

《特集》 コトバの基礎的能力の養成

表現力をつけるための発声法

—— 表現よみ理論ノート・その5

渡辺 知明

はじめに

表現よみには表現よみのための独自の発声法が必要です。表現よみは声による文学作品の表現です。書かれた文字を声に置き換えて情報を伝えるものではありません。作品の「語り口」の表現なのです。

文学作品にはさまざまな語り口があります。わたしたちの日常生活はもちろん、伝統的な文化も取り入れられます。落語や講談などの演芸や、能・狂言、歌舞伎、義太夫などの伝統芸の「語り口」もあります。それらのさまざまな語り口を豊かな声で表現するためには発声の技術が必要なのです。

わたしは以前、正直なところ、発声にはさほどの関心はありませんでした。しかし、表現よみの技術が進むにつれて、その重要性を実感しています。とくに、アクセント、イントネーション、プロミネンスの表現において重要です。しかも、一般に考えられている発声理論とはちがう考え方と技術です。発声の方法を鍛えることによって、声の表現力を育てることができるの

です。

表現よみでは、作品の内容とよみ手の心の結びつきが重視されます。次のスローガンの意味は、よみ手が作品の内容にはいり、人物の心情になることで、作品の世界が浮かび上がることです。

はいる↓なりきる↓のりうつる

よみ手に文字データ、つまり文字情報が伝わるだけではありません。作者の思い、「語り手」の感情、登場人物の心情が聞き手の浮かびあがるのです。よみ手の思いや感情も、柔軟に変化しなければなりません。その変化の手がかりが発声なのです。心はからだと結びついています。心の動きがよみ手のからだの動きにあらわれます。また、からだの運動によって感情が動き、思いがわきます。だから、文学作品を表現よみすると、顔つきが変わったり、思わず手足を動かしてしまうことになるのです。

声を出すことは運動です。しかも、声はコトバとして心と結びついています。次のスローガンは、コトバと声と心との関係

を意味します。

目でよんで↓からだで感じて↓声に出す

それから、「声に出す↓からだで感じて↓意味がわかる」という繰り返しになります。声を発する運動が直接によみ手の感情と結びついているのです。

1 声の質と発声の要素

声の質と発声の要素について基本を確かめておきましょう。わたしの考える声の質は次の五つです。

- (1) 大小、(2) 高低、(3) 長短、(4) 軽重、(5) 強弱

一般には(1)(2)(3)があげられます。そして、ほかはひとくくりに「声質」とされます。日本では伝統的に、声の高さと大きさが区別されていないようです。時代劇で、ヒソヒソ話しの最中に大声を出すと、「声が高い！」と言ったりします。

コトバを強調する気持ちが高くと響かせる傾向があるので、ジャズ・シンガーの綾戸智恵さんも同様のことを言っています。「わたしは声を高くしようとはしない。力をこめると声は高くなる」という話しを聞きました。

わたしが重視するのは(4)と(5)です。(4)軽重は、イントネーションに関わります。腰に力を入れると声は重くなり、力を抜くと声は軽くなります。そして、アクセントやプロミネンスでは、(5)強弱が問題になります。

もう一つ、発声の要素は次の四つです。

- (1) 息、(2) ノド、(3) 舌、(4) 口

「イキ、ノド、シタ、クチ」とまとめると簡単に覚えられます。

(1)は「呼吸」でなく、「息」を吐くことです。(2)は声帯そのものではなく、声帯の周辺の筋肉の力です。息と声帯の振動が一体化したときに力強い発声ができるのです。

今回は、(1)(2)が中心なので、ここで(3)(4)について簡単に述べておきます。(3)は、一般に滑舌と言われています。コトバの歯切れのよさは舌だけでは生まれません。声帯周辺筋を使ったノドの切れも必要です。一般には早口ことばの訓練などが行われますが、わたしはタ行とカ行、ナ行とマ行との組み合わせによる発音練習を工夫しています。次の音の一つ、二つ、三つと、いろいろ組み合わせた練習です。

ta-ka ti-ki tu-ku te-ke to-ko

na-ma ni-mi nu-mu ne-me no-mo

(4)については、一般の発声・発音の本では、口先の形が問題にされます。しかし、本質的なものは、声を共鳴させるための口腔内の容積とカタチです。

2 よみの姿勢と体勢

表現よみの姿勢には、腰かける場合と立つ場合があります。腹式発声の基本をつかみやすいのは腰かけた姿勢です。

バランスチェアという椅子をご存知でしょうか。腰かけると背筋が伸びて、左の図のような姿勢になる椅子です。これがもっとも腹式発声に適した姿勢です。ふつうの椅子でもこの姿勢を

とることができます。

ポイントはいくつかあります。一つは、腰板の三分の一くらいに浅く腰かけること、二つは、両足を手前に引きよせて踵を上げること、三つは、両の手のひらを合わせて胸もとに引き付けて、背筋を伸ばすことです。そうして、踵からカラダの中心を通って頭上に垂直に伸びる一本の軸をイメージします。これがよみの基本姿勢です。

次に、この姿勢から沈み込みの体勢をとります。上体全体を垂直に三c mくらい沈み込ませるのです。背中を丸めずに、椅子の座板にお尻を押しつけるように垂直に沈みます。それと同時に、腰と下腹を膨らませて、ズボンのベルトをちぎるようなつもりで力を入れます。その状態で発声するのが腹式発声です。

呼吸は自然のものです。しかし、声は自然のものではありません。ヒトが思想や感情を伝達するために息を利用して作りあげたものです。声は呼吸とともに漏れるものではなく、意識的な息のコントロールによって出すものです。ヴォイス・トレーナーの福島英さんは、独自の発声練習を工夫して、息と声との関係を重視した用語を使って「ブレス・ヴォイス・トレーニング」と称しています。

発声というと一般に複式呼吸と言われます。しかし、正しくは腹式発声です。腹式呼吸はあくまで呼吸の仕方です。発声ではありません。腹式呼吸では、息を吐くときに下腹がへこみませんが、腹式発声では、逆に下腹がふくらんで固定された状態です。

それでは、立ったときの発声の姿勢も説明しましょう。こ

らは腰かけた姿勢の応用です。本質的なことは下腹と腰の周辺の緊張をいかに作るかということです。いくつかのポイントをあげましょう。

上体の姿勢は腰かけたときと同じです。背筋がすつと伸びた状態で、ヘソの後ろにやや緊張があり、下腹がせり出すような体勢です。両足は肩幅くらいに開き、足先は逆のハの字のかたちで、どちらかの足を後ろへ引いて半身の構えをとります。そのとき、重心は両足のつま先に置きます。イメージとしては、踵が三m mくらい浮き上がっている感じです。踵を浮かし続けて、床につけないように心がけます。そして、両膝はほんの少し曲げておき、発声のたびに揺れる上体を、膝をクッションに受け止めるのです。

とくに、アクセントとプロミネンスの発声においては、両膝を曲げて上体を沈み込ませます。そのとき、下腹と腰まわりには、太く膨らんだ緊張感があります。これは腰かけたときと同



様の緊張です。ただし、腰かけたときよりも、やや背中が丸まって屈みこむような姿勢になります。

3 息と声帯の振動

呼吸とは「呼」から「吸」への自然な動作です。それに対して、声を出すには、意識的に息を吐かねばなりません。声の訓練は息を吐く訓練です。完全に息を吐きつくせば息は自然に入ってくるので息を吸う訓練は不要です。

わたしが実行する息の吐き方の訓練は次の三つです。息の出口に抵抗をあたえて腹の底から発声します。

- (1) シーツ（「静かにしろ」のシーツの息づかい）
 - (2) プーツ（ロウソクの火を瞬間に吹き消す息づかい）
 - (3) ハーツ（冷たい掌をゆっくりと温める息づかい）
- どの吐き方においても腰と下腹の筋肉の緊張が維持されます。わたしはそれを「沈み込みの体勢」と呼んでいます。

そして、この状態を維持しながら発声します。腰と下腹とが膨らんだ体勢を維持できれば腹式発声になっています。それに対して、腹式呼吸では、下腹はへこんでいます。

これは、尺八演奏家・中村明一さんが「骨盤が前へせり出す」という状態に通じます。中村さんは、その発声の仕方を「密息」と呼び、次のように定義しています。

「ごく簡単にいえば、腰を落し（骨盤を後ろに倒し）た姿勢をとり、腹は吸うときも吐くときもやや張り出したまま保ち、どこにも力を入れず、身体を動かすことなく行う、深い呼吸で

す。外側の筋肉でなく深層筋を用い、横隔膜だけを上下することによって行うこの呼吸法では、一度の呼気量・吸気量が非常に大きくなり、身体は安定性と静かさを保つことができ、精神面では集中力が高まり、同時に自由な開放感を感じます。」

（『「密息」で身体が変わる』13頁）

そして、密息による精神的な効果も述べています。

「自然または、周囲の環境と一体化する意識を持つ。自分と外界の境目が無くなる感覚まで、たどりつけるかもしれない。」

また、この姿勢は、声楽家の森麻季さんが「腹筋と背筋でポンプのように息を押し出す。下腹だけでなく腰まで広がり膨らむ」（NHKTV「トップランナー」での発言）と語る姿勢にも通じます。

息を吐く練習の次は、息に声を乗せる練習です。声帯周辺の筋肉を鍛える方法です。

まず、鼻から一息吸いながら、軽く口を結びます。それから、奥歯を噛みしめるつもりでしっかり唇を合わせます。そして、ゆっくり沈み込みの姿勢を取りながら、「ムー、ムー」と発音するつもりで鼻から声を出します。すると、声帯が振動して、唇や奥歯がびりびりするのが感じられます。この方法ならば無理な発声をして声帯を痛めることはありません。

次に、段階的に声帯周辺筋に力を入れる練習をすれば、より強い声になります。その三段階は次のようなものです。

- (1) ウー（鼻のあたりで共鳴する声）
- (2) ムー（口のあたりで共鳴する声）
- (3) ドウー（ノドより下で共鳴する声）

さらに、声帯を振動させながら、声に強弱の変化をつけてみます。「ンー」よりもしつかり口を横に引き締めて、オートバイの排気音のようなつもりで「ムー、ムー、ムー」と尻上がり強く発声します。また、すばやく沈み込むと同時に、鼻から強く「フツ、フツ、フツ」と繰り返して息を止める練習もします。

4 アクセントとイントネーションの表現

日本語のアクセントというと、高低アクセントだというのが常識とされています。しかし、わたしは以前から、強弱アクセントの重要性を指摘しています。高低アクセントには二種類があります。「腹アクセント」と「ノドアクセント」です。

「腹アクセント」とは、上体の沈み込みによって腰と下腹とが膨らんで固定されたときの発声です。それに対して、「ノドアクセント」とは、上体がやや伸び上がった状態でノドの奥に力が入ったときの発声です。しばしば、腹アクセントのきつかけとなっています。二つのアクセントの関係をひとこと言うならば、「ノドでかまえてからハラで決める」となります。

昭和十年代に、日本語のアクセントの性質についての議論がありました。当時は、高低アクセントと強弱アクセントのどちらも問題になりました。

強弱アクセントの提唱の中には、「二音節アクセント論」や「文末アクセント論」がありました。二音節アクセントは、講談や落語調の「語り口」に見られますし、文末のアクセント

は、発話者が断定的な「物言い」をするときには不可欠のアクセントです。最近の人たちの物言いに力がなくなっているのも、高低アクセントの普及による弊害です。

わたしが実践しているノドアクセントと腹アクセントの訓練は表現を目的とするものです。次のように訓練します。アタマの音で伸びあがる場合と、アタマの音から沈み込む場合と二たとおりの練習をします。

まず、アタマで伸びあがってから沈み込む発声練習です。

(一) 内は伸びあがるノドアクセント、太字は腹アクセントを示します。以下、同様です。

・ (んー) んっ (腹アクセントの基本発声)

・ (んー) めっ (梅)

次に、頭から沈み込む練習です。

・ (んー) めっ (「小梅」)

・ (んー) めん (「伊右衛門」)

「んー」は、奥歯をかみしめるようにしつかり口を結んでノドの奥で発声します。

さらに、次のようなリズムに乗せた連続的な発声の練習も行います。苦しくならずに、ランニングのように持続的に発声が続けられまで練習します。

・ (んー) めっ (んー) めっ (んー) めっ (んー) めっ
・ (んー) めん (んー) めん (んー) めん (んー) めん
・ (んー) めん (んー) めん (んー) めん (んー) めん

「(んー) めん (んー) めん (んー) めん (んー) めん」は、「(んー) めん (んー) めん (んー) めん (んー) めん」で沈み、中間の「んー」で伸び上がります。□は伸びあがりながらの息つぎです。このとき、しつかり口を結ぶと、一瞬にして鼻から息

が入ります。「いー(えー) もん□」も同様のパターンです。イントネーションも発声と深い関係があります。一般にイントネーションも高低によるものとされていますが、わたしは、声の「軽重」で考えています。前に述べた重い声と軽い声とのよみ分けです。

イントネーションには、文法的な原則があります。文の基本成分である「主部」と「述部」は重い声でよまれます。述部がいちばん重くなります。まさに日本語の「文末決定性」です。それに対して、必要成分である「客文素(くを)」、「補文素(こに、くと、くへ、くで、くより、くから)」などは、相対的に軽くなります。「軽い声」でよむべき語句は、品詞でいうなら形容詞、修辞でいうなら比喩(よように、よよな)などです。「軽い声」と「重い声」の基本訓練は次のとおりです。

- (1) マツ (軽い声/遠い声/伝達/のびあがり)
- (2) ダツ (重い声/近い声/表現/沈み込み)

それぞれの声は、プロミネンスつまり強調の表現にも使われるのでプロミネンスは二種類になります。(1)のプロミネンスと(2)のプロミネンスです。(1)は軽く強く、(2)は重く強くなります。どちらの場合も、コトバの意味との関係でプロミネンスの質とその度合いに差が生じます。

次の例は、「蟹」の行動が強調されています。それで波線が軽い声のプロミネンスになります。太字が重い声の部分です。

お父さんの蟹は、遠めがねのような両方の眼をあらん限り延ばして、よくよく見てからいいました。

(宮沢賢治「やまなし」)

軽く強い声でプロミネンスされるのは、省略しても文の基本的な意味が成立する語句です。例文を省略すると「お父さんの蟹は、両方の眼を延ばして、見てからいいました」と味気なくなります。ですから、軽視される危険のある語句がプロミネンスされるのです。他の語句とのちがいを際立たせるために、軽くして、しかも強い声にするのです。

5 「強めアクセント」と「止めアクセント」

一般的なアクセントのほかにも表現にとつて重要なアクセントがあります。それは、よみをとめる場合です。一般的なアクセントを仮に「強めアクセント」と呼び、よみを止める場合のアクセントを「止めアクセント」と呼びましょう。

「強めアクセント」は、それぞれの語句に規則的に表れてよみのリズムを作るものです。それに対して、「止めアクセント」は、文の区切りと文末で使われます。そこで腰を据えて息を止めると、アクセントがかかります。それがないと力なくひ弱なよみになります。

「腹からものをいう」とか、「腹を打ち明ける」といった言い方があります。これはまさに「止めアクセント」のことを言うのです。

NHKアナウンサーの榊寿之さんは、この表現に注目しています。NHKの放送テキスト『NHKアナウンサーのはなす・きく・よむ(声の力を生かして編)』(2007年版)に書かれています。

このシリーズは毎年刊行されていますが、年を追うごとに「朗読」の比重が増えています。今年度は半年分の六分の五が「朗読」です。四月が「語りきかせ」、五月が「人前ではなす」、六月が「よむ(基本)」、そして、七月から九月は三回にわたって「朗読」です。

内容の変化はそれだけではありません。国立国語研究所の元所長・水谷修さんに「話すことばと文章音読の音声」を書かせています。テーマは、どうしたら朗読が読み上げではなく表現になるかということです。そして、「卓立」、つまりプロミネンスの重要性をとりあげています。

テキストのあちこちで、朗読における「表現」がテーマとなっています。また、「語り手」というコトバも出てくるし、「語り口」についても問題になっています。それに加えて、作品の文章そのものの「語り口」が分析的に論ぜられるようになれば、表現としての朗読の実践も発展するでしょう。

わたしの関心をひいたのは、榊寿之アナウンサーの書いた「現在形」の表現についての文章です。「現在形の工夫」として文末の止め方の重要性が指摘されています。その注意点は二つです。

(1) 文末を素早く・鋭く、(2) 文末を止める

現在形の工夫は、NHKの「朗読」が表現へと転換するための一つ提案です。しかし、これを実現するには二つの障害があります。一つは、高低アクセントの理論です。現在、多くのアナウンサーが高低アクセントを使っていないにもかかわらず、理論としては生きています。高低アクセントはアナウンスやナ

レーションのために磨かれてきた理論です。もしも、表現としての「朗読」を目指すならば、強弱アクセントへの転換が必要で

そのためには決定的な問題として、強弱アクセントによる発声が行われねばなりません。残念ながら、榊寿之アナウンサーの「工夫」でも、そこまでは述べられてはいません。

そこで、わたしのいう「止めアクセント」の訓練が役に立ちます。これは沈み込みの姿勢で瞬間に息を止めるものです。

そのとき、息のうち三割くらいを声にするだけで、残りの息を完全に吐き切ります。それから、しっかりと口を結んで伸び上がり、腰と下腹の周辺の筋肉をゆるめると、一瞬にして鼻から息が入ります。この時間が間(マ)になるのです。

わたしが実行している止めアクセントの訓練には次のようなものがあります。(一)内がノドアクセント、ほかは腹アクセントです。

- (1) そー(なん) だっ(「なん」のノドアクセントで沈み込みの準備をして、「だっ」で腹アクセントを決める)
- (2) そう(だっ) たっ(「だっ」はノドアクセント、「たっ」は無声音で息のみの音)
- (3) そー(しー) ますっ(「ます」を腹アクセントで決める)
- (4) そー(なん) ですっ(「でっ」を腹アクセント、「す」で止める)
- (5) そー(すー) るとっ(「るっ」のノドアクセントから「と」の腹アクセントで決める)

を全体との関連において理解することも不可能だし、自分の考えを追求してゆく場合にも、この二つの姿勢を意識的に使い分けられないとだめだ。考える場合のリズムを自覚することができないで、どうして他人の思考のそれを理解しうるか。優れた本を精読し終わった場合、あちこちに立ち止まりながら読んだにもかかわらず、読後感がさわやかで渋滞を感じず、あたかも一気に読了した感を持ち得るのは、土俵を設定したり外した裏の操作の連続が、自分の思考のリズムに一致する、正確に言えば自分の思考のリズムが著者のそれによって正しくかつ自然に律せられる、からである。」(同29頁)

一般の朗読では、あらかじめ作品の解釈をしておいて、それにしたがって読まれる傾向があります。また、表現よみとはいっても、黙読による解釈に基づいた演出で読んでいるものもあります。表現よみの本質は、オーラル・インタープリテーション(口頭解釈)、つまり声を発することを手段とする解釈なのです。解釈に従った読みではなく、声を発することが解釈を引き出すのです。

もちろん、あらかじめ黙読して解釈することも必要です。しかし、解釈はどこまでも解釈です。実際の読みの瞬間において、解釈を超えた表現が生まれるのです。ですから、声を出して読むと、何度読んでも飽きないし、読むたびに作品の内容について発見があるのです。表現よみに独自の発声の方法が必要なものはそのためです。それは、声を出すと同時に、よみ手の心から表現を引き出すような発声の方法なのです。

(終)

【参考文献】

- (1) 坂田午二郎 『やさしい発音発語指導』1973日本特殊教育協会
- (2) 渡辺知明 『表現よみのすすめ』インターネット著作／2005私家版。パンフレット
- (3) 中村明一 『「密息」で身体が変わる』2006年新潮社
- (4) 内田義彦 『生きること学ぶこと』2006藤原書店
- (5) 『NHKアナウンサーのはなす・きく・よむ(声の力を生かして編)』2007日本放送出版協会

【関連論文】

- (1) 「よみ」を考える三冊の本―表現よみ理論ノート・その1―『日本のコトバ14号』1995・12／日本コトバの会
- (2) 「表現よみと落語―表現よみ理論ノート・その2―『日本のコトバ17号』1998・12／日本コトバの会
- (3) 「折口信夫『言語情調論』をよむ―表現よみ理論ノート・その3―『日本のコトバ23号』2004・12／日本コトバの会
- (4) 「日本語のリズムと強弱アクセント―表現よみ理論ノート・その4―『日本のコトバ24号』2005・12／日本コトバの会
- (5) 「日本のコトバ26号』2007・12／日本コトバの会(所収)