

# ボイストレーニングを活用した 初級日本語クラスの教室活動 ―教師と学習者の明瞭な発声のために―

多賀 三江子

キーワード：発声，ボイストレーニング，聴解，腹式呼吸，ティーチャートーク

## 1. はじめに

授業のときに、「先生の声が小さくて聞こえない」、「あの先生は、何を言っているのか、はっきりわからない」と学習者が話しているのを時々耳にする。日本語教師は、教室活動では様々な場面で、明確で聞き取りやすい発声をするべきであり、特に初級レベルは、その必要性が高いと考える。また、学習者自身も、教室活動で、明瞭に発声することを意識化することは、日本語学习上、有効であると考え。そこで、筆者が、初級レベルの日本語クラスで、毎回授業前に、行っているボイストレーニングと、その理念を活用した、学習者に対する発声指導について、本稿で紹介する。

## 2. 聴解の難しさ

梁（2013:24）は、「聴くこと」は、読む、話す、書くという三つの技能と異なり、自分のペースで行うことが難しく、リアルタイムの特性上、「読む」と違って辞書などを利用することも難しい。それ故、他の言語行動と比較して、習得することが困難であるとしている。

従って、以上のことを改善するには、教師のティーチャートークも大きな役割を持っていると考える。

## 3. ティーチャートーク

岡崎・長友（1991:242）は、ティーチャートークの意義について、次の3点を挙げている。

- a. 日本語のネイティブスピーカーのインプットを理解可能な形で提供する貴重な場である。
- b. 日本語のネイティブスピーカーの談話の流れを経験する場である。

- c. 学習目標として取り上げられる語彙や構文を、談話の流れの中で理解し経験する場である。

しかし、教師の声が、小さくて聞き取りにくかったり、明瞭でない場合、学習者はティーチャートークによるインプットのチャンスを十分に活用できない可能性がある。つまり、ティーチャートーク以前に、その基となる教師の発声方法も、インプットに大きく関わってくると推察される。そこで筆者は、教師が明瞭なティーチャートークをするためには、ボイストレーニングの必要性があると考ええる。

#### 4. 初級クラスにおけるボイストレーニングの活用法

##### 4-1. ボイストレーニングとは

現在、ボイストレーニングという言葉を目にしたことがある人は多いと予測できるが、実際にどんなことをしているのか、知らない人も多いと思う。ボイストレーニングとは、一言でいえば、声や話し方をよくするためのトレーニングである。ボイストレーニングは、日本語教育の世界では、まだまだ認知度は低いと思われるが、実際には、日本語教師にとって、非常に有効なスキルであると考ええる。もともと声が小さい教師が、頑張って大きい声を出そうと、声を張り上げたりすると、喉に負担がかかってしまう。また、大きな声を張り上げると、聞く側も疲れてしまう可能性がある。このようなときにも、ボイストレーニングで習得した方法で発声すると、教師は喉を傷めず、学習者に、響く声で、きれいなモデルを聞かせることができる。現在、国際交流基金の日本語パートナーズの事前研修プログラムでも、ボイストレーニングが行われている。本稿では、筆者が、教室活動で行っているボイストレーニングの活用法について、述べる。

##### 4-2. 初級日本語クラスでのボイストレーニングの活用法

日本語は音声面で、母語転移の問題もあるが、特殊拍のように母語を問わず習得困難なものもある(戸田 2003:70, 2007:39)。初級の場合は、まだ学習者が日本語に慣れていないため、できるだけ、滑舌良く聞きやすいモデルが必要である。そのため、筆者はいつも、入念にボイストレーニングを行っている。そうすることで、喉を傷めず、学習者にとって心地よいと思われるであろう声で発話することができる。聞きやすい声で授業をするということは、日本語教師にとって重要な要素である。

また、戸田(2008:78)は、発音の学習成功者に見られる共通点として、発音に対する意識化がされていることを挙げている。筆者は、学習者自身も、教室活動で、明瞭に発声することを意識することは、日本語学習上、有効であると考ええる。そこで、授業の際、学習者に簡単にボイストレーニングの理論を基にした、発声のアドバイスをを行っている。本稿では、授業前に行っている筆者自身のボイストレーニングや、また、ボイストレーニングの理念を活用した学習者に対する発声指導について、紹介する。

#### 4-2-1. 教師の発声練習

以下に、筆者が行っているボイストレーニングについて、白石（2014）の記述及び、筆者の体験したボイストレーニングのレッスン<sup>1)</sup>を基にして述べる。

##### ①ウォーミングアップ

最初に、ボイストレーニングを行う前に、ウォーミングアップを行う。アスリートが競技前にウォーミングアップすることが必要のように、発声にもウォーミングアップは不可欠である。ウォーミングアップに関しては、以下の効果がある。

1. 心の緊張をとる。
2. 余分な力が入っている筋肉をほぐす。
3. 動かしたい筋肉を目覚めさせる。



図1 あくび<sup>2)</sup>

筆者は、授業前に以下のようなウォーミングアップ（全身）を行っている。  
まず、思い切り手を上に伸ばし、背伸びをする。そして、あくびをする（図1参照）。次に、首を回したり、ジャンプしたりして、体の筋肉をほぐしていく。

##### ②腹式呼吸

次に、腹式呼吸を行う（図2参照）。やり方は、おへそに力を入れて、ゆっくり息を吸い、これ以上吸えないところまで息を吸い続ける。このとき、できるだけお腹にたくさん息をためるようにする。そして、極限まできたら、ゆっくり吐いて息を出し切る。これを数回繰り返す。人が発する声というのは、



図2 腹式呼吸（白石 2014:59）

1. 肺に蓄積された空気を吐く。
2. その空気で声帯を振動させ、音をつくる。
3. その音を口腔、鼻腔、咽頭などで、共鳴させることによって増幅させる。

という3つのメカニズムからできている。声が小さい人、つまり声量が少ない人は、いくらマイクを通して弱々しく声がきこえるものであり、そのほとんどが胸式呼吸や、肩式呼吸をしている。そうすると、腹式呼吸に比べ空気を吸う量が少ないので、声帯を振動させることができないが、腹式呼吸は、肺の下にある横隔膜を下げ、肺が大きく広がることにより、多くの空気を取り入れる呼吸法であるので、腹式呼吸ができると、声量が豊かになり、声に安定感が出る。

### ③リップロール

次に、リップロールを行う（図3参照）。リップロールとは「唇を合わせた状態で息を吐き、唇を振動させる」ことである。子供のとき、唇をブルブルと、震わせて遊んだことがある人もいると思うが、それが、ボイストレーニングのレッスンになるのである。1回の息で深く長く、リップロールを続けることがこつである。その効果は、以下の3点である。



図3 リップロール<sup>3)</sup>

1. 声帯をマッサージし、動きをよくする。
2. 息の使い方、吐き方のコントロールが身につく。
3. 腹式呼吸から発声への準備運動になる。

リップロールは、発声の際の力みを防ぐことができ、喉を開いた発声で、唇で支えることによって胸や肩に入る力を逃し、叫ぶように張り上げる声を防止し、小さくても高音が出せる声の出し方を身につけることができる。

### ④腹式発声練習

次に、腹式発声練習を行う。最初はハミングから始めるとよい。腹式呼吸しながら、ハミングで「フーン」と声を出すことから始める。深く長くハミングする。極限まで息を出し続けたり、吸い続けたりする。これがマスターできたら、今度は「あー」と声を出しながら腹式呼吸を行う。ハミング同様、深く長く声を出し続ける。

以上を授業前に行うことで、授業のときに声が出しやすくなり、響く声を出すことができる。また、教科書を音読する際や発話する際、口や唇を大きく動かして読むようにしている。これを意識するのとしなのでは明らかに、滑舌の良さの差が感じられる。

このように、普段から、ボイストレーニングを行うことで、学習者にきれいなモデルを聞かせることができる。

## 4-2-2. 学習者に対する発声指導

学習者は、座って授業を受けているので、ややもすると、声は下にこもりがちである。姿勢も悪く、本人以外の学習者の声は、聴きにくい場合が多く見受けられる。そうになると、応答練習やドリル、発表などで、教室活動に支障が出てくる可能性がある。筆者は、教室活動において、学習者にも、音読やコーラスのとき、簡単なボイストレーニングを行っている。

まず、姿勢をよくすることが必要である。学習者に、姿勢を正し、背筋を伸ばすよう伝える。そして、腹式呼吸の方法を説明し、数回行わせる。その後、発声するときは、前方よりもやや上の方を向いて、2メートルぐらい離れた人に声をかけるつもりで、発声するといいて指導する。そうすることにより、声を響かせることができるのである。筆者が学

習者にこのように伝えただけでも、学習者は「あー」と声を出し、自分の声が以前より響くようになることを実感できる場合もある。そのときに、タイミングよく、コーラスなどを取り入れ、動詞の変形ドリルや、ミムメモなどを行うと、学習者は意欲的にそれらに取り組み、時には、教室中に、合唱のように学習者の声が響き渡ることもあり、教室活動全般にメリハリや活気が出ることもある。そして、それ以降は、教師が、あえて伝えなくても、発話時に背筋を伸ばし、発声を自然に意識するようになる学習者も多い。

また、音読の際など、口や唇をできるだけ動かすよう伝える。そうすることにより、声がクリアに聞こえることが多い。このときは「アナウンサーになったつもりで、発声してみてください」と伝えると、学習者自身も更に意欲的になる場合が多い。

## 5. まとめ

ボイストレーニングは、教師側にとっても、学習者側にとっても、教室活動を行う上で、有効なツールであると思われる。日本語教師も学習者も、今後、幅広く積極的に活用してもらいたい。

## 注

- 1) 筆者は、パワフルヴォイスヴォーカールスクール渋谷校にて、ボイストレーニングのレッスンを受講した。
- 2) この図は、白石（2014:10）を一部改良したものである。
- 3) この図は、白石（2014:11）を一部改良したものである。

## 参考文献

- 岡崎敏雄・長友和彦（1991）「日本語教育におけるティーチャートークーティーチャートークの質的向上に向けて―」『広島大学教育学部紀要』第2部第39号，241-248.
- 白石謙二（2014）『良い声に変わって音域も広がる！即効ボイストレーニング』成美堂出版
- 戸田貴子（2003）「外国人学習者の日本語特殊拍の習得」『音声研究』7巻2号，70-83.
- 戸田貴子（2007）「日本語教育における促音の問題」『音声研究』11巻1号，35-46.
- 戸田貴子（2008）「『発音の達人』とはどのような学習者か」戸田貴子（編）『日本語教育と音声』くろしお出版，61-80.
- 梁凱傑（2013）「聴解ストラテジーを用いた教授法の可能性と問題点―学習者のインタビュー分析から―」『日本学刊』第16号，24-41.

（たが さえこ，早稲田大学日本語教育研究センター）