

飯能市民合唱団の皆様

ついこないだまで暑くて冷房が欠かせなかったのにもう暖房の必要な気候になってしまいました。例年夏から冬までの変化が激しすぎて秋が短くなっているような気がするのはいづれにしても気のせいでしょうか。石塚は文化庁絡みの補助事業機関である 10 月末までを何とか乗り切って報告書も無事提出しましたが、この補助事業は予算が消化できずに追加募集があるとのことで、またややこしい書類と向き合うか悩んでいます。先週のメールマガジンからこの補助事業で導入した新しいパソコンで書いています。スペックも前とは比べ物にならないパソコンは快適ですが日本語変換ソフトの変換履歴はリセットされてしまったので若干誤変換が多くなるかもしれません。しばらくご容赦ください。

さて、今週は前回に続いて母音の「オ」から「エ」への連結を取り上げたいのですが、その前に今週テレビで発声に関する非常に大きなヒントになる特集を目にしたのでまずそれについて取り上げたいと思います。ご覧になった方もいらっしゃるかもしれませんが 11 月 9 日(月)の朝 8:15 からの NHK「あさイチ」で「オーラルフレイル」という特集で口腔機能の低下について取り上げていました。

(文中で取り上げた NHK の番組は 16 日まで NHK+ というアプリで視聴可能です)

唇、舌、顎など口周りの機能低下についての特集でしたがその中で発声にも大きく影響する「舌」についても触れていました。合唱団ボイトレでも話したことがあると思いますが発声における「舌」の使い方は非常にデリケートで個人によって長さや形状、厚みが違う上に方向に対する認識も様々なのでうっかり舌について触れると、間違った認識によってかえって発声を崩すという危険をはらんでいます。そのためこれまでボイトレにおいて舌の扱いは「出来るだけ舌に無駄な力が入らないように」リラックスして発声するようにとどめていました。しかしこの特集をみて、「舌の力を抜く」というのは正しい発声のために間違った方向へ誘導する可能性があると感じました。

番組で取り上げていた舌に関する大きな問題は舌が本来の位置よりも下がってしまう「低舌位」(ていぜつゐ)の状態、これがドライマウスや誤嚥性肺炎、睡眠時無呼吸などの命に係わる問題にもつながる

という警鐘でした。番組で紹介された舌が下がった状態の画像を見ると明らかに低舌位状態では気道が狭くなってうまく息の力を使えない悪い発声の状態になっています。つまり発声のためにも低舌位状態は避けなければなりません。

低舌位であるかどうかを見極める方法として通常時に舌が下の歯の裏に押し付けられて舌に歯形がついていないか舌が上の歯から口の上部に収まっているかということでしたのでそれぞれ注意して自分の舌を観てみてください。

そして発声時に舌が十分に高い位置にあるかどうかを確かめてみてください。

番組では「舌が口の天井(口蓋)にべったりついていること」と言っていました。石塚の経験上、ここは舌の長さや形状によって異なると思います。舌が短い人はべったりはつかないと思いますが少なくとも上の歯の裏にあるようにしてください。

この状態は適切な位置で母音を作ることと響きの天井が下がってこないために非常に重要です。

ただし(ここからが大事)、舌を適正に位置に持っていくために返って舌に力が入ってしまうとせつかくの響きが失われます。ここが健康維持のための舌位とは違う難しい部分で、適切な位置に舌を持っていくための力を鍛える必要があります。番組では舌を適切な位置に持っていくのと活舌を鍛えるために「舌骨上筋群」を鍛えることが大事であるといわれていました。

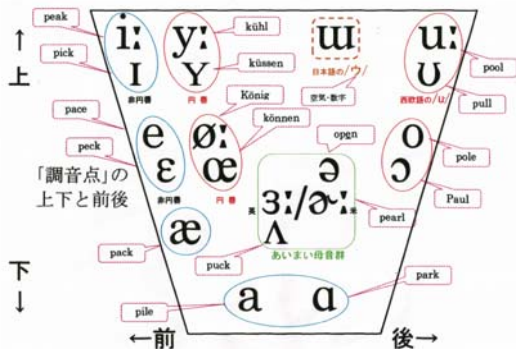
具体的な鍛え方はいろいろあるのですが、

発声のために鍛える効果的なトレーニングについては今研究中ですので少しお待ちください。

皆さんに今の時点でお伝えしたいのは舌について「力が抜けている」ことは大事だが適切な位置を維持するための筋力は鍛えなければならないということです。そのためには日常から舌をよく使うこと。よくしゃべることが一つの要素です。

自粛期間に多くの方はしゃべる相手が家族だけになり口周りの筋力が衰えているという例が多いといわれています。出来るだけ感染予防には留意しながら、会話を積極的に行い、口周りの筋力を鍛えることは発声にも大変重要なことです。出来るならばテレビ電話やオンラインツールなども活用して多くの人と会話することを大事にしてもらいたいと思います。

さて、ここまで文字数を使いすぎましたが簡単に「オ」と「エ」の連結について取り上げたいと思います。母音の調音点相関図をみるとわかりますが「オ」と「エ」は同じくらいの高さにあります。



つまり「オ」から「エ」に行くときは母音の高さが下がらないこと、さらに「エ」は「オ」よりも必ず前にあるということを忘れないでください。

よくある間違っただ「エ」へのアプローチとして口を横に引っ張って「えー」と作ってしまうというのがありますがこれをやると「エ」母音が「オ」よりも奥に引っ込んでしまいます。あくまでも「オ」と「エ」は同じ高さで、同じ幅で口の中、今重要と言った舌の部分

を前に持っていくことで繋がります。その時に大事なものは必ず息の力を使うということです。

息の力が足りないと「エ」がエにならないために横に引っ張って無理やり「エ」にしようとしてしまいます。これが間違っただ「エ」を作る一因になってしまいます。それぞれの音域に合わせて歌いやすい音の高さで「オ」と「エ」をつないだ「オエオエオエ」を繰り返してみてください。「エ」の時に母音が後ろにひっさ込んでのどに詰まったり息の力が足りなくて「エ」が上手く作れないことのないようにしっかり支えの力を使って歌ってみてください。もしうまくいかないときは行き先の「エ」だけでなく「オ」が正しい位置にあるかどうか先週のメルマガを復習してみてください。「オ」が正しい場所に無いとうまく「エ」につなぐことはできません。

そして大事なことは「オ」と「エ」では唇の力を出来るだけ使わないことです。

全く使わないのは日本人の骨格では難しいと思いますが出来るだけ唇の力ではなく舌と息の力で繋ぐことを心掛けてください。

「オ」と「エ」が上手くつなげるようになったら今度はそれに「ア」を加えて「オエア」の連結に進みたいのですがここから先はまた次回以降にしたいと思います。

寒くなってきて声を出すときにすぐ身体が暖まらない季節になりました。何度も書いていますが今年は通常の活動が出来ずに慣れない状態ですので決して無理に歌ったり声が出ないことに落ち込んだりしないようにしましょう。寒くなると声が出にくくなるのは当たり前のことです。そして寒暖差で体調を崩さないように気を付けてお過ごしください。

11月12日

石塚幹信