羽陽学園短期大学紀要　第９巻　第２号（通巻32号）2012年２月
Bull. of Uyo Gakuen College, Vol.9, No.2, February 2012

初心者が「ピアノによる弾き歌い」を４ヶ月で２曲マスターするための助力となり得る方法の可能性について（その１）

髙　橋　　寛　幼児教育科

（2011年10月１日受理）

〔　要　　約　〕

ピアノの学習経験に乏しい学生たちが、４ヶ月間で２曲の子どものための歌を、ピアノを使っての弾き歌いがマスターできるようになるための助力となるような、有効な方法を探ってみた。筆者が15年間にわたり実践してきた授業の中に、学生の人間的成長にも寄与できるその近道が隠されているか、検討した。音楽による表現を身体表現の一つとして捉える視点から、学生たちに心身の脱力と解放についてレクチャーし体験してもらい、彼らの反応からその有効性を探ってみた。自分の身体を自由に操作するために必要な「脱力」の感覚を学ばせ、その自由な解放された心身から発信される「声」「表情」「楽器の演奏音」などのすべてが、「コミュニケーションのスキルとしての音楽」には重要であることに気付かせ、それを習得させるよう試みてみた。その結果、18歳までに得られなかった新鮮な感覚でのリトミック体験などが、学生たちの音楽習得に有効に作用しているとの感触をつかめた。

Ⅰ．はじめに

日本に西洋音楽が輸入されて久しい今日ではあるが、ピアノや声楽を学ぶきっかけが「音楽をコミュニケーションの手段として使う」ことである人はそう多くはない筈だ・・と音楽大学で学んだ経験上、筆者は確信するし、「使える程度にその技術を修得している」人は更に少ないということは、多くの共演者と様々なジャンルの舞台を経験してきた上で筆者は感じている。幼児教育者に相応しい「ピアノによる弾き歌い」を短期間でマスターさせることは、幼児教育者養成校にとって、子どもの表現に係る保育技術を保育との関連で修得できるようにするという観点から、必須のことであろう。本論では、筆者が短期大学という教育の現場で実践に基づき可能とし得た表記の項目について、人の成長の可能性と阿吽のチームワークの重要性を論じつつ述べたいと思う。

研究の取り組みの動機としては、以下のことが主に挙げられる。

１．幼児教育の現場では、ピアノによる演奏で、幼児たちの歌唱や遊びやリトミックの能力を励まし、助けたりする－という効果が期待できる反面、それほど高度なピアノ演奏技術（例えばショパンやリストの楽曲を人前で披露できるほどの）は必要とはされず、むしろ、その保育の用途に適した演奏技術の習得が望まれるのであろうと思う。

そして保育者が「歌う」ことによって、幼児をリードしたり、寝かしつけたり、楽しい雰囲気を作り出したり…という効果が期待できるし、「手あそび」の実演においても「どんな声」で歌い、しゃべるのか…という点は、幼児の感性を育てる上で非常に重要視されねばならないと考える。

つまりは、舞台でプロとして活動をしてきてピアノも弾き作曲や演出もするという我が身を形成してきたあらゆる経験を基に授業を構成し、疑似体験させることが、まねる→まねぶ→まなぶ、という方法がまさに習得への近道であろうと考える。

問題提起①

楽譜通りに弾けるピアノの技術、楽譜通りに歌える歌唱力の他に、「どんな音で」「どんな声で」「どんな息遣いで」という面が、ともすれば見落とされていはしまいか？この点を、15年ほどの幼児教育科の短大での各種実習や演習の経験で筆者は感じていて、特に隣市のＹ大学にて音楽を専攻している学生たちのサークル活動としての「オペラ上演」に演出家として数年に渡り深くかかわった上で、その「オペラは上手く歌える」学生たちの、子どもの歌を演奏する時の、とてつもなく不釣合いなガチガチに固めた胸から出される音

声（美声ではある）と、大袈裟な表現にいつもうんざりしているため、“童謡ってこう歌うのだよ”と見本を示すより、あまり専門的な声楽的発声法を学んでいない本学の学生たちの歌唱を、彼らＹ大学の学生に見せた方が、はるかにインパクトはあったようなのである。

問題提起②

不特定多数（客層も年齢層も不明の初対面の）を相手にしての演奏や舞台などを殊更に嫌がる音楽家は多いが、その理由はほとんど、「私の芸術を理解しようとしない相手にはかかわりたくない」であるようだ。親戚縁者や弟子一門など「自身には批判的な反応をするはずもない」人を観客とするほうが、居心地が良いのかもしれないが、何故、“自分の芸に対してもっと近づいてもらえるように”あるいは“彼等に受け入れてもらえる努力をしてみよう”という思考回路にならないかが筆者には不思議でならない。

“手前の面が曲がっているのに鏡を責めて何になる！？”という言葉は、筆者の恩師の一人である俳優・演出家の故・中村俊一の名言だが、クラシックの音楽のみが崇高なものではないだろうし、保育の現場、介護の現場で活用される音楽と、その実演者ならば、上記の言葉を肝に命じて、日々、生きることが必要なのではあるまいか？

その場合のスタートは、まずに「呼吸」「息遣い」「存在」であろうと思うので、それを習得してもらおうというわけだ。

価値観の相違として捨ておくには余りに重大な問題であり、幼児期より「オペラティックな発声と表現による子どもの歌」をきかされて育つ子供たちの将来を憂えるものであり、ピアノを使っての“弾き歌い”の有り様や技術習得の課程に於ける学生への指導と啓蒙により、もっと優しく温かい音楽性と音声によって、子どもの歌を“自分たちのコミュニケーションを図るスキル”として使える若者が増えてほしいと願って、この研究を始めた。

まずもって世の人々に理解してほしいのは、若者が幼児教育者になりたいと志した時、ピアノという西洋の楽器の修練が不可欠だと悟り、彼らは即刻練習し始めるに違いない、と想像するのは、現代の若者の気質を知らない方々の思い込みであるということである。

本学では入学試験に「音楽」を課していない。４月初めの「ピアノと楽譜に関する聞き取り」では、例年７割の学生が「ピアノが弾けない」「楽譜がよめない」と答えている。これが授業開始当初の学生達の実態といえる。

Ⅱ．目的・方法

必修科目である「音楽Ⅰ（声楽）」「音楽Ⅲ（声楽）」（平成23年度からは科目の分割と名称の改変を予定している）はともに「歌うこと」を基本にすえての音楽の基礎的な知識と技術の修得を目指すのであるが、この科目は筆者が１名で担当している。

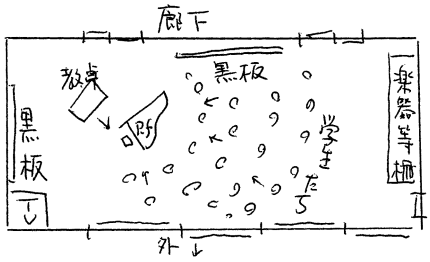
本研究はまず、学生たちが、筆者の体験してきた舞台表現のエッセンスを追体験しながら“学ぶ”“習得する”道程での人間的成長を確実に果たせるかどうかを明らかにしていく。

以下は、過去15年間のＹ短期大学幼児教育科に入学したすべての学生が保育士資格取得のための「必修科目」として履修し、体験し成果として「２曲の弾き歌い」「音楽をコミュニケーションの手段の一つとして使う」ことが可能になる道程を記したものである。ただ、入学年度によっては学生の個性が際立って異なる場合もあったので、それに応じて15回の授業のうちの複数回の実施順序を入れ替えた年度もあるが、内容としては総合的に同一である。

Ⅲ．実践

(1) イントロダクション（１回目の授業）[最初の授業で学生に伝えること。(授業は毎回90分単位である)]

① 「入学おめでとう、保護者への感謝を胸に、保育士・幼稚園教諭の資格を得るためにがんばって勉強しよう」と、まず励ます。音楽室やピアノ練習室を使用する際の約束事『音を出すときはドア・窓を閉める』を伝え、イタリア留学時代の経験談として『音を出してよい時間帯』が存在することも伝える。要は、音楽が人に与える影響はプラスにもマイナスにも存在することを理解させる。学生にはグランド・ピアノを二重か三重の半円で囲むようにいすのみを使用させて着席させる。(図－①)



図－①　演習時の教室内の配置図

出席確認の際には、顔写真と照合(半ば儀式である)したうえで、学生の出身地や通学方法などを話題にして、必ず「周囲の視線の中で対面しての

会話」の機会を作り出す。この時、学生は「主演」であることを認識する。「君のことを気にかけていますよ」というメッセージを発信し続けながらの授業が、現代では大学生に対してでも必要である。さらに、この日の着席の半円形の持つ意味『横一線に正対する人の連続を作ると緊張感が生まれ、曲線を作り出せば緩和される』を伝える。

② 毎回の演習は「１～２分の独り舞台」という公開レッスン方式を主にして行なうことと、参加・出席することがよき経験として個々の内なる「引き出し」を醸成するとの意味から、評価方法をも含めて伝える。（保育士として職場に就けば、子どもたちばかりでなく、その保護者・他の職員・近隣の住民などから様々なフィードバックをもらうであろうから、学生のうちに、せめて仲間たちからの「個々の演習に対する反応」には耐えられる精神を養う必要がある。）

③ 声と身体は分離不能であり、個々のそれらをコミュニケーションを図るツール（道具）として扱えるようになる必要性を説く。（しゃがれた声、持ち声のキーが低くて可愛らしい歌のお姉さん的な声が出せない、子どもの相手をするには身体が大きすぎるのでは？・・などの悩みは不要であり、目指すのは「思いを伝えることができる発声法」であり「自身の身体を無理なくうまく使いこなせること」で、これこそが音楽にまずもって必要な要素であることを、様々な事例（『硬質な大声でリラックスを呼びかけるラジオ体操の指導者の音声』『不釣合いな高級車を休日だけ運転すると交通事情に合わせられず渋滞の原因となるドライバー』etc.）を挙げて理解させる。）

④ 教科書・楽譜は後日準備し、使用するが、基本的には大事なことは口述によることが多いので、メモをとるように求める。さらに、自身が声を発すればそのとき外部からの音声情報は入手しづらくなることを説明し、体験（私語が多い中で出席確認をしてみる）させる。よって、私語により、授業内容を「聞いていない」と教員に食って掛かるのは間違いであり認めない、とまず伝えておく。そして、授業での仲間の演習（１～２分の独り舞台）中には「その仲間の一挙手一投足に集中して見る・聴く・反応する」ことがお互いを高めるために必要な礼儀であることを伝える。（社会の一員として生きていく場合も同様に、周囲のフィードバックなしでは人の成長は難しいのだということも伝える）

⑤ 教員の自己紹介時に、これまでの人生や舞台活動について触れる。なるべく手短かにサラリと、だが熱く！田中ふみ子氏との共著「人間オーケストラ・身体は楽器だ！！」（いかだ社）（註１）、自身の演奏が収録され出版されているＣＤ「ポチャッコのたのしいどうよう」「こどものうた」など（いずれも、クラウンレコード）（註２）、「新しい童謡集」（コロムビアレコード）（註３）、映像資料として自身の演出によるオペラ「コシ・ファン・トゥッテ：Cosi fan Tutte」（モーツアルト：Mozart Wolfgang Amadeus）（註４）、オペレッタ「こうもり：Die Fledermaus」（J, シュトラウス：Strauss Ⅱ Johan）（註５）、自身が歌手として出演している数々のオペラティック・ガラ・コンサート（註６）、役者としてツアーに参加したミュージカル公演（註７）、熊本での子ども劇団の指導と公演（註８）、作曲家として作品が残る九州のプロ劇団の公演（註９）、そして何よりも26年にわたって企画・主演し、仲間を増やし続けている『松戸市・障害児・者とともに楽しむコンサート』の主催者や聴衆との熱い交流（註10）、関東のプロの劇団との仕事の数々（作曲作品を提供したりヴォイス・トレーナーをつとめたり）（註11）、などについてとにかく語り紹介する。教員が出演予定の最新の催し物のチラシも告知する。必要なのは、自分にトライさせてあげる事、恥をかくのは財産だと思うことであり、フィード・バックは有難いものだと感謝すること、と伝える。

⑥ 「ピアノによる弾き歌い」とは具体的にどんなことを指すのかを、筆者の実演で示す。
本学への入学試験に「音楽の知識」や「ピアノ演奏技能の有無」を問う項目はないが、音楽を相当専門的に学習している者（音楽専門高校出身者や吹奏楽や合唱のコンクール経験者など）も少なくなく、彼らが『所詮、ほとんどのピアノ初心者用の簡単な授業とそれを指導する教員だろう』という態度を見せる前に、教員側から「私の授業のやり方を理解し、模倣し習得することが、単位取得の条件である」「私は、こういう技術と経歴を持つ現役の舞台のプロである」という強めのメッセージを出しておくほうが授業中の空気が澱まず、程好い緊張感を得られる。
弾き歌いの見本として、まず、『さくら』（詞・

曲：森山直太郎）の前半を「これ見よがしにサラリと」披露してみせ「こんなことはできなくても良いが課題はこれである」と課題曲Ａ『パンダ・うさぎ・コアラ』(曲：乾裕樹）の教員独自の編曲版で実演してみせる。
ついでにモーツアルトのソナタ(K. 331)の主題と変奏のいくつかを演奏し、「これよりもこっちだなあ」と、課題曲Ｂ『14ひきのこもりうた』(詞：いわむらかずお／曲・寺島尚彦／編曲：たかはしかん)の教員独自の編曲版で実演してみせる。そして、この前期の授業の中で前出の課題曲２曲をマスターできるようになろう・・と学生に伝え、励ます。
こういった、教員の『舞台の現場での映像や音源や動画』は、このあとの授業でも折りに触れ、数多い資料の中からその年の学生の特徴や資質に合わせながら提示・披露していく。学生たちの少々の息抜きと、彼らが「こんな先生に習っているのだ！」という誇りを持ち、授業へのモチベーションを高めていくことに効果的である。

⑦ 「手のひらを太陽に」（詩：やなせたかし／曲：いずみたく）を全員で歌うのだが、著者の持つ「ピアノ演奏の技術」「詩人との接点」「童謡業界的歌い方と振り付け」を最大限に発揮・披露して、１．イントロから曲名を当てる。２．作家名を当てる。３．ちゃんと歌詞のとおりに歌えるか。などをクイズ形式にして学生に問いかける。すると、自信の無い内容や箇所の音声は「ゴニョゴニョ」と不鮮明でその前後に比べて声量もテンポもダウンすることがわかる。学生たちにもその自覚はあるが、確認させることが大事である。さらに、やなせたかし氏とは、筆者が10年ほど連続して『童謡祭』の舞台をともにしている縁で（この『童謡祭』は現在も続いていて筆者も通算20回以上『プロの歌手として』出演しているのだが、最近は氏がこの企画には関わらなくなっている)、詩の生まれた背景や作詞家の思いなどを学生に紹介する。また、歌詞の覚え方、イメージを持って呼吸しつつ歌うことの大切さ、語尾の息のエネルギーを上方へ吐ききり「はつらつ・楽しい」音声にすること・・などを伝え、全員で実践・斉唱してみる。最後に、簡単な振り付けを伝授し、著者のピアノ演奏に乗ってダイナミックでウキウキとした全員での「手のひらを太陽に」の「振り付きの大合唱」をしてみる。

⑧ 次回の授業内容（身体を動かし呼吸法を探る）と、それに必要な身なり（動きやすく体を締め付けない、つまり体操着に準じる服装とバス・タオル持参）を伝え、終了の挨拶を交わして授業を終える。授業内容を他のクラスに事前に漏らさぬように学生に注意する。板書したものは消し、黒板・クリーナーともに学生が帰り際に見ていることを計算の上で筆者自身が清掃する。次回授業の内容「こんにゃく体操（脱力体操)(註12）・・その①、リトミック的リズム遊び、発語・発声」などを伝えて終わる。

(2) 脱力・呼吸・発声・リトミック～①（２回目の授業）［動物的な呼吸態をの必要性を認識させる。］

～前回の振り返り～
前回の授業で伝えた内容のうちのいくつかについて学生に「覚えているかい？」と質問してみる。例えば着席の形態が半円形にほど遠い、黒板に正対するような形態だった場合は、「この形は◯◯を生みやすいので半円形にしよう。すると会場の空気がどう変化するのだったか？」と。
また、少々ざわつき君の学生たちには「情報が君たちの中に入っていき易くするには何が大事なのか、前回伝えたはずだぞ！！」と。
学生の反応は必ず（毎年どのクラスも同様である）すぐに思い出す者、“エーッ知らない、きいていない”とつぶやく者、その中間の者等に分かれる。

① まず２つの軽度のほぐし体操を「教員のまねをしながら」全員でやってみる。
ａ．呼吸のこと・筋肉の性質，マン・ウォッチングによる人間生態模写。
ｂ．前ェー後ろォー・ブーらブーら

このときに学生たちの集中力を高めるために「真似る→まねぶ→学ぶ」という言葉の成り立ちの話をし、「全容を大まかにつかむ」「焦点を絞って細部を見る」「五感のすべてを用いて情報をキャッチする」ことの大切さを伝え、きちんと「真似ようとして再現しようともがいている」状態に学生たちが体操をやりだすまで根気良く「教員が見本を示す」→「学生が真似て動く」ことを繰り返す。
学生たちの身体の中に日常では気付かない「体のねじれ」や「呼吸の乱れ」が生まれ、彼らがそれを声にして口々に叫ぶことになる。『気持ち悪～い！』『うほっ、ノドの奥でゼコゼコ音がするぞ！』などなど。

写真ｂ－①（前ェー）

写真ｂ－②（後ろォー）

写真ｂ－③（ブーらブーら）

②　次に声を出しての演習を試みる。

ｃ．２人で背あわせ体操座りで朝食夕食

写真ｃ

学生たちに２人または３人で１組になるように指示し、床面に腰を下ろし足を投げ出して、背面を可能な限り密着させて背中をくっつけた状態で（参照・写真ｃ）クラス全員が教室中に座らせる。まず、学生たちにＡさん、Ｂさん（Ｃさん）の役割を課し、まずＡさんが「簡単な自己紹介と朝食の内容発表をする」、それ以外は相手の発表をひたすら聴くだけ、決してお互いに振り向いてはならない・・という設定を指示する。「それでは、どうぞ！」という教員の掛け声に次いで、ざわつきの中、学生たちの会話が教室に響き渡ることになる。３分ほどの「私語タイム」のようなざわつきの後、「Ａさんの言ったことが伝わった？」と学生たちに問う。色々な学生の反応があるだろうが、かまわずプログラムを進行し、「Ａ・Ｂ（Ｃ）の役割を交代してみよう」と指示する。ここでわかることは、①人は聞きたい情報だけをキャッチする②どうしても振り返って会話したくなってしまう・・という人間の生理である。

ｄ．二足歩行の弊害・横隔膜の緊張と緩和・ラジオ体操の声

ｅ．高慢な政治家の音声、居丈高な公立中学などの管理職の歩き方

人とのコミュニケーション力が必須な職種に就こうとするならば、脳が発信する「言語」に頼りすぎないことが大切だと気づかせる。つまり、学生たちへの問いは『眼前の初対面の人間が何者であり、今、何を思い、どんな精神状態であるかを推し量り、その人と円滑な関係を築こうとするならば、君たちは何を頼りにするか？』であり、学生たちの反応は少しの躊躇の後、『話しかけてみる』『表情を読む』『仕草を見る』『身なりを観察する』『見つめてみる』などの答えが返ってくる。（これは例年ほぼ不変である。筆者から『相手に近づいてみる』『匂いを嗅いでみる』などの案を出すと学生はざわめくが、この反応は年度によって多少の温度差がある。）

写真ｅ（上から目）

③　再度、２人１組になり、背中合わせで体操座りをした学生たちに、教員が『詩を朗読するので、フレーズごとにそっくり真似て後を追いかけ朗誦しよう』と持ちかける。『そっくり真似る』とは文字通り「言葉の連なり具合」「音の高低・強弱・緩急」「感情の起伏」など全てを意味すると念を押してから始める。

ｆ．詩の朗読まねっこ・・

・（まず、丸山薫の詩を使用）

『太郎を眠らせ／　太郎の屋根に／　雪・降り・積む

／・・・・・』
・『／』で教員が長いブレスをすれば学生はその直前までのフレーズを復唱することになる。また『・』では短くてリズミカルなブレスを取り入れて読む。
・（途中から、やなせたかし作「それ行け！アンパンマン」（フレーベル館）のテーマソングの朗読に移行するが、メロディーが付いていないと意外に「あの歌だ！」と気付くまでに時間がかかり、『夢と愛を連れて・・』あたりで数名が笑いを含んだ音声で復唱し始める）
・『・・・・もし自信をなくして／　くじけそうになったら／　いいことだけ思い出せ／空と海を越えて／風のように走れ／夢と愛を連れて／地球をひとっ飛び／アンパンマンは君さ！・・・・』

写真ｆ

再び、軽いほぐし体操をしてみる。

ｇ．でんぐり返し（裏声の巻き舌でRrrruhと発声しつつ）

ｈ．スポーツの息遣い・デレンキュッ

写真ｇ

写真ｈ

特に、《息を止めての体操は、g. ではノドを傷めやすく、h. ではウエストを硬く太くする危険性が高い》ことを、体験に基づいて説明しておく。胸部を固めてのg. では身体が海老折れ状になるあたりで、音声が裏声から地声に激しく変わる様子を教員が実演してみせ、それを学生も真似てみる。学生はその変化を追体験することになる。

④　ここで、筆者が東京藝術大学３年生のころに得た、長野県内の知的障害者授産施設での鮮烈な思い出を学生に語ることになる。

東京藝術大学は日本の芸術系大学の中では国立随一のブランドであり、その中でも音楽学部声楽科というのは、日本のクラシック音楽業界の第一人者を輩出し続け、古今の『声楽界の権威』が巣食う大学である。筆者の当時の思い上がりも半端ではなく、「私の上手い歌を聞かせてあげる」という感覚で、前出の施設『山の子学園共同村：長野県』に「避暑を兼ねた武者修行に行かないか？」という芝居の演出家の誘いに乗る形で、ボランティア・コンサートに赴いたのである。
筆者を待っていたのは「ヤギたちを無言で散歩に導くＡさん」であり「陶芸の失敗作を粉々にハンマーで砕く専門家で『どのくらいまで？』と問う筆者に『ちょうど良いくらい』と答えるＢさん」であり「ひたすら私の名前・性別・好きな食べ物、を問うた挙句に、『焼きそばにしようよ』と同意を求めるＣさん」などであった。筆者が「出船」（詞：勝田香月／曲：杉山長谷夫）を歌い出した時、そのうちの一人Ｄさんが歌っている最中の筆者の眼前に立ちどまり正対して「セーラー服を脱がさないで」（秋元康氏が手がけた『おにゃん子クラブ』のヒットソング）を歌いだしたのである。しかも筆者に向かって指揮しながら！！Ｄさんにとって筆者は「歌って」おらず、Ｄさんは「私の歌を聞くのはあなたよ！」とのメッセージを発信したものと筆者は受け止めたのである。これ以来、卒業まで数回にわたり学業の合間を縫ってこの施設に通いつめて、何とか彼らに「聞いてもらえる」存在になったこと、これが『芸人の魂と芸術家のプライドをバランスよく併せ持つ舞台人』である筆者の原点であることを、熱く学生に伝える。

⑤　学生たちに、私たち人間が直立する前の呼吸法（つまりは乳児が見せる「四つん這い歩行」時の呼吸）を体験させる。

ｉ．ねこポーズのヨーガ

写真ｉ－①

写真ｉ－②

この時、前腹部は緊張していないことを学生自身の身体で確認させ、その後、背中を丸く天に向けて押し出すポーズをとらせて、身体全体にみなぎる緊張感を

確認させる。そして、なぜ、赤ん坊や犬猫などの四足歩行の動物には『割れた腹筋』が無く、人や人に近いゴリラなどの時折２足歩行をする生き物にのみ『逞しい腹筋』が見られるのかを考えさせる。

⑥　暫くの質疑応答の後、用意した答えを提示する。つまり、２足歩行になったがために生命維持に大切な内臓を正面からの攻撃の危険にさらす羽目に陥り、その恐怖への対抗策として『錐底部皮膜＝みぞおちの緊張により前腹部を固めて内臓を防御する』ことの繰り返しを、私達は強いられることになった。その結果、逞しい腹筋のほかに『硬くて柔軟性に欠ける横隔膜』を使ってのコミュニケーションに頼りがちな文明人に成り果てているということ。そしてこれらの「硬い呼吸態をのみ用いる者同士には、円滑なコミュニケーションは成立し得ない。成立していると思い込んでいるその関係は『社会的立場の優劣から生じる服従』や『人間関係の構築を放棄したがための無関心』等であり、本人の大いなる勘違いだったりする場合が多いようだ。特に「社会的弱者」とかかわる機会の多い職種に就こうとする者ならば、『前腹部を柔軟にしたままでの生き方』を心掛けることは重要であることを説く。なぜならば、言語が通じない人（例えば乳児や障がい者など）をも相手にする職種が保育士だからである。

⑦　引力に逆らわない「自身の踵への尻餅」を体験する。さらに、坐骨歩きによる自身の体調診断の方法を体験する。そして、体育会系の学生にもチャレンジし甲斐のあるk.の体操に移っていく。

ｊ．踵に尻餅、アキレス腱伸ばし・坐骨歩き
ｋ．ポワーンの腕立て、キック付、左右移動付
特に、j.の「尻餅」は実習に出かける前、朝の準備運動として、「坐骨歩き」は長期に渡る実習や就職後の体調管理の手助けとして、きわめて有効なスキルであることを、教員の舞台経験（旅公演中に病気になどなっていられない役者・歌手稼業）

写真ｊ－①（踵に尻餅）

写真ｊ－②（坐骨歩き）

写真ｋ－①－１
（腕立て　浮く前）

写真ｋ－①－２
（腕立て　浮いた後）

写真ｋ－②（キック付）

写真ｋ－③－１
（移動　浮く前）

写真ｋ－③－２
（移動　浮いた後）

写真ｋ－③－３
（移動　沈む）

や卒業生たちのエピソードも加えながら、学生に伝える。この部分は学生たちが毎年変わらずとても集中して演習に参加する。すぐに使えるスキルには目が無い・・という印象である。

⑧　軽いリズム体操（リトミックのようなもの）を体験し、ほぐれた身体と心による歌声で授業を締めくくる。

ｌ．手と足で２拍子と３拍子を同時進行
ｍ．「それ行け！アンパンマン」を歌う。

l.は上肢が４分の３拍子、下肢が４分の４拍子で同時進行する体操であり、すぐにはできない学生がほとんどである。下肢は左右の足で交互に『お尻キック→斜め前方へ蹴りだし放置』を繰り返すので、あたかも軽くおどけて踊っているかのごとき動きである。対して上肢はテレビ体操の体育大学学生のように両手を一緒に『頭上に突き上げる』『真横に水平に突き出す』『両太ももに叩きつける』という筋肉を緊張させてのピシッとした動きである。こつは「下肢はただ軽い散

写真Ｉ－①（手の１拍目）

写真Ｉ－②（手の２拍目）

写真Ｉ－③（手の３拍目）

歩の延長と感じ、ほうっておいても４拍子になる自身の身体を信用すること」と暫く学生たちの試行錯誤の後に伝える。これは、k.の体操とともに、数名ずつで全員の前で披露しあう。そして、前期終盤の評価の時期に再確認するので、練習を怠らないようにと伝える。

m.「それ行け！アンパンマン」のテーマ曲を教員のピアノ伴奏に乗って、元気に歌う。音程・フレーズの音型に関わらず、語尾息のエネルギーを上方に吐ききると、はつらつさが表現できるという「歌唱法のミニ・アドヴァイス」も加える。

次回授業の内容「こんにゃく体操（脱力体操）・・その②、リズム遊び・３パートによる手拍子パーカッション。」を告知して、礼儀正しい挨拶を交わして終了する。

(2) 脱力・呼吸・発声・リトミック～②（３回目の授業）［「脱力」「任せる」「委ねる」という感覚を他者（受講者同士）と関わりながらの演の中で掴ませる。］

～前回の振り返り～

学生への質問は、「情報を耳から入れ易い条件は、自分が声を出さないこと！」って怯えてるか？に集中する。そして、メモを取りたいものは取ってよい、ミニペーパー試験の内容に繋がるかもしれないよと伝えると、急にメモをとりはじめる学生がゾロゾロと増えだす。そして、脱力した身体から発せられる音声を思い出してみよう、この体操のかけ声はどうだっけ？と色々思い出すように仕向ける。徐々に学生の身体と音声、教室の空気がゆるみ、はずんでくるのを毎回感じる。

①　脱力したときの人の肉体の「重さとグニャグニャ感」を知る。

n．２人１組になって、お互いの腕をつかみブラン・・重さを感じる。

写真ｎ

まず、教員が１名の学生と仮のパートナー（２人組）となり、体操の見本を示す。（前回同様に「真似る」→「まねぶ」→「学ぶ」の説明と五感をフル稼働しての情報収集を学生たちには求める。）全員が動作・注意事項を確認したところで、２人１組になってのn.の体操をする。仰向けに横たわるＡさんと、中腰で横に立ちＡさんの片腕を指先だけを摘まみ持ち上げてみるＢさん。（教員が見本を示した時に『２人の間には愛という信頼関係が不可欠である』と力説したのを思い出してか、学生たちの和やかな会話の中での動作が行われる。また『２人とも呼吸は止めないことが肝要である』との事前注意も守られ、ＡさんとＢさんが役割を交替し動作を終了するまで「肘を床に叩き落す」などの事故は起きない。）学生たちが脱力したときのお互いの腕の「重さとグニャグニャ感」を確認したところで次の体操に移る。

o．腕をぐにゃぐにゃ振って雑巾すすぎのように→左右の腕の長さの差異。

再び、教員が１人の学生を相手に先ほどの動作の延長線上にある『腕を雑巾をすすぐ時のように揺すぶる』体操を模範として行ってみせる。（この時も危険を回避するためにあらゆる説明を真剣・丁寧に行う。）

暫くゆすぶった後に、相手になった学生に起立を促し壁を背に直立してもらう。すると、間違いなく学生の「揺すぶられていたほうの腕」はもう一方よりも長くなっていることに他の学生たちが気づき教室が騒然とする。実は、揺すぶられた側の手首・腕・肩などの関節の合間が緩み、片方だけがより脱力し引力任せにダラリとぶら下がった結果であることを、説明する。
全員に動作の方法と注意事項が伝わったのを確認した後、学生たちが２人１組となって体操を繰り広げる。方々で「お、伸びてる、長くなった」との声が上がり、信頼関係によって和やかに体操は終了する。 教員からは「肩凝りがひどい人には緩和効果底面だが、老人相手に無理強いは禁物」との注意が伝えられる。

②　下肢の揺すぶりによる身体の「金魚運動」が頭部にまでに伝播していくことを実体験する。

ｐ．両足首を持ち相手の体を金魚運動させる。下半身の動きが上半身に伝わる。
教員が１人の学生を相手にし、見本を示す。足元に中腰で立ち、相手の両足首を持ち、その持った自分の腕は肘ごと太腿に乗せる。そして自分の腰から左右に揺れてうごめくように動作する。すると、相手の上肢ばかりか頭部にまでその揺れが伝播していくことになる。
（やはり、教員が見本を示した時に『２人の間には愛という信頼関係が不可欠である』と力説したのを思い出してか、学生たちの和やかな会話の中での動作が行われる。
また『２人とも呼吸は止めないことが肝要である』との事前注意も守られ、ＡさんとＢさんが役割を交替し動作を終了するまで「足首を床に叩き落す」などの事故は起きない。）
学生たちが脱力したときのお互いの下肢の「重さとグニャグニャ感」「動きの伝播の様子」を確認したところで次の体操に移る。

③　上肢と下肢を捻り合うことによって、その姿勢での呼吸態を実体験する。

ｑ．婆ぁチャン座りで後ろに倒れ、膝頭バタバタ。
ｒ．壁に胸付けて下半身遊泳
子どもの頃や、生活環境が和式だった頃には、ごくごく日常の中で上肢と下肢がねじれたままでの呼吸や会話はなされていたのであろうが、現代ではこの『ねじれた身体の在り様はだらしないので、この姿勢を矯正する』ことが礼儀正しい所作のように奨励されていて、正面で向き合うか、そっぽを向くか、の生活が多くなりがちである。
これはやはり、動物的呼吸態とは真逆な方向へ人間の呼吸を導く姿勢であり、これに馴染んでしまった肉体を刺激し、筋肉の柔軟性を復活させ、呼吸態の是正を狙う体操がｑ.とｒ.である。
まず、教員が見本を示す。
ｑ．では、「おばあちゃん座り」の姿勢から用意しておいたタオルを床に敷き頭部を置くようにして後方に仰

写真ｏ－①

写真ｏ－②

写真ｏ－③（長さの差異）

写真ｐ

写真ｑ

写真ｒ

向けに横たわる。両方の太腿を膝を擦り合わせるようにして床面に交互にバタバタと叩きつける。（足首の硬さや腰の硬さに個人差があるので無理強いはしない。下肢に故障があったり、治ったばかりだったりの場合は、この動作は厳禁であることも学生たちには伝える。）
ｒ．では、壁に両掌を押し付けて上肢は正対し、下肢はわざと遠周りになるようにジグザグのクロス歩きをする。（アルゼンチン・タンゴのステップのように）
　この動作中の呼吸は、大変に重要なもので、これこそが「動物的呼吸態」への近道であることを学生たちに伝える。

④　身体にとっての「緩和と緊張」の差を感じてみる。

　ｓ．「ブーらブーら」、「おっかさん」、「ブーらラン捻りねじ回し運動」

　肩幅にて直立し、腰の回転（右側後部を身体の左前方に投げ出すような）を伴って重心を左足側へ、次いで反対の回転を伴い右足側へ、という具合に何度か往復する。この時、頭部だけは正面を向き続け、上体・上肢は脱力の上、下肢の回転運動の影響を時間差を伴い素直に受け、「デンデン太鼓」の紐のように身体に巻きつく動きをするようになる。掛け声は『ブーらラン、ブーらラン』（写真ｓ－③－１．２）と楽な音質で行い、頭部から地面までを貫く身体の正中線を感じつつその他の部分のねじれ具合を味わう。

　前回の授業で体験した「なるべく地面との衝突を和らげてエネルギーの円滑な体内での移動」を旨とする「ブーらブーら」(写真ｓ－①）という軽い上下動で身体を揺する体操を復習する。その上で、間逆の趣旨「地面と両足の平を強く衝突させ、下肢はツッパリ上体・上肢のみ揺れるに任す」といういわば「おもちゃ売り場で駄々をこねる子どもの身体の動き」のような体操をして見る。掛け声は「おっかさん！おっかさん！」で延々と紙相撲の駒のように周囲をすばやく歩く。学生には衝撃的な体操のようで、毎年、「ブーらブーら」と「おっかさん」（写真ｓ－②）を下肢の緩和と緊張の一対の体操として記憶されているようだ。

　ｔ．ジャンプ→地面を蹴って股割り＆遠くへ両手・斜め右上方ニョロッ＆斜め左下方グニャ。

⑤　長い呼気と深い吸気を実際に体験してみる。

　肩幅にて直立し、上肢は両手を親指のみを立てたグー状態のまま、地面に対して水平に（遠くまで前方に）伸ばす。この状態で吸気し軽く上方にジャンプし、着地時には下肢は蹲踞の形、呼気に乗せて両足の裏側で強く地面を蹴る。この時、臀部は徐々に地面に近づくが、骨盤は地面に対し垂直に立って上体を支えている。前方に突き出された両手は手首の内側をすり合わせるようにしつつ呼気が無くなるまでひたすらより前方へと伸ばし続ける。
　呼気の終了は吸気の始まりであるが、この「エア・チェンジ」のときには、しっかり下りた重心と呼吸態の基をなす横隔膜の底辺部を意識して、身体全体に吸気が満ちていくのを感じてもらう。
　この一連の運動を数回繰り返すことによって、長い呼気と深い吸気を一次的にせよ体験すると、日常の呼吸態でさえも柔軟性を取り戻し、音声が深みを増してくることを実感することになる。

ｕ．複数名で歩いて、手拍子打って、２拍子＆３拍子＆４拍子の同時進行を体験。

写真ｓ－①
（ブーらブーら）

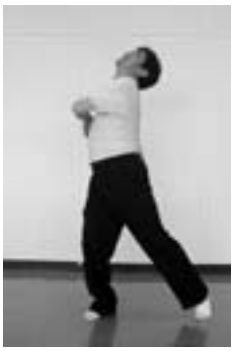
写真ｓ－②
（おっかさん）

写真ｓ－③－１
（捻りブーらラン）

写真ｓ－③－２
（捻りブーらラン）

写真ｔ－①
（ジャンプ→地面を蹴って）

写真ｔ－②
（股割り＆遠くへ両手）



写真ｔ－③
（斜め右上方ニョロッ）

写真ｔ－④
（斜め左下方グニャ）

写真ｕ

⑥　「拍子」「リズム」「テンポ」などの概念を、各人の身体を使って理解させる。

(ｱ) 音楽の規則を論理的に説明するとき、上記の３つの用語はごちゃ混ぜにされている場合が多い。これは後述する筆記試験で毎年発覚する、高校までの「好きなように曲解してきた」音楽の授業や音楽系の部活動時の経験と思い込みの積み重ねによるものがほとんどである。

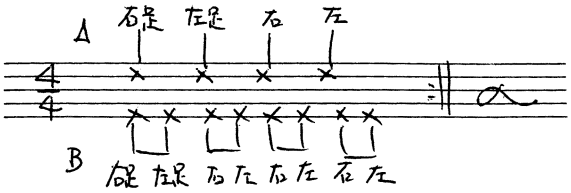
四分音符はゆっくりで、八分音符は忙しい…という間違った感覚をほぐすのが目的の演習である。

まず、教員が学生の一人と並んで歩き、見本を示す。次いで、簡単に演習の狙いを説明した跡に、学生たちに２～３名のチームを組んでもらい、並んで《歩幅とスピードを一定に保ち》行進することを試させる。

このことを『同じテンポ』で進んでいるということを伝える。一歩が四分音符だとすれば、4拍子にも、３拍子にも感じることは可能であるが、テンポは変わらないし、歩いている者同士では同一の拍子となることを説明する。

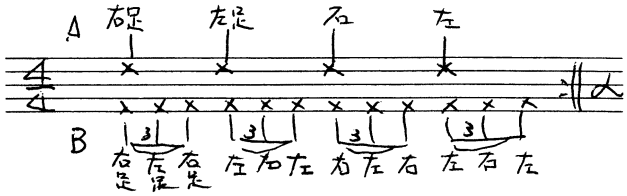
(ｲ) 次に、２人組ならば、ＡさんとＢさんに名前を分けてまた歩いてみる。今度は、Ａさんの１歩に対してＢさんが２歩、つまりＡさんの大股に対しＢさんは歩幅を半分にして、しかも進むスピードは同じ、という歩き方をしてみる。まず、教員が一人の学生と一緒に見本を示す。これは、Ａさんが四分音符であればＢさんは八分音符である・・ということの説明になる。つまり、細かい音符は、テンポが速いのではなく、刻みが細分化されただけなのだ、ということを実感できる。Ｂさん役の歩き方に窮屈さや硬直間が見られる場合は「踵は着地しないで」「膝にクッションを感じて」「顔だけは正面を向き、身体は屈めて」「自転車で急な路地を曲がるときの身体と呼吸の使い方」などのアドヴァイスを送ると、大抵はその状態から脱却して、軽やかなひょこひょこした歩みになる。これは、ピアノの演奏や、歌唱方法にも共通する身体と呼吸の使い方であり、あらゆる局面で応用されるべきスキルであることを伝える。

このことを、簡単な譜面として板書し、説明する。体を使って体験的に学んだ後に、理論を板書したほうが、学生たちは確実に理解度が高まるようだ。

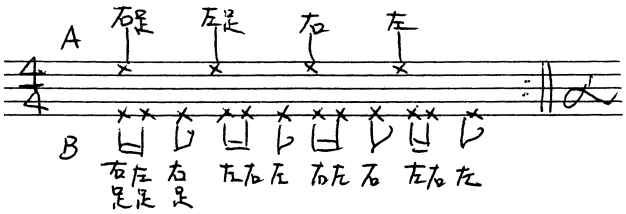


譜例－①（Ａさんの１歩に対してＢさんが２歩）

(ｳ) さらに、Ａさんの１歩に対してＢさんが３歩進む歩き方を試させてみる。（譜例－②）また、学生の一人と教員とで見本を示す。つまりは、３分割で合わせればよいのだが、毎年、どのクラスでも必ず見られるのが（譜例－③のような）、Ｂさんの歩みが十六分音符２個と八分音符１個という組み合わせである。これは、応援団の３・３・７拍子を構成するリズムパターンであることを説明すると、学生たちの「リズム」への興味は必ずアップしてくるようだ。



**譜例－②（Ａさんの四分音符１個に対して
Ｂさんは八分音符による３連音符）**



**譜例－③（Ｂさんの歩みが
十六分音符２個と八分音符１個）**

いずれも、やはり実施してみた後で、「楽譜にするとこういうこと！」と板書する。

(ｉ) 最後に、Ａさんの２歩に対してＢさんが３歩をあわせて進む・・という歩き方を試す。今度は、見本を示さずに、まず学生たちに試させてみる。難しそうな顔と、お手上げ状態の笑い声が続出、学生は試行錯誤する。教員が頃合いを見て見本を示し説明する。すなわち、Ａさんの１・３・５歩目とＢさんの１・４・７歩目が合うという２対３（Ａさんの四分音符２個と、Ｂさんの四分音符による３連音符）のリズムである。

慣れてきたら、全員で「各々の両手で、その２拍と３拍の同時進行」を試させてみる。手を持ち上げる高さ（エネルギー量）の相違感や上下するスピード（テンポ）の均一感を体感させる。このことが、指揮者が二つのパートに対して２拍と３拍の振り分けを行うときの実演となっていることを伝える。

ｖ．ゴキブリの逆立ち。

写真ｖ

⑦　体操の仕上げとしての、「脱力」「任せる」「自分にチャレンジさせてみる」演習。

逆立ちではあるが、壁に対して腹部を押し付けながら側転し、下肢が天を向いた状態で静止するものであり（まさにゴキブリ状態であるが）、背中から壁の反対側にひっくり返るのではないか・・という恐怖感に勝てない学生が、毎年、見受けられる。教員が、さりげなく見本を示し、２人１組で全員にトライさせる。言い訳をしつつ、実行しない学生には「自分にチャレンジさせてみよう」と励まし、ある程度は時間を要することを覚悟する。できなくても、チャレンジした時点で、ＯＫを出し、クラス全員からの拍手をもらえるように空気を作り出す。

次回の内容を提示して終わる。

Ⅳ．結果と考察

毎回の授業の振り返り時や、最終回での全授業全体の振り返り時の対話の中で、以下のことが明らかになってきている。

①　音楽は、一定の規則の中でこそ美しく楽しめるものであるという点に、気づかせることが出来たと思われる。

②　自分の耳からの情報収集においては、自身は発語せず外界からの音に集中する必要があることに気づかせることが出来たと思われる。

③　情報の確認・保存のためには、メモやノートをとるという作業が効果的であることを学ばせることが出来たと思われる。

④　コミュニケーションの手段としての音楽には、まず、しなやかな心身が不可欠であるということに気づかせることが出来たと思われる。

⑤　１名の教員でできる範囲の授業の中で、学生たちがいろいろな音楽面での知識や技術とともに、コミュニケーションの手段の一つとして使える「音楽の可能性」に気づいてくれたら、これ以上の喜びは無い。なぜならば、こどもや老人や障がいをもった人たちと触れ合いながらの仕事に就くであろう学生たちにとって、「人との繋がりを掴むスキル」はひとつでも多いほうが良いと考えるからである。きっと《芸は身を助く》と信ずるものである。

⑥　全学で積極的に実施している「授業評価」からは以下のことが読み取れる。（もちろん授業内容は本論の３倍以上の分量ではあるが）

平成18年から22年の５年間の授業評価からは、途中で体調不良などの理由により次年度に最履修となったり、年度途中で休学や退学となったりした学生を除けば、概ね出席率も良く学習態度も積極的で、授業自体を楽しんでいるようだったことが伺える記述が多い。成績は以下である。

（５年分のまとめ）

優（80点以上）・・24～53％
良（70点以上）・・46～75％
可（60点以上）・・ 0～ 8％

Ⅴ．終わりに

本研究の更なる発展型としては、「子どもの歌の弾き歌いのあるべき姿とはどういうものか」を論じ研究することが今後の課題である。また、「日本語による歌唱法」の理想型が、日本ではまだ確立されていないように思える。音楽は実演であり、時と共に消え去るものであるから、文章に残すのは難しいと思われる。しかし、研究を継続していくことにより、これらの課題を明らかにしていきたい。

本稿で述べた筆者の実践；限られた時間・設備・経費で異なる個性の学生120人前後（１回が30人前後の編成で、４回転・・つまり１学年に30人のクラスが４クラスあるので、短大でのこの授業は同一内容を４回ずつ実施するのである)「学生のニーズを嗅ぎ取り、己の持ちうるシーズで使えるものは全て活用する」作業の連続が、「魅力ある授業と養成校」を形成するのであろうし、その地道な努力を継続する活力はどこから来るのか？

それは、このような「論文」の形式でない「出張授業」「不特定多数の観客を相手にした公演や講演」時における、遠慮のない聴衆の反応（フィード・バック：相手が学生や学会の専門分野の人間でない不特定多数の場合は、本当の意味で『フィード・バック』である）こそが「自身の今の在り様・人生の歩み方・専門分野の技量や魅力の程度」を探る最良の方法であるという著者の信念でからである。

「興味のあることを、やりたい時にだけ、簡単に効果が見込めるならば、苦労せず恥もかかずに手に入れたい」というのが、著者が感じる昨今の学生の印象であるが、そんな『今様の大学生』をどうやって自分の担当科目の熱心な参加者にしていくか、苦悩されている教員たちへの一助として、この論文が寄与できれば幸いである。

《註》

（註１）　NHK-TV（BS）の番組「熱血！ふるさと対抗・千人の力コンテスト」に羽陽学園短大学生が中心となり天童市民とともに参加・出演した縁で、在京の教育教材系出版社「いかだ社」より依頼があり、本学の田中ふみ子教授との共著として出版された、「体を使って出せる音をすべて音楽の材料にして楽しむ方法」の著作。

（註２）・ＣＤ「ポチャッコの　たのしいどうよう」クラウンCRCD－3002～3
・ＣＤ「ポチャッコのようちえんほいくえんで うたううた」クラウンCRCD－3004
・ＣＤ「こどものうた」CRC－1027～9

（註３）・ＣＤ「第15回 童謡祭ライブ・新しい童謡集」コロムビアCRCG－10513～14
・ＣＤ「第18回 童謡祭ライブ・新しい童謡集」コロムビアCRCC－13022～24
・ＣＤ新しい童謡集」（社）日本童謡協会　ほか多数。

（註４）「コシ・ファン・トゥッテ」（モーツァルト作）は、山形県生涯学習文化財団の主催で、山形交響楽団（プロのフル・オーケストラ）と山形声楽研究会（現・山形オペラ協会）の歌手たちによるキャストで、山形県内の小規模都市を巡演するという企画で、2007年までに７公演を終了している演目。訳詩・脚色・演出の３役を著者が担当し、指揮は佐藤寿一氏であった。この公演の成果は、すでに本学紀要論文　第７巻　第４号（通算26号）に掲載されている。

（註５）「こうもり」（Ｊ．シュトラウス作）は2009年９月に、山形県・山形市・（財）山形県生涯学習文化財団・山形県芸術文化会議・山形市芸術文化協会の主催事業として山形市民文化会館大ホールで上演された作品。著者は脚色・演出を担当、指揮は佐藤寿一氏、管弦楽はオーケストラ・エボリツィオーネ、主なキャストは山形声楽研究会（現・山形オペラ協会）のメンバー、県内の洋舞、日舞、詩吟、邦楽三曲、合唱の各文化ジャンルの100名以上が参加し実現したものである。

このほかにも主な演出（オペラ）作品としては「コシ・ファン・トゥッテ（前出とは別企画で複数回シリーズあり)」「ドン・ジョヴァンニ」「フィガロの結婚（複数回シリーズあり)」（いずれも モーツァルト作)、「小さな煙突掃除屋さん」（ブリテン作)、「泥棒とオールド・ミス」「アマールと夜の訪問者」（いずれも メノッティ作)、

「ヘンゼルとグレーテル」（フンパーディンク作）、等があり、主催は、朝日町、山形市中央公民館、山形声楽研究会、山形大学ＹＣＭなどである。

（註６）『オペラティック・ガラ・コンサート』という括りを著者が発案（1997年頃）して以来、その形態の公演が山形声楽研究会（2010年に山形オペラ協会と改称）主催でこの16年間に10公演以上開催され、そのすべての演出を担当し、そのほとんどに構成台本を提供し、大部分には歌手としても出演している。主な上演会場は、山形市文翔館議場ホール、山形市中央公民館Ａｚ七日町ホール、山形テルサ・大ホールなどである。

（註７）本学に勤務する以前の舞台稼業の一つとして「ミュージカル公演に参加する歌手」でもあったので、「それ行け！クッキーマン！」（ディビッド・ウッド作：劇団『仲間』公演／稲岡正順 演出）という名作に出会い全国各地で100回を越す公演に『ミスター・シオ』役、『カッコウ男爵』役、で出演した。近年、日本での上演権の移動に伴い、装い新たに（『伊藤巴子企画』公演／西田尭 演出）2007年から神奈川県内での公演を重ねている。

（註８）2002年４月～2004年３月の３年にわたり、本学の業務の合間に熊本県合志町（現・合志市）に赴き、「ヴィーブル子ども劇団」（近隣の複数の小・中学校から集まってくる50名ほどの集団）を指導したもので、主催は合志町ほか、助成を財団法人地域創造／芸術文化振興基金から得て年間の活動と年度末の舞台公演をおこなった。著者は演出を担当、東京での舞台仲間が振り付けや装置を受け持った。2003年３月の『カムカム コメコメ コメノスケ』（合志竹林物語）、2004年３月の『カムカム　コメコメ コメノスケ PARTⅡ』の２回が発表された。

（註９）福岡県太宰府市にあって九州一円を中心に活動するプロの劇団、劇団「道化」の戯曲『西鉄ライオンズが強かった頃に』に楽曲を提供し歌唱指導も行った。（演出は永井寛孝氏／元テアトル・エコー）翌年には、東京でも上演されている。

（註10）長野県の知的障がい者授産施設「山の子学園共同村」での出会いとその後の長年にわたる同施設への訪問演奏を含めた交流と毎年２月の松戸市での『障がい児・者とともに楽しむコンサート』（平成23年で26回を数える）。

（註11）中野区の劇団『仲間』では「それ行け！クッキーマン！」、「森は生きている」の全国公演に俳優として客演、数年に渡り同劇団のヴォイス・トレーナーと新人入団試験の試験官をつとめた。さらにスタジオ公演の『裸足で散歩』（ニール・サイモン）には音楽監督で参加、本公演としての六本木・俳優座劇場での「野辺山恋し」（作：石崎一正）にも出演している。

目黒区の劇団『みんわ座』（影絵芝居のプロの集団）には「森の詩」「ワン・ツー ほくほく焼き芋ドン！」の２作品の作曲を担当し楽曲を提供している。

中野区の演劇集団『ハーフムーン・シアター・カンパニー』には「ラーク・ライズ」「パレードを待ちながら」などの作品で音楽監督をつとめている。

また、日本橋・三越劇場にて公演された「晩夏～ターリン行きの船」（主演：生井健夫・坂下あつみ）には主題歌を提供している。

（註12）「こんにゃく体操」（東京藝術大学在学中のゼミの教授・宮川睦子氏の教えによるもの。演習や口伝を元に実践し続けていて、記憶が鮮明だが著作物は無い）

《参考文献》

１）池内戸友次郎　ほか：「新音楽辞典　楽語」，音楽之友社

２）近森一重：「音楽通論」，音楽之友社

３）鈴木静哉・竹内ふみ子共著：「明解・音楽用語辞典」，ドレミ音楽出版社

４）野口三千三：「野口体操 からだに貞(き)く」，柏樹社

５）髙橋寛・田中ふみ子共著：「人間オーケストラ・体は楽器だ！」，いかだ社

６）坂東貴余子編：「こどものうたベストテン」，ドレミ音楽出版社

７）伊東一郎監修：「基本・人体解剖図」，金園社、

８）近藤芳朗：「自彊術」，(株)朝日ソノラマ

９）羽陽学園短期大学自己評価委員会：「自己点検・評価報告書」平成18～21年度版，羽陽学園短期大学自己評価委員会

10）いわむらかずお：「14ひきのこもりうた」，童心社

SUMMARY

Hiroshi TAKAHASHI :

The Way to Master Singing and Playing with Piano about 2 Songs for Children in Four Months for even So Many Unlearned (in a part of Music) Students (Part 1)

Where is the way to master singing and playing with piano about 2 songs for children in four months for even so many unlearned (in a part of Music) students ?

This paper aims to consider how to get this way in many lessons(in Uyo Gakuen College)of these 15 years.

(Uyo Gakuen College)