膜を下げておくという表現には、例をあげて、そろばんの読み上げ算の時の声の出し方など自分の体をとおしてとても分かり易いと思いました。（コンニャク体操などその 他の例も同様です）

表 6 第3回「発声と音楽」

事例	アンケート
1	声を出す事、3回目になってもまだ納得出来ないながらもここへ来る事がととても楽しいし、元気になれます。
2	自己流で鼻歌程度に口ずさんでいたのと正しい発声法を学んでからの歌い方とのちがいがよく解った。
3	繰り返し練習するしかないですね。話の内容はよくわかるのですが。
4	D V D の使用でわかりやすかったが、高音、低音の出し方の指導がほしかった。
5	楽しい授業でした。（今まではあれ位の歌唱でのどがヒリヒリしたりしました、今回はそれをあまり感じませんでした。）「成果の出具合いは忘れた頃にやって来る」という御言葉、心の残りました。つづけていけば、少しづつ成果が出そうな気がいたします。
6	横隔膜を使い呼気に言葉を乗せる事、リラックスして…体を柔らかくして…「おばかさん」になるのは…地の自分のままでいいのですが…歌に生かすとなるとむずかしいですね。過去、たまたま、知識として歌い方をいっぱい注意してもらった時、逆に歌が（声）枯れて思うように歌われなくなった時の事を思い出しました。考えた歌い方では逆効果だと。
7	唄の詩を絵画のようにイメージをして唄うとよいとも言われなる程と思った。 歌の1番～3番までの詩の意味、内容を心に何回も詩を読むこと、ついメロディに流されてしまう。譜面は同じでも言葉が違くと感情が入り抑揚がつき歌に広がりが出ること。体を楽器にしていと言い、体全体で楽しく、実に退屈させないし教え方です、さすがです。
8	3回目の講座を受ける前ちょっとストレスがありまして、2時間程緊張感がありました。前回よりも、喉の調子が良くなって息に声をのせていくことがスムーズにいかなくて、息が続きませんでした。第1回でおそわった、歌は根本的な生きていく上で体だけではない、心・精神が関係していることを体験しました。帰る時には、体や心がやわらかくなってとても良い気分でした。歌は生きていく上で、豊かにしてくれるものだなと思いました。

4. 第4回「歌唱表現」

第4回はまとめとして第2回、第3回で学習した曲と「荒城の月」「秋田県民歌」を歌った。「荒城の月」を音楽の学生が範唱として演奏した。受講生にとっては学生の演奏が好評であった。受講生の中には、普段の生活において声を出し機会が少なく歌うことはほとんどない者もいた。だが講座での学習を自宅でも継続した結果、家族が練習する姿や声の変化に気づき家庭内のコミュニケーションの向上に役立ったようである（表7事例

2）。今回の講座では、人前で1曲を歌うという機会は作らなかったが、事例4の受講生のように1フレーズか2フレーズを歌ってもらったことがあった。しかし、今まで全く歌を歌ってこなかった人にとっては人前で歌うことは大変な勇気がいったことと想像できる。よって、その行為と真面目に歌唱学習に取り組んだ結果良い声で歌え、他の受講生から「感動して聞きました」という言葉に喜び、嬉しさのあまり「涙が出ました」という言葉になったと思われる（表7事例4）。

表7 第4回「歌唱表現」

事例	アンケート
1	発声に不安だったが楽しいです。表現力をもっと養いたいと感じました。自分と歌の絆をもっと深めたいです。
2	車の運転中、風呂の中で発声練習をするようになった。最初、家族からはからかわれたが今では喜んで一緒に声を出して練習している。
3	これまでの人生で初めて受けました御指導、とても心ウキウキ為になりました。このような授業は何回でも受けたいです。学生さんの独唱に感動しました。得した気分です。
4	先回、ソロで歌ってみました。緊張しましたが終了後帰る途中共に講座を受けていた方に涙が出てきました。感動して聞きましたと声をかけられ、自分の思いが相手に伝わり嬉しく思いました。
5	感動しました。小さい頃から知っている唱歌ですが、歌詞によつての表現を初めて知りました。本当に何も知らなかったのも、とても勉強になりました。
6	すばらしい企画だったと思います。「練習」のみではなく、その他巾広く考えたいと思いました。
7	指導をしていただくと、表現がより良くなり、普段は出ない音域の声まで出せるようになる。皆で歌うと幸福感につつまれます
8	歌詞やメロディーの全体の流れ、イメージを大事に歌うことを楽しませて学びました。体の中でひびかせる。のどをあける。家庭で歌う時も録音を繰り返し聞いたなら何か身につくかしら、楽しみです。

Ⅷ 考察

今回の講座実施の主なテーマは、高齢者の歌の学習において何らかの効果や変化が生じ、それが「生活の質」の向上に貢献するかどうかを検討することであった。そして講座におけるレッスンや質疑応答、受講生のアンケート、感想等から総合的に検討した結果、次のような成果と課題を確認した。

1. 成果

講座で受講者に出した宿題『自宅で出来る簡単な声の練習』は、受講者の発声や歌唱学習に対する積極的な気持ちを生み出すことが出来た。歌唱学習によって受講者の生活における「気分」や「歌・声」の学習の向上に効果や変化があった。また「体」に効果があった受講生もいた。特に歌唱学

習に慣れていない初心者にとっては、発声を基礎から段階的に指導すれば、“難しいが楽しい”と感じ、ポジティブに学習に対応することが出来ていた。時間や回数が少ない中で高齢者の基礎的な発声技術を確認しながら学習を進めたことが、「難しいが楽しんで学習できた」ポイントであったと考える。このような学習の進め方は高齢者の生活において精神的な活力を生み出すものの一つとして有効であると確認した。

今回の講座での感想アンケートでは、自宅での宿題の実施によって家族との対話が生まれ、以前よりもコミュニケーションが深まった事例があった（表7 事例2）。アンケートからは多くの受講生が「歌の学び」を通して自己との対話を行いながら、内面的な葛藤や自身の疑問を乗り越えよう

と努力していることが確認された。指導者としてもこのような受講者の歌唱学習における高齢者の心理を観察出来たことは今後の指導に大きく役立つと考える。

2. 課題

まず、グルーブレッスンや全体的な指導では個人のニーズへの対応や高度な技術の指導には限界があることが確認できた。特に声楽は身体が楽器であるため、一人一人異なった楽器を持っているようなものである。そのため全体的な指導では誰にでも共通するような歌い方の基本は指導できるが、個人の感覚的な声の調整法に関しては難しくなる。

蔵田（1997）は、「イタリア語で「Cantare sul fiato non col fiato（息の上で歌う、息であるいは息の力で歌わない）」という発声に関する技術の定義がある。これは、声帯より下部の気管において上昇して来る呼気を、求めている音（あるいは言葉）によって必要最小限の量だけ通過させ、あとは下に保つ、あるいは下に引き下ろすというコントロールの仕方である。「息であるいは息の力で歌わない」とは、声帯を通過させる呼気の力や、声帯に呼気をぶつける力によって歌うことではない、ということである。」と声楽学習におけるイタリア語歌唱について述べている。これは母音のつながった連続性の特徴をもつイタリア語特有の歌い方である。これが声楽の歌唱として基本であることは言うまでもない。しかし、ドイツ語や日本語の特徴はどちらかというとき子音の発語表現の美しさにあると思われる。明らかにイタリア語の母音の滑らかな連続性を重視した歌い方とは異なる。よって日本語で歌唱する場合、言葉の発音（特に子音）と歌唱におけるメロディーの連続性としての母音のバランスをどうコントロールするかが非常に難しいのである。

このような声楽の基礎を高齢者に指導しながら発声法と歌唱法の学習を進めた。多くの受講生は基礎的な声の出し方では反応していたが、技術的にやや高度な歌唱学習においては頭では理解できたようであったが困難さも残った。高齢者にとって高度な発声法や歌唱法の技術面の向上は、肉体的な訓練や練習の積み重ねが必要なことから初歩的な段階までで指導は終わった。

Ⅹ おわりに

今後、秋田県の少子高齢化はますます進んでいくと予想される。人々がリタイア後の人生において何らかの“生きがい”を見つけることが「生活の質」の向上にとって重要となってくる。このことから大学公開講座「発声法と歌唱法」の対象を高齢者と限定して学習の効果や生活の変化について観察し、「生活の質」の向上に貢献できるかどうかを検討した。その結果、「発声法と歌唱法」学習によって、歌の学習が生活の中にある事によって「歌や声の向上」だけではなく「気分」がポジティブになり“元気”を生み出していることが分かり、個人個人の「生活の質」の向上に役立っていることが確認された。

しかし、声楽指導者にとって肉体的な衰えや技術的な問題を持つ高齢者を対象とした声楽講座を開催することの困難さは存在する。だが地域の高齢者の人々が音楽や歌の学習に対して“生きがい”を感じ、楽しく生き生き歌っている姿は“元気”そのものである。今回の講座では受講者に宿題として『自宅で出来る簡単な声の練習』を自宅でも練習してもらった。講座内でも高齢者が自分で練習が出来るように指導を行った。このことによって受講生が自ら楽しんで行い、筆者と一緒に楽しみながら自己を観察し、歌の持つ“元気”について考えてくれた。また、講座に学生が参加し受講者と交流したことは、高齢者の方々の学習意欲の向上に貢献していた。

今回、「発声法と歌唱法」講座での練習や学習が、高齢者の生活の中に様々な効果や変化をもたらした「生活の質」の向上に貢献できることが確認できた。今後も声楽教育分野の専門性を活用した大学公開講座によって地域の人々の歌唱に関するニーズに応えていきたい。

参考文献

- 1) 爲我井壽一・泉恵得・石野健二（2011）声楽教育分野による地域貢献例の紹介と地域貢献の可能性の検討、日本教育大学協会全国音楽部門大学部会会報 第36号、pp.23-27
- 2) 平本弘子・桑田昭子・池田尚子（2005）自己実現のための歌唱Ⅰ－歌唱が人の心にもたらす効果を探る－、福山市立短期大学研究教育公開センター年報2：pp.35-42

- 3) 平本弘子・桑田昭子・池田尚子(2006) 自己実現のための歌唱Ⅱ－初心者の歌唱にもたらす発声法習得の効果について－, 福山市立短期大学研究教育公開センター年報3: pp.43-50
- 4) 羽石英里・岸本宏子・本多清志・竹本浩典・齋藤毅・細川久美子・八尋 久仁代(2013) 歌うことを科学する－学際的研究が声楽教育にもたらす可能性－, 昭和音楽大学研究紀要(32), 4-14,
- 5) 蔵田雅之(1997) 教育と生命(1): 声楽における技術と精神, フェリス女学院大学音楽学部紀要2, 8-22
- 6) 安永明智・谷口幸一・徳永幹雄(2002) 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響, 体育学研究, 47: pp.173-183
- 7) 出村慎一・佐藤進(2006) 日本人高齢者の QOL 評価－研究の流れと健康関連 QOL および主観的 QOL, 体育学研究, 51: pp.103-115
- 8) 神崎恒一・村田久・菊池玲子・杉山陽一・長谷川浩・井形昭弘・鳥羽研二(2008) 活力度指数の信頼性, 妥当性および, 活力度指数と加齢, 運動との関連性に関する検討, 日老医誌, 45: pp.188-195