

ゼミナール「幼児とうた表現」に於ける授業概要と学生の達成度

中 村 浩 美

The Outline and The Students' Achievement Levels of The Seminar "Infants' Expressions Through Singing Songs"

Hiroimi NAKAMURA

はじめに

本学幼児教育学科での“ゼミナール”は、昨年度まで“卒業研究”と言う授業科目として1コマ90分を2コマ180分として行われていた。しかし、本年度より“ゼミナール”と言う授業科目となり、講義系科目は1コマ90分授業、音楽実技である2つのゼミナールは1コマ90分と演習90分の計180分と、前年度までと変わらない授業時間として行われる事となった。

全ての“ゼミナール”に於いては幼児教育学科として保育に関する研究をするのは当然であるが、音楽実技は歌唱法を始めとし、実技として習得する事が多く、かなりの時間を要するのが常である。そのため180分と言う時間は妥当であり、研究テーマに即した発表に向かう時間として生かす事ができるのは言うまでもない。しかし、授業時間内のみで発表は勿論、学際や施設・幼稚園・保育園への訪問による演奏やパフォーマンスは仕上がらないため、学生の同意を下に授業外の練習指導も行っているのが現状である。それに於いては、担当教員が学生に同意を求めるのみならず、学生自身が授業外でも自主練習を行いたい、それに伴って練習指導の要望もあって本番に挑んでいるわけである。

本学“ゼミナール”は最終学年である2年次の1年間卒業必修として履修する科目であり、1年次に先輩である2年生の発表を観て、またはすでに何を研究して学びたいかを決めている学生もいるが、その発表によってどの“ゼミナール”を希

望するかで配属を決めている。なるべく第一希望の“ゼミナール”に配属できるよう考慮しているが、学生間の問題や、やむ終えない理由も含めて、第二希望に配属となる場合もある事を学生には事前に説明し、理解を得て配属作業を行っている。

1. 「幼児とうた表現」の趣旨

このゼミナールでは研究・活動全てが五領域に当てはまると考え、それに沿ったの指導により学生の保育者への意識を高めながら、先生と言う見られる立場を育む事を視点においている。また、人として社会人としての常識を知り学生期間より身につけて生かせる事、感性を磨き心豊かになれる事も指導上大切な事と考え、授業以外の廊下でのすれ違いや、休み時間でも、それに触れる声かけを心掛けている。

ゼミナールは1年間メンバーと共に研究活動・実技発表に邁進していくのだが、これはあくまでもスタート地点からゴールを目指し、そのゴールが社会人として、保育者としての大きなスタート地点であると考え。この大きなスタート地点を目指すに当たり、下記の内容を毎年重んじて指導している。

- ・自分を知る
- ・メンバー一人ひとりを知る
- ・意識改革を行う
- ・反応→気付く→行動→確認→反省
- ・自信はなくても勇気の一步を踏み出す
- ・勇気の積み重ねが自信になる

- ・自分が不満や疑問に思う考えや感情を影で発しない
- ・話し合いを避けない
- ・積極的に言葉を考えて発言する
- ・自分を否定せず個性として受け入れる
- ・自分の課題は成長するためのものと捉える
- ・メンバー同士の良い点・課題点を受け入れて指摘できるようにする
- ・目標を常に持ち達成できたイメージを持つ
- ・笑顔の大切さを忘れずに常に実践する
- ・自分の声や歌にコンプレックスを持たず、臆病にならずに楽しんで歌う
- ・メンバー全員で歌える事に喜びを持てるようにする
- ・感性・感受性を育むために、四季の変化や身の回りの事も含めて観察する
- ・指示待ちにならずに考えて行動する
- ・礼儀をわきまえる

以上の内容は、社会人として保育者としてだけでなく、発表で同じステージに立つメンバー全員が一つにならないと成り立たないための重要な要素と考えており、例年この事を基盤に実技指導に当たりながら、学生一人ひとりの個性や良い点・課題点が早くから明確になる事も実感している。また、学生も多少のずれがあっても担当教員同様に知る事・感じる事のできる人になっている。そして重要視しているこの内容が、一番の課題となる精神面の強化に繋がると言っても過言ではないと考える。精神面強化はどの分野でも大切で一番難しい事であるが、音楽実技におかれるその精神面はごまかす事が出来ず、人の前でステージに立って演奏する場には精神状況が表れやすい。

2. 学生の希望動機

ゼミナール配属希望調査に各担当教員がコメントを記載している中、「幼児とうた表現」担当教員としては以下の文面をメッセージとしている。“うた”は人の心を動かすたたくさんのことを表現できます。まずは、自分自身を見つめ直して知ることから精神的な成長に繋げていくこと。そして

声を出すこと歌うこと、演技することに臆病にならず、その楽しさ・素晴らしさを見出しながら、幼児にとって必要な教育的要素を幼児の大好きな“うた”と“演技”で仲間と共に表現できるよう一年間取り組んでいきましょう。時間をかなり要するため、覚悟を持ってやる気のある学生を望みます。

以上のメッセージと、1学年上の先輩の発表を観ての感想とを照らし合わせ、また、先輩からの話や、興味のあるゼミナールの担当教員に質問や話を聞きに行くことで、おおよその希望が固まってくるようである。

学生時代の集大成とも言える「幼児とうた表現」のステージ発表は、1年間メンバー全員で、また各々の課題を克服する事に精一杯の努力と素直さがあるが故の成長が担当教員にも伝わり、早くも新たな次のステージの出発日とも言える。後輩の1年生は目を食い入るように観ており、先輩の堂々とした姿・大勢の前で一人で歌える凄さ・ハーモニーも綺麗で歌詞の言葉もはっきりわかる・ピアノも全員が必ず演奏している・役になりきっている・衣装が華やか・ストーリーが子どもにも伝わる・何よりステージに立っている事、歌っている事を楽しんでいる、とくくり感動の文字が見られる感想文をたくさん読んできた。そして、このゼミナールで勉強したい！私も変わりたい！堂々と人前で歌えるようになりたい！と言う声をたくさん聞いた。しかしながら実際のところ2年次になっての希望調査では例年少ない希望者となっている。一番の原因としては、かなりの時間を要して授業外での自己練習や指導で拘束されてアルバイトができない事。音楽と言う字の通り楽しい時間の中にも、細かく厳しい指導もあるとついていく気持ちにまではならない事。推測ではあるが、これらの事が考えられる。いずれにせよ各々の学生が希望のゼミナールに配属されて、研究して学びを生かせる社会人になりたいと言う思いで力を注いで欲しい。

本ゼミナールは時間を要しても本気で自分を変えたい、声や歌へのコンプレックスを克服したい、人の前に堂々と立てて歌うこと・ピアノを弾くこ

と・演技する事の表現ができるようになりたい、
と言う強い思いで受講し、その指導の下での研究
や学びを習得して欲しい担当教員の思いと、教員
としての意気込みもある。

学生の動機としての内容は下記の通りである。

〈先輩のステージ表現を観ての希望〉

- ・先方の堂々としたステージを観て憧れを持った
- ・先輩方が一人で歌うソロやデュエット、また
全員でハーモニーを奏でる音楽技術と音楽表
現に感銘を受けた
- ・子ども達が理解できるお話をオリジナルで作
成し、役柄に徹して台詞として、歌唱として
表現している事に自分もできるようになり
たい
- ・人前でも子ども達の大好きな歌を自分達の伴
奏で楽しく歌いたい
- ・手作りの壁面や衣装もお話や役柄に見合っ
ており、保育者になって生かせるためのノウ
ハウをメンバーで作りたい
- ・たくさんの歌や楽曲を調べて楽しく歌って
いて自分もそうになりたい

〈ステージ表現の鑑賞とは違う自身の内面を重視 した希望〉

- ・消極的で人前に立って話せない自分を変
えたい
- ・誰の前でも自分の思いを伝えられ発言
できるようになりたい
- ・皆で一つの事をやり遂げたいと言う経験
をしたい
- ・自分に自信が持てるようになりたい
- ・自分の声にコンプレックスがあり克服し
たい
- ・自分の思いや考えを積極的に述べる勇
気を持って実践したい
- ・人の前に入る事が恥ずかしくて苦手な
ため、克服して一人で歌えるようにな
りたい
- ・歌を通しての表現を考えたい事もなく、
この未知に挑戦して成長したい
- ・地声と裏声の違いと出し方がわからず
混乱しないで歌えるようになりたい

- ・子どもがどんな思いで日々の歌を歌いた
いか、まずは自分の思いに正直になり
たい
- ・感性が豊かになりたい
- ・嫌いな自分を歌や言葉や体で表現でき
るようになって受け入れたい
- ・正しい音で歌っているのかわからず自
信が持てるような歌を歌えるようにな
りたい
- ・人の前で自分を出す事、表現する事が
苦手でも少しでも改善したい
- ・保育者として、音楽表現で子どもの感
性を磨きながら自分自身も成長し
たい

以上の希望動機に目を通して見ると、いかに自
分に自信がないか、コンプレックスがあるかを感じ
させられた文面であった。しかし、そのマイナス
思考に近い思いを変えたい、成長したい、と言
う強い思いも同様に感じ取られた事も事実である。

自分を知って受け入れ、メンバーを知って受け
入れ、持っている個性を生かしながら課題点を見
つけて改善し克服し、勇気の一步を踏み出しなが
ら自信に繋げていくことによって、人の前で堂々
と発言でき、思いを伝えられ、歌う事、楽曲に於
ける音楽的な表現をする事、台詞と言う言葉で表
現する事、そして何より「歌う事」「表現する事」、
全般的な音楽での表現に楽しんで取り組み、学び
を生かしながら子どもと笑顔で歌う時間を多く
持つて欲しいと望む次第である。

〈授業の概要とねらい〉

① ヨガマットを使用したイメージトレーニング

このトレーニングのねらいは、心と体と頭を楽
に無にしながら嫌いな自分、受け入れられない自
分、このまま歌が上達しないかもしれない、メン
バーとの今後の活動の不安などのネガティブの思
い、また、今現在の自分を変えたい、上達したい、
悩みや不安を克服したい、こうになりたい、と言
うポジティブな希望的観測をイメージして、素直な
心で自分を見つめ直す、受け入れる、思う自分
になれるための第一歩として展開している。

まずはマットに横たわり、体をリラックスさせ

て目を閉じて何も考えずに丹田に手を当てて発声に関連する呼吸法を意識せずに、普段通りの呼吸をしながら眠りについていても良い時間を作る。5分程の時間を要して、次は自分のネガティブな思いや考えを思い描きイメージしながら丹田を押さえて息を吐く。この息を吐く事はネガティブな部分を心や頭や体から出してしまう意味がある、いわば毒素を出すと言っても良いだろう。そしてネガティブを吐ききった後に、ポジティブな自分、克服したい、希望的観測をイメージしながら肩を上げずに丹田に手を当てて、その丹田を使って体の力を抜きながら息を吸う。この繰り返しをしながら、脳が活性化されて心が前向きになれるポジティブ思考を徐々に生み出していく。最後にマットに寝たまま、本時の授業で取得したい思いを発表し合う。

発表し合う事で、自分自身の意識を高めながら、メンバーの習得したい思いにも共感し、メンバー同士での切磋琢磨に繋がる考えである。

② 自分の声を知る

自身が歌う声に於いては、4月当初は全く自信がなく、特にメンバーの前でも歌う事への羞恥心と、殆どの学生が個人的に指導を受ける経験をしておらず、その学生が持つ本来の声質、音域、音量、地声のみの音域、地声からファルセットへの移行部分、ミックスヴォイスを使っているのか、またミックスヴォイスが何なのかの認識がない。これは当たり前の事であり、まずはこの課題に取り組む事で、自身の声を徐々に理解しながら、いろんな出し方に勇氣を持ってメンバーの前で挑戦し、歌う事への楽しさや、メンバー同士でその変化を認め合い、良し悪しを意見し合いながら上達に向けていける。

学生自身が指導した声の出し方によって歌いやすくなる事、出した事もなく、出せる事も考えなかった声が出る事に驚きと喜びを感じている。そして聴いているメンバーもその変化をはっきりと気づき取れる事が大きな要因であり、一つの成長でもある。

この取り組みと指導によって、学生が気付くことができた自分の声についての課題点は以下の通りである。

- ・視線が下がり喉で声をだしてしまう。胸から顎にかけての筋肉が硬い
- ・顎が硬く、喉で声を出している。重心がブレており不自然なビブラートがつく
- ・高音を出すときに顎が上がってしまう。喉で声を出している。地声とファルセットのチェンジによる声に疑問が生じる
- ・音量を出そうとすると喉に負担をかけている。高音を出す際に口角が下がる。ファルセットの出し方がわからない
- ・フレーズの最後の音を押し留めて喉を重視している。口角が下がっている。表情筋が下がってしまう
- ・体の筋肉が使えず喉を先行してしまう。そのためか音量がない
- ・歌い始めの音を喉で押し留めてしまう。リズムに合わせて顔を揺らしてカウントを取っている
- ・表情がなく、自分は楽しくても伝わらない
- ・音量が乏しく表情がこわばり喉から声を出している
- ・地声とファルセットのチェンジが曖昧で、ミックスヴォイスができるようになりたい
- ・音域が狭い。歌う際に顎が上がり表情筋が下がってくる。高音を出すときの前の声に問題があり、その事を理解する事ができた

以上の感想からもわかるように自分の声に向き合う事ができている。一人ずつメンバーの前で指導する事は、自分のみならずメンバーの指導内容を聴いて見て、その上で自分の声についても一層の理解と変化していく事にとっても効果があると考えている。

③ 表情

表情は歌大きく影響し、口角アップや表情筋をアップさせて歌う事で音色が明るくなり、高音域も出やすくなる。そして音量にも関係してくる。また、口角や表情筋アップは笑顔に繋がり、子ど

もと楽しく歌うには必要不可欠である。口角と表情筋肉アップは笑顔に繋がり、それによってアドレナリンが活動し一層楽しくなる相乗効果がある事も確かである。そして周りにもそのアドレナリンの効果が表れると考える。

④ 口の開け方

学校生活や日頃の生活において、笑う時、話をする時、カラオケで歌うときには笑顔で大きな口を開けているのだが、いざ子どもの歌を歌うとなると口が開かず、ボソボソと歌詞も明瞭ではなく、せっかく出せる声も出せずと、残念な事が多く見られる。

まずは思いっきり口を開けてみる事、思いっきり大きなあくびをしてみる事で、大きな口が開くことを認識し、その後に指を3本縦に口に入れて、その上で口角と表情筋アップを心がけて行う。その事で軟口蓋（喉の奥）も開きやすくなり、顔の筋肉も使いやすくなる。そして声の響きや音域にも良い影響をもたらす。

⑤ 呼吸法

立つ姿勢、歌唱、演技法、ピアノ演奏、全てに渡り体の幹である中心地を重点的に体の使い方を習得する事はとても大切であり効果がある。つまり体幹を意識して事を成すための練習や指導をする事により、まず正しい姿勢になり、丹田を使って歌える、また、背筋や腰筋も無理なく使えて、喉を締めて力で声を出すのではなく、息の流れに沿って声が遠くに届く事も多くなる。顎を上げて力で歌う喉声が、適度な角度に顎を引いて硬くならず腹筋や背筋を使って歌えるようになる。

まずは肩の力を抜いて息を吐き切り、吐き切った状態でそのまま止めておく。そして息を吸うと言う意識ではなく、息を丹田から脇腹、腰に入れ込むと言う感覚を掴むようにする。息を吸うと言う感覚は胸に入りやすく、浅い息のまま歌ってしまい、ブレスが持たない事と、声が響かず硬くなるわけである。つまり丹田から脇腹、腰を意識しての息の入れ方は、ブレスを長く取れる、包み込むような柔らかい声が出やすい結果に繋がる。

この呼吸法は健康状態にも良く、精神的にも落ち着く作用があると考ええる。

⑥ 腹筋・背筋・腰筋の鍛え方

先にも述べたように、体幹を意識して歌うための筋肉を鍛える事も、より良い声を出すためには効果的と考える。

マットに横たわりながら、足をのばしたまま体幹を意識して徐々に上げたり下げたりして腹筋を鍛え、同時に呼吸法も取り入れながら行う事で、歌う事に当たって必要な筋肉の箇所や、どれだけ使っていないかも確認できる。

背筋はマットに正座をした状態で両手指を組んで上に思いっきり引っ張り息を吐く。この方法を正座だけではなく、膝立ちや、体幹を意識して立った姿勢でも行うとわかりやすいとの学生からの感想があった。

⑦ 声の通り道・流れの意識練習

今までの授業概要の一部でもおわりの通り、これらの意識ある練習、そして声を出すに当たっては自分自身が楽器であり、どのような声になっているのかがわかり難いため、担当教員の指導の下で繰り返す事がとても大切であり、成果に繋がる事は言うまでもない。

上記に述べている内容に即した上で、声を頭の上から引っ張られるような感覚を持つ事が声の響きに繋がる。この感覚を身に付ける練習方法として、手を頭上から上半身と共に下げていきお辞儀のような態勢を取る。お辞儀のような態勢を取る際に、顎を引きながら丹田での腹筋を意識しておへそを見ると、力で声を出せず、響きで声を出す事ができ、高音部で生かすにはとても良い方法と考える。

⑧ 表現

楽曲の1例を報告する。

楽曲のテーマを理解し、情景、登場人物、登場物、情景、心情、自分自身の思いをイメージする事から演技法に入る。

♪ 「ニャニユニョの天気予報」

ネコが主となりお天気によってどんな動作をす

るのかと言う楽曲である。性別、年齢、性格を考えて、自分自身が思うネコになりきって歌う表現、また、ネコの仕草や動きを交えながらの発表とした。

メンバーみんなの前での初めての表現発表にはまだまだ羞恥心があったが、各々の発表に興味を持ちながら観る事で、自分自身の表現がどうであったか、課題点や良かった点を見つけやすかったとの感想があった。見合う事は自分を知る事になるため、この授業内容への深い意味を感じ取る事ができ、他のテーマの楽曲を考える予定である。

発表後の学生からの感想として、キャラクターの個性を出し切れている人と、恥ずかしさが先行し中途半端になっていた。羞恥心からの演技は、観ている側が逆にはずかしくなり、どんな状況でも潔い方が良いという意見もでた。しかし、演技をしながら歌う事の楽しさを始めて知って、再度挑戦したいとの意気込みある感想も聞いた。

担当教員としては、観た人が一目瞭然でどのようなネコなのかがわかるような細かいイメージを描き設定する事。キャラクターになりきり体全体を使って大げさなくらいに表現する事。歌い始めてから演技に入るのではなく、前奏から、もしくはもうその前からキャラクターになりきる事。言葉の重みと大切さに気付いて伝える事。指導の一部ではあるが、学生も興味をもちながら納得してその指導を受けていた。

イメージ力の乏しさを打破するための教育指導がとても重要であると考えている。

おわりに

五領域との関連であるが、簡単に述べると音楽は「表現」を最も多く用いる分野であり、道具を使わなくても、表情、動き、音色など、自分の体でも表現する事ができ、楽しみ方も増える。また、音楽を楽しむ上で「環境」を整える事はとても大切である。楽器を使う事も環境の一つであり、楽器があってより楽しめる音楽を作る事ができる。舞台上で歌う事、発表会で歌う事も「環境」と言える。「健康」は心理状態や、体調に繋がり、精神も肉体も良好である事はとても大切であり、何を

するにしても必要不可欠である。「人間関係」においては、お互いに思いやりをもちながら時に意見し合ったり、喧嘩をしたり、仲裁に入ったり、また、いじめられている側の気持ちに沿いながらトラブルを和らげていく事に関係すると考える。最後に経験した事や考えた事思っている事を、自分の言葉で表現し、相手の話す言葉を聞こうとする意欲や態度を育て、言葉に対する感覚や言葉で表現する力を養う。「言葉」は最も重要ではないかと考えている。

歌の歌詞も同様であり、とても意味深くとてもデリケートでノスタルジックと言う考えを持つのは、音楽表現者でもあるからなのか、自身も追及していきたいと考えている。

学生の成長は目覚ましいもので、それはある意味経験値が低いと言う純粋であるが故とも考える。

学びたい、吸収したい、変わりたい、上達したい、楽しみたい、保育現場に生かしたい、子どもにたくさん伝えたい、子どもと楽しく歌う喜びを感じたい、これらの思いが、前期の後半より次第に強い意識と変化していき、積極的に活動しながら、最後のステージでは素晴らしい笑顔と、躍動感と、希望に満ち溢れた姿が観られ、このステージ終了が、またさらなる大きなスタートとなる事を心よりエールを送っている。

毎年配属される学生のカラーが違うため、その学生一人ひとりの個性を重んじつつ、成長の一助となる指導に当たり、「幼児とうた表現」と言うテーマを再確認しながら大きな変化を見出していきたいと考える。