

保育者養成校における歌唱指導のあり方についての考察 (2) — 音楽Ⅱのクラス授業における取り組みについて —

A Consideration about the Model of Teaching of Singing in the School for Training of Nursery Teacher (2) — Efforts against a group lesson of Music II —

和田 宏一
WADA Hirokazu

キーワード：音楽，音楽教育，保育者養成，歌唱指導，発声

Key Words：Music, Music Education, Nursery Teacher Training, Teaching of Singing, Vocalization

1. はじめに

筆者は奈良佐保短期大学（以下，本学）地域こども学科「音楽Ⅱ」および「保育（表現・音楽）」において，歌唱のクラス授業を担当している．前稿¹⁾では，本学にて開講された，主として現役の幼稚園・こども園教員を対象にした教員免許状更新講習の歌唱の授業における実践報告を通し，保育者養成校における歌唱授業のあり方について1つのスタイルを提示した．本研究においては，保育者を目指す学生のクラス授業における取り組みについての実践報告を行う．

2. 本研究における研究対象

「音楽Ⅱ」（以下，本教科）は，本学地域こども学科1年次後期に開講され，前期開講の「音楽Ⅰ」から連続する科目と位置付けられている．本教科は，ピアノの個人レッスンとML教室^{注1)}における演習授業を組み合わせたもの計45分と411音楽教室^{注2)}におけるクラス授業45分，併せて合計90分にて構成される．筆者はクラス授業（以下，本授業）を2017年度から担当しており，主として保育の現場にて用いられる歌唱教材を歌うための発声指導に焦点を絞り，授業を行っている．なお，本授業において発声指導に焦点を絞り授業を行う理由については，本学地域こども学科音楽科目担当教員によるミーティングにおいて，「学生のピアノ技術が向上している一方で，自然な発声でかつ音程を正しく歌うことについては十分ではない」という問題提起がなされ，学生の歌唱力の向上を今後の重要課題と位置づけ，クラス授業担当教員はこの課題に対応した授業を実施する旨の方針が定められたためである．

次に，本授業の内，本研究の対象となる期間については以下の通りとする．

年 度：2017年度後期開講分「音楽Ⅱ」クラス授業

時 限：水曜日1・2・3限目（1グループ45分，延べ6グループ^{注3)}）

期 間：2017年9月27日～2018年1月17日（但し11月8日は休講，1月3日は冬季休業．教科としては15回設定されているが，うち1回は90分全てをピアノの実技試験に充てたため，本授業としては14回行った）

履修者：78名（初回授業時点．1回生77名，科目等履修生1名／性別：男子19名，女子59名）．1グループにつき11～15名

3. 本研究の特色

3-1 本授業の目標

本授業においては，受講者が保育者を目指す学生であるため，次の2点を目標と定めた．

(1) 目標1：「個々の学生が抱える声についての悩み・問題の解決」

本授業の初回において，学生たちの歌に対する意識および個々の学生が抱える声に

についての悩み・問題点を探るため、アンケートを実施した^{注4)}。アンケート結果の内、声に関する悩み・問題と関連のある項目について抜粋したものを表1に示す。

表1 「音楽Ⅱ」歌唱クラス授業初回アンケート結果から抜粋

<p>● 一人で人前で歌うことについて、どう思いますか？</p> <p>(A) 割と大丈夫 14名 / (B) 聴く相手によってはなんとか 59名 / (C) 誰が聴き手だろうと無理 3名 ※(B)の内、聴かれても大丈夫な相手: 友達 46名 / 園児・児童 36名 / 家族 6名 / 親 1名</p> <p>● 自分の声を評価してみましょう。</p> <p>・声の大きさ: 大きい 30名 / ふつう 29名 / 小さい 17名 ・歌に対する自信: けっこうある 6名 / まあまあある 23名 / あまり無い 47名</p> <p>● 歌うこと、あるいは声そのものについて、悩み、苦手なこと、苦勞していること、疑問に思っていることがあれば自由に書いてください。(※複数名による回答のみ抜粋、括弧内の数字は類似の回答の数を示す)</p> <p>[声量に関する事柄]</p> <p>・大きな声が出ない、声が小さい、声量がない(10) ・声を通らない(4) ・喉声で歌ってしまう(2) ・話すときはよく声が出るのに、歌うときになると声が小さく、出にくく感じる(2)</p> <p>[声の高さに関する事柄]</p> <p>・高い声が出ない、出しにくい、しんどい、出し方がわからない(21) ・音程が取れない、取りにくい、はずれる(10) ・地声が低い(6) ・低い声が出ない、出しにくい(5) ・裏声が出しにくい、出し方がわからない(3) ・地声だとあまり高い声が出ない(2) ・声域が狭い・高音も低音も出ない(2)</p> <p>[声質に関する事柄]</p> <p>・声がかすれる、ハスキー(3) ・声がきれいでない(2) ・自分の声が好きではない(2)</p> <p>[その他]</p> <p>・滑舌が悪い(3) ・ビブラートが出来ない、かけにくい(2)</p> <p style="text-align: right;">回収枚数: 76</p> <p>※下線は、本文中にて引用した回答であることを示す (以下同様) ※表中の () は、類似回答の数を示す (以下同様)</p>

「一人で人前で歌うことについて、どう思いますか？」との問いに対し、「割と大丈夫」と答えた学生は 18.4%と少数であり、「自分の声を評価してみましょう」の内、「歌に対する自信」については「けっこうある」「まあまあある」の合計より「あまり無い」と回答した学生の方が多く、自分の声に自信の無い学生が回答者全体の 61.8%にも上る。また、「歌うこと、あるいは声そのものについて、悩み、苦手なこと、苦勞していること、疑問に思っていること」については、「高い声が出ない、出しにくい、しんどい、出し方がわからない」と、高い音を歌うことに対する苦手意識を持つ学生が最も多く、以下「大きな声が出ない、声が小さい、声量がない」「音程が取れない、取りにくい、はずれる」と続く。以上の記述からは、歌うことおよび声自体について具体的な悩みを持ち、そのために歌に対する自信が持てない学生が多いことが読み取れる。このアンケートの結果から、筆者は本授業において、学生が抱える声の悩み・問題点について適切な対処法を提示し、苦手意識を克服し、歌うことに自信を持たせることの重要性を認識した。

(2) 目標2: 「保育者に求められる歌唱表現の習得」

次に、保育者に要求される歌唱表現について、筆者は次の通り定義した^{注5)}。

- (a) 心地よく安心できる響きを伴った、美しく優しい発声で歌えること。
- (b) 子どもたちが聴き、歌っている姿を見て「自分もまねしてみよう」と引きこまれる歌声であること。
- (c) 子どもたちを音楽に親しませ、歌うことを楽しませられること。そのためには保育者自身が歌うことに意欲的であること。

3-2 本授業の指導方針

3-1 の目標をふまえ、本授業における指導方針について以下のように定めた。

- (1) 方針1: 「前稿に続き、「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」を本授業のテー

マに掲げ、“楽に声を出すこと”を主眼に置き、授業を展開する」

目標2で述べた「保育者に求められる歌唱表現の習得」の定義の内、(a)「心地よく安心できる響きを伴った、美しく優しい発声」、(b)「(子どもたちが)「自分もまねしてみよう」と引きこまれる歌声」は、喉を絞めず、気張らず、声帯に必要以上の負担をかけない発声であると言い換えられる。そのため、前稿に引き続き「自然で楽に歌うための発声法」が本授業においても適用し得ると考えた。また、目標2の定義(c)「保育者自身も歌うことを楽しめるようになること」についても、自然で楽に歌うための発声法を指導することが目標1「個々の学生の声に対する悩みや問題の解決」につながり、ひいては保育者自身が歌を楽しむ姿勢につながると考えた。

(2) 方針2:「ピアノの周囲に椅子を配する座席配置を採用する」

411 音楽教室の通常の座席配置^{注2)}では、ピアノの傍に立つ教員と各座席との間に一定以上の距離が生じ、たとえ前の列に寄せて着席させたとしても、歌うことに苦手意識のある学生は、自分の声が目立つことを恐れ声を出すことを抑える状況になる。一方、ピアノの周囲に椅子を配する座席配置を採用すると、教員および学生同士の距離が縮まるため、心理的な距離も縮まることが期待できる。また、固まっの斉唱では各々の声が目立ちにくくなり、歌うことに苦手意識のある学生の不安が緩和され、リラックスした雰囲気の中で授業を受けることが可能となり、声の出やすさにつながるのではないかと考えた。また、ピアノの側に学生を集合させる配置は、保育の現場での歌唱のスタイルとも類似しているため、現場の雰囲気を味わいながら授業を行える利点もあると考えた。

(3) 方針3:「別室^{注6)}にて教員・学生のマンツーマンによる個人レッスンを実施する」

歌唱授業の基本スタイルであるグループ全員による斉唱では、歌に自信がある、声の大きい学生の歌声は容易に聴こえるが、声が小さい、あるいは声についての悩み・問題ゆえの苦手意識により声を出すことを抑えている学生の歌声を指導者が聴き取ることは難しく、問題のある学生ほど現状を把握することが困難である。そのため、指導者が全ての履修者の声の現状を把握し、個々の問題点に対応した発声指導を行うには、個人レッスンの実施が不可欠だと考えた。

また、集団の中での独唱は、歌うことに自信のない学生にとっては精神的に苦痛を伴うものであることが予想される。そのため、別室にて教員・学生のマンツーマンで個人レッスンを行い、他の学生に聴かれることなく安心して歌うことができる空間を設定し、その空間において自分の声に対する問題と向き合うことが、歌唱指導の効果をより高めると考えた。

(4) 方針4:「成績評価の方法は、歌唱の実技試験を実施する」

前稿における免許状更新講習では論述による筆記試験にて成績評価を行ったが^{注7)}、本授業においては15回、約4ヶ月にわたり行われることから、授業の成果について実際の歌唱で評価することが可能であると判断し、14・15回目の授業時において歌唱の実技試験を実施した。

4. 本授業の実施

4-1 本授業の流れ

本授業は3-2 (2) 方針2:「ピアノの周囲に椅子を配する座席配置を採用する」の通り実施した。毎時の授業の進め方については次の通りである。

- (1)「講義」:授業の前半は、毎回発声に関するテーマを設定の上レジュメを作成・配布し、レジュメの内容に沿った講義を行った(約25分)。
- (2)「歌唱」:授業の後半は歌唱による実践を行った。最初に、平時の状態での保育の歌唱教材を1曲歌い、次に、エクササイズを行う、あるいは講義で取り上げた事柄を歌唱に取り入れることを指示し、同一の曲を再度歌唱した。以上の過程を経ることにより前後2度の歌唱の相違(声の出しやすさ、体に感じる感覚、音量など)について比較を

行い、エクササイズおよび講義で学習した事項の効果を体感させた(約20分)。

次に、講義のテーマについて以下(a)～(g)に示す^{注8)}。

(a)「自然で楽に歌うための基本事項」

自然で楽に歌える発声には体の使い方について学ぶことが重要である旨を説明し、基本事項として「下半身(足腰)の筋肉をしっかり使う。上半身(背中・胸・腕より上)の筋肉はゆるめる」²⁾との指導を行った。

(b)「エクササイズ」

上記(a)の基本事項を実現するためのエクササイズとして「ひじまる体操」^{注9)}「開脚スクワット」^{注10)}「鎖骨の下の筋肉および小胸筋をほぐす」「背中・肩甲骨まわり・肩・首などの筋肉が凝っていないか調べ、凝っている箇所を軽く叩く、又はマッサージしてほぐす」「膝を軽く曲げながら歌う」などを紹介した。続いてエクササイズを実践し、歌唱への効果を確認した。

(c)「歌唱指導において用いられる指示」

従来から行われている歌唱指導の指示には、楽に歌うことの弊害になるものが存在する旨を説明した。弊害になる例として「口を大きく開けましょう」^{注11)}「喉の奥を開けましょう」^{注11)}「顔を斜め上に向けて」^{注12)}「手を後ろで組みましょう」^{注13)}等を提示し、発声指導に対する意識の変化を促した。

(d)「姿勢」

腕を含め上半身がリラックスしていること、また足を肩幅位に開き、膝を少し曲げて歌うなど下半身はしっかり使える姿勢が必要であると指導した。

(e)「声の出る仕組みについて」

声帯の生理と声の関係について講義を行った。

(f)「呼吸法」

腹式呼吸の際、しっかり使うべき筋肉は大臀筋・ハムストリングス(太腿の後方の筋肉)・大腰筋など主として足腰の筋肉であり、横隔膜・骨盤底筋群および腹筋など上半身の筋肉は柔軟である必要がある。このことから、「お腹から声を出そう」として腹筋および膈に力を入れて歌うより、足腰をしっかり使う方が歌いやすくなること、ブレス(息継ぎ)について「息を大きく吸って次の旋律を歌うより、歌いきった後、お腹周りの力を抜くと自然に入ってくる息を用い次の旋律を歌う方が楽に歌える」旨を説明した³⁾。

(g)「口・喉の開け方について」

口に余分な力を入れず、楽に開く範囲で開閉するのであれば問題はない。しかし「口を“大きく”開けましょう」「喉の奥を開けましょう」は、歌いにくさに繋がることを説明した^{注11)}。

4-2 別室にて教員・学生のマンツーマンによる個人レッスン

3-2(3)方針3:「別室にて教員・学生のマンツーマンによる歌唱の個人レッスンを実施する」について、以下の通り、本授業の期間中2度実施した。

第1回:2017年10月18・25日および11月1日

第2回:2018年1月10・17日

なお、第2回については期末の実技試験においてアドバイスを与える形で行ったため、以下、第1回歌唱個人レッスンについて説明する。

第1回歌唱個人レッスンの期間中、通常の授業については講義・歌唱合わせ25分程度に短縮し、レッスンは残る20分で行った。1回のレッスンで受講した学生は1グループにつき4～5名ずつ、1名あたりのレッスン時間はおよそ5分程度である。課題曲は「大きな栗の木の下で」「どんぐりころころ」「とんぼのめがね」「まつぼっくり」「思い出のアルバム」の5曲を事前に提示し、内1曲を学生自身が選択し独唱した。

レッスンの流れは、まず選択した課題曲を立位にて独唱させ、大半のケースにおいて、演奏後すぐに教員から問題点の指摘は行わず、まず学生自身に演奏についての感想を問い

かけた。次に、「学生の感想に対し、教員は演奏についてこのように感じた」との形で感想を述べ、問題点について指摘を行った。続いて、問題点の解決策として、個々の問題点に対応し得るエクササイズを行わせる、あるいは演奏の際注意すべき事項について指導し、同じ曲を再度歌わせ、エクササイズおよび注意事項の効果を体験させた。以上の流れは、通常の授業における歌唱時と類似であるが、個人レッスンにおいては個々の学生の問題点に対応したエクササイズ・指導を行うことができた点が異なる。

また、第1回歌唱個人レッスンにおいて「レッスンカルテ」を作成し、個々の学生における歌唱の問題点について記録を行い、その問題点に対する教員の対応を表2に示した。なお、表中、最左列は問題点の分類を、問題点の項における（ ）は同一の問題点を持つ学生の数を表している。

表2 第1回歌唱個人レッスンにおける学生の歌唱の問題点および対応一覧

	問題点	対応の方法
声量	声が小さい・出にくい (25)	・エクササイズ ・姿勢の改善 ・自信をつけさせる声かけ
	声がかすれている (12)	・エクササイズ ・姿勢の改善
声質	声が硬い (12)	・エクササイズ ・姿勢の改善 ・歌詞や歌いだしを柔らかくするよう指示
高音	高音が出にくい (10)	・エクササイズ ・姿勢の改善
	高音だけ音程が低い (3)	・音程を正しく認識できているか確認 ・エクササイズ ・姿勢の改善
	低音を頑張りすぎている (4)	・低音を頑張りすぎて歌わない、軽く歌うよう指示
身体	上半身(背中・肩甲骨・肩・首・胸の上方)がひどく凝っている (15)	・エクササイズ ・姿勢の改善
音程	曲の全体にわたり正しい音程(音高)で歌うことが困難 (4)	・まず1点ハ音を合わせ、次に「かえるのうた」および「チューリップ」の冒頭を用い、正しい音程で歌える音域の拡大を図った
	実音の1オクターブ下で歌っている (2)	・男子：まず1点ハ音を合わせ、次に「かえるのうた」の冒頭を用い、音域の拡大を図った ・女子：筆者が1オクターブ高い音で歌い、正しい音高を示した
※補足	レッスンにて指示したエクササイズ 上半身系：「ひじまる体操」「鎖骨の下の筋肉および小胸筋をほぐす」 「背中・肩甲骨まわり・肩・首などの筋肉において凝っている箇所をほぐす」 下半身系：「開脚スクワット」「膝を軽く曲げながら歌う」「骨盤を触りながら歌う」	

表2で示した通り、教員は問題点の大半においてエクササイズを用い、姿勢の改善を図ることにより対応した。「声が小さい・出にくい」「声が硬い」「高音が出にくい」などの原因は、いずれの場合も、上半身に顕著な凝りが見られること、足腰が上手く使えていないこと、手を後ろに組む・猫背など良くない姿勢で歌っていることなどが単独または複合して問題を形成し、これらにより呼吸がスムーズに行われず^{3) 4)}、声帯の滑らかな動作が妨げられる⁵⁾ことから、声が出にくい・かすれる、声が硬い、高音が出にくい等の問題として現れたといえる。実際、エクササイズを行い、姿勢の改善を指示し再度歌わせると、多くの学生において声量・声質および高音に改善がみられた。また、声量が小さい問題については、上記に挙げた体の使い方に加え、歌うことに自信を失っているなど心理的要因も関係していると思われる学生も多く見られた。そのため、「問題の要因は主に体の使い方であり、歌唱自体には問題がない」旨を伝え、もっと自信を持つようにとの励ましも併用した。次に、曲の全体にわたり正しい音程で歌うことが困難な問題には次のように対応した。

まず1点ハ音をピアノで弾いて示し、イタリア音名「ド」にて歌わせたところ、当該学

生全員が「記譜上の1点ハ音^{注14)}」を非常に低く外れた音で発した。そこで、(記譜上の)1点ハ音は学生の認識に比べ相当に高い音であることを説明し、(記譜上の)1点ハ音が正しく合うまで何度も発声させたところ、平均4~5回目で合った。

続いて「かえるのうた(ハ長調)」を遅い速度で歌わせ、(記譜上の)1点ハ~1点イ音まで正しく音程を取れるよう音域の拡大を図った。しかし一部の学生において(記譜上の)1点ハ・ト音の辺りで再び音程が不正確になったため、その場合は曲を「チューリップ(ハ長調)」に変え、冒頭の部分を用いて(記譜上の)1点ハ~1点ト音について音程を正しく取れるよう指導を行った。なおレッスン後、記譜上の1点ハ音に対し高さをどのように認識しているか質問したところ、当該学生全員が「今回のレッスンで1点ハ音がかなり高い音だと分かった」と回答している。

また、楽譜に記載された音よりも1オクターブ低く歌う問題の対応について、男女で原因が異なるため(該当者は男女各1名)、個々について以下に説明する。男子学生の場合、前述の曲全体にわたり音程が合っていない学生と同様、音高を実際より低く認識していた。そのため、曲全体にわたり音程が合っていない学生と同一の対応を行ったところ、正しい高さで歌えるようになった。女子学生の場合は、教員が男性であり歌声の音高が女性より1オクターブ低いため、教員の歌唱を聴いて歌うとつられて1オクターブ低い音で歌ってしまうことが原因であったため、教員が1オクターブ高い音をファルセットにて歌い聴かせたところ、正しい音高で歌えるようになった。

5. 本授業の成果—アンケートを通して—

5-1 第1回歌唱個人レッスン後アンケート結果

第1回歌唱個人レッスン実施後、歌唱個人レッスンを受講した学生に向け「第1回歌唱個人レッスンを受けてみて、気づいたことや感想を書いてください」との質問にてアンケート^{注15)}を実施した。なお、今回のアンケート結果は、授業改善と研究のみに使用し、その際には個人情報について開示されないことを口頭で説明した。以下、表3に結果を示す。

表3 第1回歌唱個人レッスン後アンケート結果

第1回歌唱個人レッスンを受けて気づいたこと・感想	
声の変化	<p>声が出やすく・歌いやすくなった、楽に声が出せるようになった、滑らかに歌えた。(10)</p> <p>姿勢や歌い方によって声が変わることがわかった。(6)</p> <p>自分も高い声が出せるのだということを知った。(2)</p> <p>楽に歌うってこういうことなんだとわかった。(2) / 肩凝りが歌に影響していることがわかった。(3)</p> <p>改善されたことがたくさんあった。 / 皆の声が良くなっていると思った。</p>
気づき	<p>身体に、凝っている・硬くなっている・力が入っているところがあることに気づいた。(3)</p> <p>うまく歌うための歌い方がわかった。(3) / 声の出し方のコツが掴めたように思う。(2)</p> <p>アドバイスをもらえて良かった。(2) / 今までやってきたことが間違っていたことに気づいた。</p> <p>自分の歌い方のクセがわかった。 / 低い声の出し方が知れて良かった。 / 姿勢の悪さに気づいた。</p> <p>実は1オクターブ低い音で歌っていることがわかったので、上げて歌うことを意識したい。</p> <p>発音を良く歌うこと(※原文まま)は、あまり良くないということに気づけた。</p> <p>色々問題点が多いことに気づいた。 / 新たな発見ばかりで新鮮だった。</p> <p>抑揚がつけられていないことがわかった。 / 自分では気づけないことを教えてもらった。</p> <p>今まで知らなかった歌い方を知ることができて良かった。</p> <p>高い声の出し方とスポーツのかけ声の出し方、そのギャップにとまどった。</p> <p>個別のレッスンによって、自分が気をつけるべきことがわかった。</p>
その他	<p>また個人レッスンを受けたい。(3) / 勉強になった。 / 楽しかった。 / 丁寧でわかりやすかった。</p> <p>裏声が弱い感じがするからもっと出せたら良いと思った。</p> <p>音痴ではないと言われたので歌を頑張っていこうと思った。</p> <p>歌が下手だと思っていたが、そんなことはないと言ってもらって嬉しかった。</p> <p>きれいな声を出すのは難しいと思った。 / 発声指導は大事だと思った。</p> <p>自分が出来ていないと思っていたことが実は出来ていたということを知ることが出来て嬉しかった。</p> <p>アドバイスをその場でもらってそこで問題を解決するスタイルが良いと感じた。</p> <p>今後は低音と高音のバランスを考えて歌おうと思った。</p>

回収枚数 : 62

学生による表3の記述から、第1回歌唱個人レッスンを受けたことで、「声が出やすく・歌いやすくなった、楽に声が出せるようになった、滑らかに歌えた」「姿勢や歌い方によって声が変わることがわかった」を始め、個人レッスンによって声量および声質、出しやすさに変化が生じたことを実感した意見が最も多く、次いで「身体に、凝っている・硬くなっている・力が入っているところがあることに気づいた」「うまく歌うための歌い方がわかった」「声の出し方のコツが掴めたように思う」など、身体の状態および上手く歌うことに対する気づきがあったという意見が多く挙げられたことが分かる。このことは、4-2で述べた、エクササイズを行い、姿勢の改善を指示して再度歌わせた際の声量・声質および高音の改善を、学生自身も実感したことを示しているといえる。また、4-2において「問題の要因は主に体の使い方にあり、歌唱自体には問題がない」旨を伝え、もっと自信を持つようにとの励ましも併用したこと」に対しては、「音痴ではないと言われたので歌を頑張っていこうと思った」「自分が出来ていないと思っていたことが実は出来ていたということを知ることが出来て嬉しかった」と、歌唱について前向きな気持ちになれたことを挙げる意見が上がった。個人レッスンの実施前は、一部の学生からレッスンに対する緊張およびレッスンでの指導内容に対する不安も聞かれたが、アンケート結果では「また個人レッスンを受けたい」「勉強になった」「楽しかった」との意見が挙がるなど、受けて良かったという感想が多く見られた。

5-2 授業終了時アンケート結果

本授業の学期末において、歌唱による実技試験を実施し、試験の演奏に対するアドバイスという形で第2回個人レッスンを行い、その際、学生の本授業後の理解度を計り、今後の授業改善につなげるためアンケートを実施した^{注16)}。このアンケート結果についても、授業改善の研究目的以外には使用しないこと、その際には個人情報について開示されないことを口頭で説明した。以下、結果について表4に示す。なお、一人の学生が複数の感想を述べているため、回収枚数に対して回答累計数は多くなっている。

表4 「音楽Ⅱ」歌唱クラス授業期末アンケート結果

	【1】この歌唱の授業で学んだこと・行ったことで、印象に残っていることを挙げてください。(いくつでも)
エクササイズ	ひじまる体操をしたこと、ひじまる体操をすると声が出やすくなった。(17) 膝を曲げて歌ったこと、膝を曲げた状態で歌うと歌いやすくなったこと。(10) 肩・背中・鎖骨のすぐ下・小胸筋など、凝っているところを叩いたりほぐすと歌いやすくなったこと。(10) 歌う前にエクササイズをしたこと、エクササイズで声の出方が変わったこと。(8) うまく歌うための姿勢を学んだこと、姿勢を少し変えるだけで声が出やすくなることを実感したこと。(7) 開脚スクワットしたこと、開脚スクワットすると声の出方が違ったことに驚いた。(6) ひじまる体操をすると左右の肩の高さが変わることに驚いた。
体の使い方・姿勢	目線を上にする、顔を上に向けるのは歌うのに良くないことを学んだこと。(4) 手を後ろに組むのは歌うのに良くないと学んだこと。(2) 上半身をゆるめ、下半身を安定させることが良い姿勢となること。 顎に力が入っているとされたこと。 胸を張って歌うことは間違っているのだということ。
歌唱についての気づき・学び	そこまで口を開けなくても歌声の大きさは変わらない、開け過ぎると歌いにくくなるということ。(6) 今まで教わってきた歌い方に間違いがあることにびっくりした。(5) 人差し指を頬骨の下に当てると歌いやすくなったこと。(2)／歌を歌うときのコツを学んだこと。(2) 力を入れずに歌うということ。(2)／足の開き方。(2)／声の出るしくみ。(2)／呼吸について。(2) 個人レッスンを受けたこと。(2)／リラックスして歌うことが大切だということ。／声が出しやすくなったこと。 歌うときは滑舌はあまり良くない方がよいということ。 ハキハキと歌わず、やわらかく歌うことが大切だということ。 口の中、息の通り方、声を発する時どうするか、どうなっているか等、細かく教わった。 個人レッスンの際、軽めに歌うと良いと言われたこと。／フレーズを感じ、流れるように歌うこと。 ブレスの方法や、歌い始めの音が低くなりがちだと教えていただいたこと。 現場の保育士に、声帯ポリープなど喉を傷める人が多いことを知ったこと。／喉頭の病気について。
その他	現場で働いたときに役立つ歌をたくさん知ることができた。(3) 先生の歌がとても上手かったこと。(2)／先生の指導の仕方が印象に残った。

【2】 上記1で挙げた事項に対して、思ったこと、感じたこと、気づいたこと等、自由に書いてください	
エクササイズの効果	<p>エクササイズをすると気持ちいいし、本当に声が出やすくなった。(14)</p> <p><u>膝を曲げた状態で歌うのはキツイけど声は出やすくなって驚いた。(7)</u></p> <p>身体がほぐれるし、歌いやすいのでこれから実践していこうと思った。(3)</p> <p><u>歌うとき、これからは学んだエクササイズをして歌おうと思った。</u></p> <p>声を出しやすくするエクササイズがあることを初めて知った。</p> <p>毎回たくさんのエクササイズを知ることができ、楽しい授業だった。</p> <p>歌いにくいと思ったときはエクササイズしたり身体をほぐしたりしようと思った。</p> <p>呼吸法だけで歌い方が直るものだと思っていたが、体を動かしたり肩をほぐしたらこんなにも歌いやすくなるものなんだと気づいた。カラオケの前にこれらを行うようになった。</p>
体に関する気づき	<p>肩や身体の凝りが歌うことと関係しているとは知らなかった。(5)</p> <p>いつも後ろで手を組んで歌っていたけど、組まないことで少し伸びやかに歌えたと思う。(2)</p> <p><u>姿勢とかで歌いやすさが変わるのだとびっくりしたし面白かった、試していきたいと思った。(2)</u></p> <p>胸を張って歌うのは良いとは限らないことを知った。</p> <p>無意識に力が入っていて身体が開きにくくなり、声が出にくくなっていくことに気づいた。</p> <p>余計な力を入れずに歌うことで声が出やすくなった。</p>
口の開け方	<p>口を大きく開けたら確かに少し歌いづらいつと感じた。</p> <p>ハキハキ歌うのが良いと思っていたが、滑らかに優しく歌うのが良いと知った。</p> <p>滑舌良く歌うことが高校からのクセになっているので、少し苦労した。</p>
歌唱についての気づき・学び	<p>小・中学校の頃から歌うときに何かと教えられていたことに間違いが多いということが、びっくりしたし納得もした。(4)</p> <p>正しく良い知識を得ることができ、嬉しく、良かったと感じた。(2)</p> <p>すぐ歌いやすかった。(2)／声が出るようになった。(2)</p> <p>高い声が若干歌いやすくなった。／お腹から声が出しやすくなった。</p> <p>声の出し方や歌い方、歌うときの姿勢などを学ぶことができた。</p> <p>初めて知ることだらけでとても勉強になった。／勉強になって、とても楽しかった。</p> <p>今までの概念が覆された、軽めに歌うと歌いやすかった。</p> <p>授業で教わったことについて、とてもそうだと感じた。</p> <p>小さなこと一つ一つの積み重ねで声が出るようになるんだと思った。</p> <p>歌の上手い・下手は生まれた時から決まっているものと思っていたが、色々改善することで上手くなれるのだと感じた。</p> <p>流れる感じで歌うことは大切だと感じた。／これからは正しい歌い方を身につけて喉を守りたい。</p>
現場への活用	<p><u>この歌唱の授業で学んだことを伝えたいと思った。(2)</u></p> <p>ここで学んだことに、小・中学校、高校のときに習った歌い方と全く違うものもあった。ここで学んだものを吸収して自分のものにしていきたい。</p> <p>歌う時にあまりしない方が良いことは、教育者になって子どもたちに注意するとき気をつけないといけないなと思った。</p> <p><u>子どもに教えるとき、教わった点に注意して指導したいと思った。</u></p> <p>裏声を出すとき、私は下に向けて抑えた声を出していた。それを上に向けて優しく出したとき、今までに出したことのない柔らかい歌声を出せた。現場での歌唱指導に活かしたいと思った。</p> <p>子どもを相手にするとき、大きな声でハッキリ歌ったり声を張ってしまいがちなので、気をつけて喉のケアをしたいと思った。</p>
その他	<p>歌が上手くなりたいと思った。／皆で歌うのは楽しかった。</p> <p>普段あまり歌うことがないので個人レッスンは恥ずかしかったが保育者になるために必要だと感じた。</p> <p>童謡など、知っている曲が多く取り上げられて楽しかった。</p>

回収枚数：66

表4の記述から、本授業において学んだこと・行ったことでは「ひじまる体操をしたこと、ひじまる体操をすると声が出やすくなった」「膝を曲げて歌ったこと、膝を曲げた状態で歌うと歌いやすくなったこと」「肩・背中・鎖骨のすぐ下・小胸筋など、凝っているところを叩いたりほぐすと歌いやすくなったこと」など、「エクササイズ」に関する事柄が印象に残ったという感想が最も多く、またエクササイズを行ったことについても「エクササイズをすると気持ちいいし、本当に声が出やすくなった」「膝を曲げた状態で歌うのはキツイけど声は出やすくなって驚いた」など、「エクササイズの効果」を実感する意見が多く挙げ

っており、「エクササイズ」および「エクササイズの効果」が、学生に強い印象を与えたことが読み取れる。続いて多かったのは、「そこまで口を開けなくても歌声の大きさは変わらない、開け過ぎると歌いにくくなるということ」「今まで教わってきた歌い方に間違いがあることにびっくりした」など、「歌唱についての気づき・学び」に関する事項、「視線を上にする、顔を上に向けるのは歌うのに良くないことを学んだこと」「手を後ろに組むのは歌うのに良くないと学んだこと」など、「体の使い方・姿勢」に関する事項が多く、これらも学生に強い印象を与えたことがわかる。これらのアンケートの記述から、筆者は本授業の目標1:「個々の学生が抱える声についての悩み・問題の解決」が概ね達成できたと考える。また、この記述は、目標2:「保育者に要求される歌唱表現の習得」「(a) 心地よく安心できる響きを伴った、美しく優しい発声で歌えること」「(b) 子どもたちが聴き、歌っている姿を見て「自分もまねしてみよう」と引きこまれる歌声であること」の達成にもつながるものであると考える。

また、「身体がほぐれるし、歌いやすいのでこれから実践していこうと思った」「歌うとき、これからは学んだエクササイズをして歌おうと思った」「姿勢とかで歌いやすさが変わるのだとびっくりしたし面白かった、試していきたいと思った」といった、今後の歌唱についての意欲的な意見も挙がっており、さらには「この歌唱の授業で学んだことを伝えたいと思った」「子どもに教えるとき、教わった点に注意して指導したいと思った」等、本授業で学んだ事項を保育の現場で活用したい旨の意見も挙がった。これらのアンケート結果の記述から、筆者は本授業における目標2:「保育者に要求される歌唱表現の習得」の「(c) 子どもたちを音楽に親しませ、歌うことを楽しませられること。そのためには自身が歌うことに意欲的であること」が概ね達成できたと考える。

以上、授業終了時アンケート結果について、「口を大きく開ける」「喉を開ける」「腹筋に力を入れる」など、「とにかく頑張る歌う」のではなく、上半身の凝りをほぐし、下半身の筋肉をはたらかせるエクササイズを行い、発音および姿勢に注意することにより、頑張らなくても、自然に声量が増え・高い声が出しやすくなることを体感したことに対する驚きが表れたものと筆者は推察する。

なお、本授業では評価方法として歌唱による期末実技試験のみを行い、授業で学習した内容について問う筆記試験は行っていないが、授業終了時アンケートの結果を見ると、本授業において指導した事項の多くを学生自身が気づき理解して実践していきたいと考えていることが分かる。

5-3 音楽Ⅱ・保育（表現・音楽）個人レッスン・演習授業担当教員へのアンケート

本教科のピアノの個人レッスンにおいては、ピアノのグレードが一定より高い学生^{注17)}のみ弾き歌いの課題を与えられており、ピアノの実技試験の際も弾き歌いの課題はない。このため、本教科においてピアノの個人レッスンおよび演習授業を担当する教員が、全ての履修学生について歌唱のクラス授業の成果を認識することは不可能である。しかし、本教科に続き2年次前期に開講される「保育（表現・音楽）」においては、全ての履修学生について弾き歌いの個人レッスンが行われ、期末の実技試験の課題も弾き歌いに限定されるため、本教科と保育（表現・音楽）の両方にわたりピアノ・弾き歌いの個人レッスンまたは演習授業を担当した教員については、本教科における歌唱の授業の成果を問うことが可能である。そこで、本教科と次年度（2018年度）前期の保育（表現・音楽）の両教科にわたりピアノ・弾き歌いの個人レッスンまたは演習授業を担当した教員7名に対し、授業改善と研究のみに使用し、その際には個人情報について開示されないことを口頭で説明した上で、任意でのアンケートを依頼した^{注18)}。結果、7名全員から回答を得ることができた。以下、表5にアンケート結果を示す。

まず、「【1】歌唱のクラス授業により、学生の歌唱力の向上、歌に対する姿勢などに何か効果がみられたと思われましたか？」の問いについて、「そこそこみられた」が6名、「大いにみられた」についても1名が挙げた。次に、成果がみられたと回答した教員に対する「【2】（前略）特にどのような面で向上がみられたと思われましたか？」との問いには、「歌

表5 音楽Ⅱ・保育（表現・音楽）個人レッスン・演習授業担当教員アンケート結果

<p>【1】歌唱のクラス授業により、学生の歌唱力の向上、歌に対する姿勢などに何か効果がみられたと思われましたか？（いずれか1つに○）</p> <p>(a) 大いにみられた...1名 (b) そこそこみられた...6名 (c) まあまあみられた...0</p> <p>(d) あまりみられなかった...0 (e) まったくみられなかった...0</p>
<p>【2】上記1で a・b・cのいずれかに回答された方におたずねします。特にどのような面で向上がみられたと思われましたか？（あてはまるもの全てに○）</p> <p>(a) 声量...4名 (b) 声質...2名 (c) 音程の正確さ...1名 (d) 高音の出やすさ...1名</p> <p>(e) 表現力...1名 (f) 歌に対する姿勢...5名 (g) その他...0</p>
<p>【3】その他、この1年間の歌唱のクラス授業について何かお気づきの点、ご感想などありましたら、なんでもご自由にお書きください（任意回答）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<u>恥ずかしがらず、歌うことに抵抗なく取り組めていたと思う。</u> ・<u>歌に対する姿勢が前向きになった。</u> ・皆の前で歌うことに対して恥ずかしさが減り、自信を持って歌っていた学生が多いように思った。 ・歌唱指導が始まって、今まで指導に苦勞していた事に、あまり苦勞しなくなった事に気づいた。 <u>(1)声を出す(歌う)ことへの抵抗感がなくなった。(2)音程の取れない学生がほとんどいなくなった。</u> ・保育者にとって楽しく歌うことは大切なことと思うので引き続き歌唱のクラス授業で歌う楽しさを指導してもらえると、学生にとってとてもプラスになると思う。 ・歌唱について相談したり、歌専門の先生に指導してもらえる場があるのは、学生にとっても、自分にとっても、とても有り難く感じた。ぜひ継続していただきたい。 ・<u>歌唱の授業を受けることにより、身体の使い方、脱力することの大切さを理解しているように思う。</u> <u>ピアノのレッスンの際、弾き方に対してのアドバイスにも、以前は聞く耳持たずの学生が多かったが、弾きにくい原因を改善しようとの提案に興味を持ち、実践してくれるようになった。</u>また、その成果を体感できたとき、非常に嬉しそうで、前向きに取り組む学生が多かった。

に対する姿勢」が最も多く、次いで「声量」「声質」と続いた。なかでも「歌に対する姿勢」について7名中5名が選んでおり、評価が高いことがわかる。これについては、「【3】その他、(中略)なんでもご自由にお書きください」の自由記述に「恥ずかしがらず、歌うことに抵抗なく取り組めていた」「声を出す(歌う)ことへの抵抗感がなくなった」「歌に対する姿勢が前向きになった」等、学生の歌唱に対する姿勢の変化および自信・意欲の向上を指摘する意見が挙げられ、本授業の目標1:「個々の学生が抱える声についての悩み・問題の解決」および目標2:「(c) 子どもたちを音楽に親しませ、歌うことを楽しませられること。そのためには保育者自身が歌うことに意欲的であること」が達成されたといえる。しかし、目標2:「(a) 心地よく安心できる響きを伴った、美しく優しい発声で歌えること」および「(b) 子どもたちが聴き、歌っている姿を見て「自分もまねしてみよう」と引きこまれる歌声であること」については、「【2】(前略)特にどのような面で向上がみられたと思われましたか？」における「声質」「高音の出やすさ」「表現力」が関連するが、これらへの回答は少数であり、「【3】の自由記述にも目標2:(a)(b)に関連する記述は見られなかった。

また、「歌唱の授業を受けることにより、身体の使い方、脱力することの大切さを理解しているように思う。ピアノのレッスンの際、弾き方に対してのアドバイスにも、(中略)弾きにくい原因を改善しようとの提案に興味を持ち、実践してくれるようになった」と、体の使い方を中心とする本授業の指導方針がピアノの個人レッスンにも良い影響を与えたという意見も挙げられた。

6. まとめと今後の課題

本研究では、「音楽Ⅱ」の歌唱のクラス授業において、「自然で楽に歌うための発声法について学ぶ」ことを本授業のテーマに掲げ、「個々の学生が抱える声についての悩み・問題の解決」「保育者に求められる歌唱表現の習得」の2点を目標と定め授業を行い、授業の実践報告と共に、本授業における取り組みが2点の目標に対しどのような成果を上げたかに

ついて、学生へのアンケートおよび本教科と次年度「保育（表現・音楽）」にわたりピアノ・弾き歌いの個人レッスンまたは演習授業を担当した教員へのアンケートを通し検証した。

5-1, 5-2 において述べた通り、学生は、本授業の目標 1:「個々の学生が抱える声についての悩み・問題の解決」および目標 2:「保育者に求められる歌唱表現の習得」の両方に対し、成果を認める感想・意見を多く挙げており、目標が達成できたといえる。一方、ピアノ・弾き歌いの個人レッスンおよび演習授業を担当した教員からは、目標 1:「個々の学生が抱える声についての悩み・問題の解決」および目標 2:「(c) 子どもたちを音楽に親しませ、歌うことを楽しませられること。そのためには保育者自身が歌うことに意欲的であること」については成果を認める回答が多く挙がり、目標を達成できたといえる。しかし目標 2:「(a) 心地よく安心できる響きを伴った、美しく優しい発声で歌えること」および「(b) 子どもたちが聴き、歌っている姿を見て「自分もまねしてみよう」と引きこまれる歌声であること」については、該当する回答が少数であった。その理由としては、アンケートに回答した教員は主として次年度の「保育（表現・音楽）」における弾き歌いで学生の歌唱に接するが、弾き歌いの際は、ピアノの演奏の影響を受けやすく、歌唱のみを行う場合に比べ、歌に集中することが難しく、発声的にも歌いにくくなることが挙げられる。弾き歌いにおいて「自然で楽に歌う」ことについては、発声法のみならずピアノの奏法についても研究を行う必要があり、ピアノ担当教員の協力も得て、弾き歌いの際の適切な体の使い方・歌い方について研究することが今後の課題であると考えている。

また、本研究を掘り下げ、対象の学生を絞り込んで事例研究を行うことも検討している。具体的には、歌唱クラス授業初回アンケートにおいて「一人で人前で歌うことについて、どう思いますか？」との問いに対し「誰が聞き手であっても無理」と回答した学生および「自分の声を評価してみましょう」の内、「歌に対する自信」について「あまり自信が無い」と回答した学生から数名を選び、個々の学生が実際にはどのような悩み・問題を抱えているか、授業および個人レッスンを通してどのような変化が起こるかについて個別に調査したい。

以上、保育者養成校における歌唱授業のあり方について、弾き歌いにおける「自然で楽に歌う」ための発声法についての研究、ならびに歌唱のクラス授業において対象学生を絞り込んでの事例研究を行うことを今後の展望とし、本研究の締めとする。

注釈

注 1) 電子ピアノが 20 台設置されており、ピアノの一斉指導および練習が行える音楽教室である。

注 2) 教室の前方はグランドピアノが 2 台対面で設置されている。後方は、通常の配置では、長机が横 3 列、縦 4~5 列並べられ、長机 1 台につき椅子が 3 脚配されている。

注 3) 1 コマでは、前半：クラス授業と後半：ピアノの個人レッスン+演習授業を受けるグループと、前半：ピアノ+演習授業と後半：クラス授業を受けるグループが存在するため、2つのグループに 45 分ずつクラス授業を行っている。

注 4) 実施方法は、歌唱のクラス授業について説明した後、アンケート用紙を配布し、授業終了時に回収した。

注 5) 定義に際して筆者は 3 点の資料を参照した。1 つ目の資料は「幼稚園教育要領」である。「第 2 章 ねらい及び内容」には、保育の表現分野に音楽を用いる目的として「音楽に親しみ、歌を歌ったり（中略）楽しさを味わう」⁶⁾と記述され、「内容の取扱い」においては「いろいろなものの美しさなどに対する豊かな感性をもつ」「豊かな感性は（中略）美しいもの、優れたもの、心を動かす出来事などに会い、そこから得た感動を他の幼児や教師と共有し、様々に表現することなどを通して養われるようにすること」⁶⁾との記述がある。2 つ目の資料は「幼稚園教育要領解説」である。そこには「幼児は（中略）身近な周囲の環境と関わりながら（中略）美しさや優しさなどを感じ、心を動かしている。（中略）幼児は、これらを通して（中略）感性と表現する力を養い、創造性を豊かに

していく。さらに、自分の存在を実感し、充実感を得て、安定した気分で生活を楽しむことができるようになる。」⁷⁾との記述がある。3つ目の資料は大畑祥子編著「保育内容音楽表現」である。共著者の宮野モモ子氏は「問われる指導者の歌唱力」と題し、「保育者として指導性を発揮させるために必要な歌唱力として、大きく2点あげられよう。1つは保育者の歌声が(中略)心地よく安心できる響きであること。さらにもう1つは、子どもたちが、その歌声やうたっている姿を見て「僕も、私もまねしてみよう」とつい引きこまれてしまうような表現力をもっていること。これら両者は、お互いにバランスよく補い合いながら、歌唱力を高めてゆく力となる。」⁸⁾との記述がある。

注6) 411音楽教室に隣接する、通常はピアノの個人レッスンに用いる部屋を使用した。

注7) 前稿における免許状更新講習では90分の授業が1回行われたのみであったため、一人ずつ歌唱させる実技試験は実施不可能であると判断した。そのため、論述による筆記試験にて授業内容についての理解度を測った⁹⁾。

注8) 本授業は前稿と指導方針が同一であることから、免許状更新講習の授業における講義の内容とほぼ共通している¹⁰⁾。

注9) 立位で片方の指先を同じ側の肩に触れさせ、反対側の手は背中にまわし、肩に手を置いている側の肘で円を描くように回して行う。肘の動きが肩甲骨に伝わり、首や肩甲骨をほぐし、背中全体が柔軟性を取り戻す効果がある^{11) 12)}。

注10) 立位で脚を開き、両手を太腿に置き、上体をやや前傾させながら腰を下ろして行う。下半身の筋肉、主にハムストリングスを目覚めさせ、呼吸の安定、ひいては声を出しやすくする効果がある^{11) 13)}。

注11) 口の開閉に関連する筋肉を「咀嚼筋」と総称するが、咀嚼筋は「食物を噛む」「飲み込む」動作、すなわち口・喉を閉じる際に収縮する。また、声を出す際は以上と逆の動作となるため咀嚼筋は弛緩する必要がある。ゆえに「口を大きく開けましょう」「喉の奥を開けましょう」という指示は、本来弛緩すべき時点において咀嚼筋の緊張を生じさせるため、歌いにくさに繋がる^{14) 15)}。

注12) 顎の下(舌の下方)を指で触れると、顔を真正面に向けているときは触れている箇所は柔らかいが、顔を上に向けると硬くなる。すなわち、「顔を斜め上に向けて」との指示は、舌を硬く緊張させるため、歌いにくさに繋がる¹⁶⁾。

注13) 手を後ろで組むと、大胸筋を中心に上半身の筋肉全体に力が入り、硬くなる。その結果、スムーズな呼吸が妨げられるため、歌いにくさに繋がる¹⁷⁾。

注14) 変声期後の男性は、ト音記号(高音部譜表)の楽譜を見て歌う場合、一般に記譜上の音より1オクターブ低い音で歌う。すなわち、男子学生においては教材に記譜された音より常に1オクターブ低い音で歌わせたため、「記譜上の」と表した。

注15) 2017年11月15日の授業開始時に、アンケート用紙を配布し、授業終了時に回収した。

注16) 実施方法は、歌唱実技試験および第2回個人レッスンの終了時、アンケート用紙をそれぞれの学生に手渡しし、終了時に回収した。

注17) 音楽I・IIのピアノの個人レッスンにおいては、『バイエル教則本』の楽曲を中心に技術難度別の10段階にグレードが設定され、所定の合格によりグレードを認定し、上のグレード取得を目指して学習している¹⁸⁾。バイエル92番およびブルグミュラー(グレード4)以上の進度の学生については弾き歌いの課題を付加することが定められているが、グレード3までの学生は「保育(表現・音楽)」において初めて弾き歌いの課題に取り組むことになる。

注18) 実施方法は、2018年10月中旬に、アンケート用紙を、ピアノ・弾き歌いの個人レッスンおよび演習授業を担当した教員に手渡しし、当年10月末日を回答期限として個別に回収した。

参考・引用文献

- 1) 和田宏一：「保育者養成校における歌唱指導のあり方についての考察（1）：教員免許状更新講習を通して」、『奈良佐保短期大学研究紀要』, 25, pp.57-66（2018）
- 2) 1) と同稿, p.58
- 3) 川井弘子：『うまく歌える「からだ」のつかいかた：ソマティクスから導いた新声楽教本』, 誠信書房, pp.28-35（2015）
- 4) 3) と同書, pp.63-66
- 5) 3) と同書, pp.42-43
- 6) 文部科学省：「幼稚園教育要領第 2 章ねらい及び内容（平成 29 年 3 月 31 日改訂）」, http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/you/nerai.htm（2018.11.22）
- 7) 文部科学省：『幼稚園教育要領解説（平成 30 年 3 月）』, フレーベル館, p.240（2018）
- 8) 宮野モモ子, 大畑祥子, 荒木紫乃, 伊藤誠, 岩田遵子, 牛草美知子, 遠藤喜美子, 金本佳世, 日下部弘美, 清水玲子, 坪能由紀子, 野中美千代, 浜中康子, 本多佐保美, 松原順子, 米本えり：『保育内容 音楽表現（第 2 版）』, 建帛社, p.104（1991）
- 9) 1) と同稿, pp.60-63
- 10) 1) と同稿, pp.58-59
- 11) 1) と同稿, p.59
- 12) 3) と同書, pp.90-91
- 13) 3) と同書, pp.92-93
- 14) 3) と同書, pp.39-41
- 15) 3) と同書, pp.45-50
- 16) バーバラ・コナブル著；片桐ユズル, 小野ひとみ訳：『音楽家ならだれでも知っておきたい「からだ」のこと：アレクサンダー・テクニークとボディ・マッピング』, 誠信書房, p.92（2000）
- 17) 3) と同書, pp.28-30
- 18) 吉田直子：「保育者養成校のピアノ学習プロセスにおける支援：マルカム・ノールズの「アンドラゴジー論」の検討を通して」, 『奈良佐保短期大学研究紀要』, 24, p.19（2017）