



平成27年度研究助成 【音楽振興部門】より

声楽技術習得におけるピラティス・メソッドの有効性－呼吸と身体－

沖縄県立芸術大学大学院 芸術文化科学研究科
後期博士課程

本間 千晶

1. はじめに

私は、声楽家として活動をしながら、大学院でさらに芸術表現の研究をしています。声楽家として舞台に立つ時に、時として身体のコントロールが上手くできず、思うように歌えないことがあります。いつも理想の演奏ができるとは限らないということに、もどかしさを感じていました。なぜそのような現象が起きてしまうのかを探る中で、呼吸が大きく関わっていることに気づきました。

具体的にいうと、人間は感情に従い、血圧、呼吸、時には体温などの体の反応は変わりますが、体の働きの中で人の意思によってコントロールが可能なのは呼吸のみです。演出家・平尾力也によると喜びや悲しみを表現するための感情の作用と呼吸の仕方は対応することです。歌唱表現もまた感情に対応すべきだと考えます。歌唱表現のための呼吸は単に生命体として生きるための自然呼吸ではなく、歌うという行為のために能動的に行われる呼吸になります。演奏家自身が歌うための呼吸の働きについて自覚し、呼吸をコントロールすることによって行われる動作になります。ですから、歌うためには呼吸に関わる筋骨格活動を活用し、それをコントロールする技術、能

力を鍛錬する必要があると考えます。

これまで声楽学習者、声楽家の技術習得方法は反復練習をし、感覚的に良い声の出し方の探求が行われてきました。しかし最近では、声楽家のみならず、音楽家の技術向上のためにアレクサンダー・テクニークやフェルデン・クライスメソッドなどのボディー・ワークが取り入れられています。声楽家を含め、演奏家には演奏するための技術がありますが、それとは別に、演奏しようとする必要以上に力んでしまい、演奏家本人の理想の演奏ができずに多くの演奏家が悩んだり、迷ったりしています。このような問題を解決するために、様々なボディー・ワークが演奏家のトレーニングにも援用されています。ですから私は、声楽学習者がそれぞれの声を効果的に生かすための発声技術を身につけ、歌唱表現力を高めるためにどのような方法が有効であるのかを探求するために研究を始めました。

そして私は、様々なボディー・ワークの中から歌うための身体の使い方に多くの共通点がある、ピラティス・メソッドに着目しました。

本研究では次の三点を目的とします。第一にピラティス・メソッドに基づいた身体調整、身体改造を行うことにより、歌うための基礎身体である発声機構が確立され、声楽学習者が声楽

技術習得すること、声の響きを高めることが出来、より豊かな歌唱表現が可能であると仮定し、それを実証することです。第二にピラティス・メソッドを通して身体の働きを知ることで、筋骨格系の活動をコントロールする技術や能力を身につけることができます。そして、第三に体内での筋骨格系の活動を深く知ることにより、その現象の自覚が可能になり、第三者と具体的な発声技術の共有が可能になることです。

2. ピラティス・メソッドについて

ピラティス・メソッドは20世紀初めにドイツ人である、ジョゼフ・ヒューベルトゥス・ピラティス（1883-1967年：以下J.H.ピラティス）が開発した身体調整法です。ピラティス・メソッドは体幹を鍛え、しなやかで無駄のない動きをすることにより、効率の良いパフォーマンスが可能になり、疲労を少なくします。必要に応じて細やかな筋肉もコントロールできるため、心理的・精神的面からのコントロールも容易にします。

歴史的背景は、J.H.ピラティスは1883年にドイツ・メンヒェングラードバッハで生まれました。彼の父親は体操選手、母親は自然療法士でした。幼少期、彼はくる病、喘息、リウマチ熱などの持病があり、病を克服するために様々な身体訓練やスポーツを行い、14歳になる頃には、

解剖図のモデルになるほど理想的な身体を手に入れていたそうです。1914年第一次世界大戦中にイギリスのランカスター収容所に捕虜として抑留されていたJ.H.ピラティスは捕虜仲間に健康維持のため、自身の身体調整を指導しました。そして、戦後ドイツに帰国後も軍警察やスポーツ選手に指導をしていましたが、当時のドイツ政権を好まず、1926年にアメリカに移住し、スポーツ選手、ダンサー、俳優、サーカス芸人、音楽家など幅広いジャンルの人々に指導をしました。1967年にJ.H.ピラティスは86歳で亡くなりますが、彼の弟子たちが様々な流派に分かれ、アメリカから世界30カ国にピラティス・メソッドを広めました。

日本では1985年に文化庁芸術在外研修員として、英国ロイヤル・バレエスクールに留学した橋本佳子が同時にピラティス・メソッドも研鑽し、帰国後の1990年に日本初の専門スタジオを開設しました。また、1994年には高田遼湖（現在の聖心女子大学教授）がピラティス・メソッドの指導資格をアメリカで取得、帰国後、研究と指導を積極的に行っています。

現在、日本では主に医療現場でリハビリの方法の一つとして、また、ダンスやスポーツ界ではパフォーマンス向上のためにピラティス・メソッドが取り入れられています。特にバレエ界では「バレエ・ピラティス」として、バレエ・ダンサーのためにさらに開発され、発展を遂げ

ています。

声楽の分野ではピラティス・メソッドと関連した研究はまだありません。しかし、岡山県にある小島裕子主催「Salon.K」では音楽技術向上を目指し、ピラティス・メソッドを援用した「音楽家の身体調整法」の指導を行っています。受講生より、「長年フォーカル・ジストニアで悩んでいたが、以前より指が動くようになった（ピアニスト）」、「背骨のトレーニングにより、背中を使い方が楽になり、声が出しやすくなった（声楽愛好家）」など明らかな変化の声が上がっているようです。

3. 研究方法

声楽家、本学声楽科学生、アマチュア合唱団員である被験者に、歌唱の録音と姿勢の録画をしてから、ピラティスのトレーニングを施した後、再度、同じ録音と録画を行います。その間、被験者へのアンケートも行います。それを3ヶ月間続け、その結果のデータを分析、収集していきます。それにより、ピラティス・メソッドの有効性が実証できる事を期待しています。筋電図や重心測定計も活用し、科学的データも集積する予定でしたが、予算の都合で断念しました。

しかし、現在の方法だけでも、既に大きな

違いと変化を実感しています。現在、被験者10人の録音、映像録画が終わり、これから実際にピラティス・トレーニングを施す実験に入る予定です。私自身、ピラティスを始めてから1年が経ちますが、腹横筋を意識することで、吸気後に横隔膜を広く保つことができ、歌唱時の体の力みが少なくなり、より響きのある声への変化を感じております。これが偶然でなく、一人でも多くの被験者にも変化が出ることを期待します。

4. おわりに

本研究はまだ始まったばかりですが、各被験者の身体的特徴・能力の差があり、ピラティス・メソッドにおける正しい立ち方が難しい被験者もいます。ですから、立ち方のコツなどを個人的に指導しながら、本人にその身体感覚を自覚させ、グループレッスンに移行するなど、当初のトレーニング案を修正しながら実験を行う必要が出てきましたが、なるべく各被験者に合ったトレーニング実験をし、実験効果を狙いたいと思います。

本研究はこれからの本番というところにやっとたどり着きました。研究助成を賜りました、貴財団には、心より感謝を申し上げます。益々精進して参りたいと思います。