

「ことば」の身体的特徴 —音楽的視点から—

松 浦 千佳子

This paper discusses physical characteristics of talking — physio-psychological and cultural elements — from the perspective of music — especially that of *Bel Canto*. Along with this discussion, Japanese idiosyncratic elements are summarized to help teachers who teach Japanese to talk in English.

Invisible voice is made by visible movements of parts of the body, and these movements are maximized in Opera. Physio-psychological elements create the power and emotions to the voice, and cultural elements affect the idiosyncrasy of each language. The integration of these elements has effective power to act on others, even those who do not understand the language.

For Japanese who start learning English after the critical period, it is helpful to know their physical foundations for talking. Also, teachers need to create the educational environment where dialogues with students and their teacher on equal footing are encouraged as power relationship affects Japanese students' voice adversely. ⁽¹⁾

1. はじめに—「ことば」と歌

言語には音的要素と論理的要素があり、その表現法には音声による「ことば」と、文字による「文章」がある。単なる音の羅列のみでは説得力のある「ことば」にはならないが、論理優先で全く音を感じさせない「文章」というのも広く訴える力には欠ける。

音的要素というのは、意味に直結した声そのものの特徴、そしてリズム・イントネーションであり、受け手はこの音を聴くことで自然に身体を同調させて共感する。このような「ことば」の音的要素が強調されたものが音楽、歌である。折口（1927）は、「歌」という言葉の起源は「うたう（打つ）」にあるとしているが、まさに音が聴き手の身体を打って（同調させて）訴えかけると考えられる。

ところで、聞き手の身体と同調は、視覚的にも行われる。音は目に見えるものではないが、目に見える身体の動きによって作り出されるからだ。目に見える全身の大きな動きが、「ことば」に直接関わる器官を動かしている。その動きには、感情に直結した声を生む生理的要素と、言語によって異なるリズムやイントネーションを生み出す文化的要素がある。音楽が感動を生むのは、これら生理的・文化的要素が強調されるからで、例えば、理解できない外国語の歌に涙するのは普遍的感情に基づく生理的要素に同調するからだろう。またその国らしさを感じるのは、自分の言語とは異なる声質、完成された滑らかなリズム・イントネーションに身体が同調するからだろう。

本稿では、まず、こうした「ことば」の生理的要素と文化的要素を、音楽という視点から検討し、それに基づいて日本の文化的要素を整理して英語学習で配慮できることを提言する。

2. ベルカント唱法

言語の生理的要素と文化的要素を検討するにあたって、本稿では、オペラ、特にベルカント唱法を参考にする。

オペラでは、大劇場で単にマイクを使わずに声を響かせるだけでなく、各国語でネイティブが納得できるレベルの「ことば」としての完成度が要求される。中でもベルカント唱法は、時にイタリア歌曲の唱法とされることもあるが、広い音域を滑らかに歌うという基本があった上で、あらゆる感情をその言語に合わせて歌い分けられる唱法である。

声を痛めたオペラ歌手がベルカント唱法を学んで、以前よりも「美しい声」になったという逸話があるが、この唱法は、人間の本来の生理メカニズムにのっとったものであるともいえる。オペラでは、雑音の混ざらない整数倍音だけでなく、湧き上がる感情によって生まれる非整数倍音も使い分けることが要求

されるので、「ことば」の身体的特徴を整理するには最適である。

2.1 「ことば」の源—吐く

「ことば」の源は肺から排出された呼気だが、これを「ことば」という表現にするためには、呼気のコントロールが必要だ。オペラ歌手の典型的なイメージとして鳩胸・直立姿勢があり、鳩胸は吸気をたくさん取るためと考えがちだが、これは、肺の陰圧を最大限に活用して呼気を安定させるためである。

肺の中は大気圧よりも圧力が低く、肺が膨らむと、まるで風船のように肺から吸気が外へ出ようとする。胸郭を膨らませて肺の容量を保ったまま横隔膜を操作すると、呼気の排出がコントロールできる。横隔膜の力を最大限に活用するためには、脊柱を伸ばして、足裏から頭頂にかけて一本のしなやかな線を作るように全身の力を集中させる直立姿勢が最適で、こうすると自然と前胸部の筋肉も働いて胸が上がり、鳩胸となる。さらに、上がった胸をうなじで引っ張るようにしてバランスを取ると頭の位置が安定して声帯もぴったりと合う。

このように全身の力をうまく使えば、身体に無理な負担をかけることなく、効率よく息を「吐く」ことができ、その呼気によって、ぴったり合った声帯が自然に振動して、*sul fiato*、つまり息に乗った「美しい声 (Bel Canto)」が生み出される。

呼気がコントロールできるということは声量もコントロールできるということで、クレッシェンドもデクレッシェンドも可能となって表現の幅が広がる。さらに、開口部を最低限に保てば声に方向性も出るし、下顎の角度を保って舌の動きを下顎の角度の上によれば音の高低差も明瞭度も安定する。そして、この声をより響かせるために、つま先はやや外向きにする。

2.2 表現を支えるもの—生理的要素

感情は身体の動きと密接な関係がある。喜んでいるときには目が見開いて口角が上がるし、悲しみに打ちひしがれば目を伏せて口角を下げ肩も下げる。文化によって程度の差はあるが、こうした身体的な動きは普遍である。そして、その動きが声に反映するので、視覚的にも聴覚的にも話し手の感情が感じられるのである。

オペラの場合も、感情に伴う身体の動きによって、声の特徴を変化させる。いわゆる非整数倍音と呼ばれる、雑音の混じった声がその一例である。

雑音が混じるというのは、呼気エネルギーと声帯振動のバランスがとれていない場合、または声帯がぴったり合っていない状態だからである。感情が強く湧き上がると、全身の力の集中に不具合が生じる。または頭をうなだれたりすることから声帯が微妙にずれる。こうして、様々な感情が視覚的にも聴覚的にも表現される。

オペラ歌手が国際基準を満たすためには、単に美しい整数倍音だけでなく、雑音の混じった非整数倍音にも対応できなければならないのだが、オペラでは単に綺麗な音だけでなく、人間の様々な感情の表現も要求されるからだ。

2.3 表現を支えるもの2—文化的要素

歌詞、つまり「ことば」の意味を有効に伝えるためには、言語に即したリズムとイントネーションが不可欠である。リズムは音と音の間隔だが、これは母音と子音の割合、そしてイントネーションは音の高低差と強さで構成される。

これには言語特有の身体的特徴が反映されるので、ネイティブの作曲家には当たり前のことなので楽譜には書かれない。そして、ネイティブの受け手は、この部分の不具合を瞬時に見抜く。例えば、子音をどのタイミングでどのような動きで発するか、また、その子音をどれだけ持続させるかによってリズムが変わる。リズムは、日常生活における歩き方や手の使い方によって生まれる。Mauss (1934) が述べているように、これらは環境や社会的心理によって影響を受けるもので、社会的（文化的）な特色を持つ。よって、同じ言語であっても、地域による微妙な違いが生じて地域方言となる。そして、この背景には自動化された全身の動きがあるだけに、修正は困難を極める。

いずれにしても、目に見えない調音器官の動きが関わることなので、非ネイティブの歌い手には、わずかな違いを見抜く耳と目、そしてそれをやってのける身体能力（敏捷性）が要求される。これらすべてを兼ね備えたものが、国際的に通用する歌い手となれるのだ。

3. 日本の「ことば」

留学して現地で学ぶ日本人が増えたとはいっても、国際的に通用する日本人オペラ歌手というのは数少ない。体格の違いという理由もあるのかもしれないが、韓国や中国などと比較してもやはり日本人の活躍は劣っているように見え

る。体格というよりも身体の使い方、「ことば」の発し方に理由があるのかもしれない。この節では、前に述べた要素に沿って、日本人の「ことば」の身体性に影響を与えると考えられる要素について検討する。

3.1 「ことば」の源—床座と着物

日本の生活様式は伝統的に床座が基本であった。日本には5世紀半ばに椅子が伝来したものの、一般的に使われるようになるのは明治時代（19世紀後半）からである。矢田部（2004）は、その理由として、日本の生活環境と衣類による影響を指摘している。日本の家屋にかさばる椅子は不向きであっただけでなく、着物を着る習慣から必要性が感じられなかったというのだ。

着物を着る際には、腰骨に腰紐を回して臍下丹田あたりで結ぶのだが、この腰紐に対して下腹部を張ると、身体と紐の間にしっかりと着物が挟み込まれる。日常的に着物を着ることで、臍下丹田（腰ひもの結び目）が常に意識され、そこに力を込めて全身を使うことが習慣となっていた。この状態で骨盤をやや後ろに傾けて鳩尾あたりを凹ませれば休息の姿勢、つまり下腹部が安定して床に長時間座り続けることもできるので、椅子の背もたれの助けは必要なかった。

一方、矢田部の資料、平安から江戸までの絵画や明治の写真を見ると、貴人や上級武士は胸郭を広げているが、周囲の家臣の胸郭はいずれも凹んでいる。力関係が存在する状況では、目上の人間は胸郭を広げて威厳を示し、目下の人間は胸郭を凹ませて尊敬や謙虚さを示すのが文化的要求だったこともうかがえる。

日本の伝統武芸や芸能を学ぶ際にも、このように鳩尾を凹ませて骨盤をやや後傾させることが身体の初期設定だったのではないだろうか。臍下丹田に力を込めて骨盤底に向かって横隔膜を引っ張ることで呼吸を操作するのだ。胸郭を広げなくても、骨盤をやや後ろに傾けて下腹部を腰紐に向けて張れば、力強い安定した動きが生まれて横隔膜に働きかける。上肢を支えるために、両膝は軽く曲げてつま先をやや内向きに置く。重心は臍下丹田に置かれるので、静かで安定した動きが出る。

現代では着物は日常的な衣服ではなくなり、腰紐本来の位置も機能もあいまいになりつつある。また、学校や職場では椅子に座るのが通常であり、斎藤（2008）が指摘するように、下腹部を張って臍下丹田に重心を置くという感覚は失われていると言っていいだろう。だが、骨盤を後ろに傾ける感覚は健在で、

多くの日本人は畳に座ると骨盤を後ろに傾けてくつろぐことができ、椅子の上ですら、床に座るように骨盤を後ろに傾ける傾向がある。さらに、丁寧さや謙虚さが要求される環境では胸郭を凹ませる習慣も依然として残っている。つまり、生活環境によっては、「ことば」の源である呼吸を安定させる習慣を獲得しないまま過ぎてしまうことがあると言っても過言ではないだろう。

3.2 「ことば」の源2—頷きの文化

中村（2006）はアメリカ留学中に様々な経験を持つ人々の姿勢を観察し、前のめりの首が日本人独特のものであったと述べている。

前のめりの首は、伝統的には必ずしも良い姿勢ではないのだが、頷くには都合の良い姿勢である。頷いて同意を表し周囲に溶け込むことは、協調性を重んじる日本文化にうまく適応する手段でもあるので、これもまた、生活環境によっては修正されない。

特に、骨盤を後ろに傾けた状態でバランスを取ろうとすると（特に膺下丹田に力が入っておらず、胸郭が広がっていない場合には）、首が脊椎より前に出て、頭が前のめりになってしまう。こうなると、顎関節が不安定になって声帯の位置もずれてくるので、振動音に雑音が混じる。そして、この姿勢のまま、はっきり話そうとすると下顎の働きに頼らざるを得なくなる。下顎を大きく動かせば、呼吸が分散して声に方向性が出なくなるし、声のエネルギーも保てない。

3.3 表現を支えるもの—生理的特徴

夫の死について尋ねられた日本女性の不思議な微笑みについて小泉八雲（1894）が述べているが、日本では伝統的に人前では強い感情を見せないことが美德とされていた。現代であっても、特に公的な場面で大きな表情を見せるというのはまだまだ一般的ではないだろう。仲間内で話をする場合であっても、成長するにつれて表情筋が使われることは少なくなる。つまり、生理的な感情を伝える身体的方法の一つが失われるということで、声の質ということから考えれば、感情については微妙な違いが理解できるかもしれないが、大きな表現をすることは苦手だということになる⁽²⁾。

3.4 表現を支えるもの2—言語文化的特徴

日本の「ことば」の特徴として、開音節で文頭から文末にかけて声が減衰していくことがあるが、これは、身体の重心および呼気のコントロール法と関連がある。

現代の日本人には臍下丹田に力を籠める感覚がなくなりつつあるとは言っても、重心は依然として下腹部あたりのことが多い。さらに骨盤が後ろに傾いていれば、身体が作り出すリズムは静かで安定したオンビート（開音節）で、子音に対する母音の割合が大きくなる。もっとも、伝統的には臍下丹田からの大きなコントロールでしっかりと頷き、また、声を減衰させていた⁽³⁾。だが、臍下丹田からの感覚が薄れつつある現在では、前のめりの首で、つまりコントロールのない状態で呼気エネルギーを自然と減衰せる方法がとられている可能性が高い。

日本語の言語的特徴からも、安定したコントロールのない状態、声を最大限に生かすために身体を作り上げる機会がないまま社会適応していることが実際には多いのではないかと考えられる。

4. 日本人の英語

言語習得は12歳ごろが臨界期だと言われるが、公的基礎教育が終わる12歳ごろにはすでに文化的要素が身体に定着するので、これを修正するにはかなりの困難が伴うと考えられるだろう。臨界期があるとされるのが、主に聞き取りや発音など身体性の高いものであることを考えても納得がいく。論文など、書いたり読んだりする能力については十分対応可能であるのだ。

では、臨界期を超えてからの学習で身体性の高い項目はどこまでを目標とすればいいのか。不可能なものとして全く無視するのか。

現代のように、必要に迫られて英語を使わなければならない状態では、恐らく、「ネイティブのように」は無理だとしても、「伝えられる」だけの身体性は確保するべきだろう。つまり、声のエネルギーを生み出す姿勢だ。

4.1 日本語と英語—身体性の相違

日本語は子音に対して母音の割合が大きく、文頭から文末にかけて減衰していくオンビートの言語だ。一方で、英語には連続子音や帯気音があり、リズム

はシンコペーションで、子音の割合が母音より大きい。よって、より大きな呼吸エネルギー、さらには調音器官の素早い動きが要求される。このためには、重心を高くすること、つまり胸郭を広げて骨盤を直立させた状態で横隔膜を安定操作させることが不可欠となる。

ところが、日本の学習状況は、机に向かってほとんどの時間を椅子に座って過ごすというものだ。ただでさえ骨盤が後ろに傾く傾向があるのだから、適切な指導がなければ、長時間机に向かうことでその傾向は助長される。真面目にノートを取る学習者なら胸郭も凹むだろう。現代日本で伝統的な身体性が失われて声のエネルギーそのものも失われつつあることを考慮すると、まず、声そのものを声として認知されるだけのエネルギーが保たれているのかという根本的な問題もある。

4.2 身体性の指導—視覚的視点

前に述べたように骨盤の位置、下肢の支え、胸や肩、頭の保ち方が、体内部位を大きくコントロールして声が出る。よって、学習のどこかの時点で、声のエネルギーを保つ姿勢という視覚的視点を導入するべきではないだろう。

骨盤を直立させて、胸郭を膨らませ、重心を鳩尾あたりに持っていく。声のエネルギーを文末まで保つためには、頭の位置に気を付けて下顎の動きを最小にする。日本人の感覚からすると「偉そう」な姿勢だが、この姿勢を保ちながら単語や文のイントネーション（高低差）に集中すれば、自然に母音の割合が小さくなってストレスアクセントが付き、英語のシンコペーションリズムが出てくる⁽⁴⁾。少なくとも自分の姿勢を客観視できるところまで指導できれば、後は個人の練習次第で上達が見込める。

4.3 指導の材料

身体感覚は、人それぞれ、さらにアイデンティティに関わるものなので、指導には配慮が必要だろう。学習者自身が強く望んだうえで個人的に指導できるのが理想だが、例えば、「ことば」の普遍的感情を利用して、ドラマや映画を活用すれば、大人数のクラスでもある程度は指導可能だろう。実際に声に出しながら、姿勢や身体の動きをまねることを取り入れてもいいかもしれない。頭で考えさせるのではなく、感情を利用してその気にさせるのだ。口や身体の動きが大ききなものなら、良いエクササイズになる。歌ならば CD より DVD のほ

うが有効だろう。

学習者のレベルによっては、シェイクスピアなどの文学作品も使えるかもしれない。Berry (1975)が詳しく説明しているが、シェイクスピアの戯曲を一文一呼吸で音読してみると、音と意味の相関性が際立ち、登場人物の心理状況がより明確に音として表現できることが実感できる。意味の解釈、また解釈に基づく音読とは別のアプローチが可能になり、表音文字としての英語の世界が享受できる。

日本語で「読む」という行為は、特に思春期以降は目で漢字を素早く追って意味をたどることが中心になる。英語でも単語をまとまりとして目で追うことは可能だが、実際には音、すなわち「ことば」を感じながら読み進めるのが標準的だ。よって、日本で「読む」ことを学習する場合には、こうした読み方の違いも見過ごされがちで、読みながら声のエネルギーを鍛えるという感覚はなかなか生まれない。

学習者の感情を呼び起こす題材の口真似、演技、暗唱を行うことで、本来の生理メカニズムが刺激され、普遍的な声のエネルギーを呼び戻す助けとなるのではないだろうか。このためにも、教える側は、単に教師という力関係から学習者に課題を与えるのではなく、学習者と対等な関係で対話できる学習環境を築く必要もあるだろう。

5. 終わりに

身体の動きは各人の集団への帰属を示すアイデンティティであり、ひとくちに英語と言ってもそれぞれの出身を表すバラエティがある。日本人の英語にも十分存在意義はあるし、尊重されるべきである。「ネイティブ」の発音に一番こだわるのは日本人という指摘もあるが、その背景には、日本社会の外で「ことば」が「ことば」として認知されない状況があるのではないだろうか。つまり、現代日本人の身体的特徴のため「ことば」のエネルギーが十分コントロールされず、方向性を持たないために伝わらないことがあるのではないか。

自分で聞く声と他人が聞く声には違いがある。音楽の世界では、その差が最小限になるように練習を積んで声を鍛える。そのためには客観的で視覚的な身体の意識が不可欠である。こうしたアプローチは、外国語として英語を学ぶ際にも有効なのではないだろうか。そして、英語を実際に使うことの少なかった

日本においては、日本語の言語的特徴に加えて、漢字を目で読むという習慣とも相まって見過ごされてきたのではないだろうか。

注

- (1) 本稿は、Chikako MATSUURA & Hiroo HADAME (2016), *Cultural Aspects of Techniques of the Body for Vocalization* に修正を加え、日本語にまとめたものである。
- (2) 連合王国ニューカッスル大学講師の Alison Tickle の調査 (1997) によれば、話し手の感情の理解度にはイギリス人と日本人で大きな差があった。日本人はイギリス人に比べ、感情を表す微妙な声の特徴を正確に理解できた。
- (3) 縦書きの文章はこうしたコントロールには有効で、首を上下させることで音の高低差が意識される。
- (4) オペラ指導者甚目裕夫氏との特別講義において、毬をつくように手を上下動させながら、あるいは左右に素早く振らせながら、英文を高低差のみに気を付けて学生に音読させたところ、前者は文末に母音の混じるいわゆる日本人英語になり、後者の音読では文末の母音がなくなって、高低差のみに気を付けていたにもかかわらず、ストレスアクセントが自然に出るようになった。

参考文献

折口信夫：『国文学の発生』, 1927 (『古代研究 III—国文学の発生』, 中央公論新社, 2003 による)。

小泉八雲：『日本瞥見記』, 1894 (平井貞一訳, 恒文社, 1975 による)。

斎藤学：『呼吸入門』, 角川書店, 2008。

中村：『「密息」で身体が変わる』, 新潮社, 2006。

矢田部英正：『椅子と日本人のからだ』, 晶文社, 2004。

Berry, Cicely: *Your voice and how to use it*, Harrap Limited, 1975.

Matsuura, Chikako and Hadame, Hiroo: *Cultural Aspects of Techniques of the Body for Vocalization, Trans/ Actions*, No.1, The NITech Society for Industry and Culture, 2016.

Mauss, Marcel: *Les techniques du corps*, presented at la Societe de Psychologie 1934, published in *Journal de Psychologie*, XXXII, 1936.