

「ことば」を支える呼吸とその姿勢

松浦 千佳子

Breathing is a fundamental act of human beings that supports speech production and is always missed out in the field of phonology. However, the way of breathing is affected by lifestyle and even the use of language. This paper summarizes the physical aspects of breathing and posture in speech production and proposes how to deal with them in language education at university level.

1. はじめに

SNS が電話にとって代わり、翻訳システムや自動応答システムの開発など、実際に声を出さなくても、メディアの活用で何とか間に合う環境が整備されつつあるとは言え、実際に口から発せられる音声言語「ことば」に対する関心が薄れるとは考えられない。むしろ、適切な「ことば」を適切なタイミングで効果的に使えられることが重要となり、「ことば」の負荷そのものは高くなるのかもしれない。

頭の中の思考を言語化し論理的に構成する能力と、そのラング (langue) としての思考を実際にパロール (parole)、「ことば」として声に出す能力は、必ずしも一致するものではない。「ことば」は身体的な側面を持った協調運動の結果であり、よほど優れた能力の持ち主でもない限り練習なしに使いこなすことは不可能である。ましてや、外国語の「ことば」の場合、その音の違いは根本的な協調運動の違いでもあるので、それを考慮しなければどんなに練習を重ねても無駄な努力となる。逆に、身体的側面の差を重視した練習を適切に行えば、言語の微妙な違いが身体的感覚としてつかめるということもあるだろう。

音声言語「ことば」によるコミュニケーション(特に外国語によるもの)は、学習者が最も興味を持つものであるにもかかわらず、大人数の授業ではなかなか系統立てた指導が行いにくい。本稿では、こうした「ことば」、特に日本語

話者が英語の「ことば」を学習する際に障壁となる身体的側面を整理し、外国語教育、特に大学からの英語教育について考察する。

2. 「ことば」を支えるもの—呼吸

「ことば」の三大要素は、声のエネルギーを生み出す呼気、その声に方向性を与える顎の角度、そして「ことば」の明瞭さを支える調音器官の動きである。

音声学的に「ことば」をとらえる際には調音器官の動きが重視されるが、呼気、そして顎の角度というのがその動きを支える大前提となっていることを忘れてはならない。演劇や声楽指導においてまず呼気の訓練が取り上げられるように、実際に「ことば」の指導においてこれを無視することは、実用的な側面の無視とも言えるだろう。生物学的に誰もが共通して持っている要素であるはずなのに、その形式は言語・生活習慣によって微妙に異なるからだ。

2.1 十分な呼気—有効な姿勢

肺を膨らませたり縮ませたりすることによって、「ことば」のエネルギー源である呼気が生じる。これは人間として根源的な生命維持活動として誰もがやっていることではあるが、言語・生活習慣によって、バリエーションが生じる。

時折、「英語は腹式呼吸で」という表現を見る⁽¹⁾が、この「腹式呼吸」という言葉が指すものも具体的には様々である⁽²⁾。学生に聞いてみると「お腹を膨らませて息を吸い、凹ませて息を吐く」と言い、「お腹」という言葉で胃のあたりを指すものもいれば、下腹部を指すものもいる。実際、胃のあたりを膨らませるか、下腹部を膨らませるかによって「ことば」への影響は異なる。

実のところ、腹式呼吸というのは胸郭下部を利用した呼吸のことをいう。これを「ことば」に対して有効に行うためには胸郭上部を十分広げることが前提となる。肩を上下させることなく胸郭を胸側・背側、前後左右に膨らませた上で、胃の動きを利用して胸郭下部も膨らませ、横隔膜を操作するのである。こうすることによって、胸郭周りの筋肉の柔軟性が保たれ、その結果、十分な呼気をむらなくコントロールすることが可能となり、「ことば」の流れを損なわずに、つまりフレーズを保ってプロソディをつけることが可能となる。

ところが、現実には、胸郭上部はそのまま、というよりも縮めた状態のまま下腹部を膨らませたり凹ませたりして呼吸をすることも可能である。まさに

「腹式呼吸」という言葉に忠実に従っているわけだが、この場合、胸椎は縮んだままで、極端な場合には背中が丸まった猫背の姿勢となる。こうした状態では呼吸は十分に活用されず、下腹部を膨らませたり凹ませたりするたびに息も途切れ、滑らかな「ことば」のフレーズが構築されることはない。ちなみにこの状態で英語のストレスアクセントを「強い音」として話すと、ごつごつした荒々しい印象を与える「ことば」となる。

つまり、十分な呼吸を得るためには、下腹部でしっかりと身体を支え、背骨の自然なたわみを生かしながらも十分伸ばしたうえで、胸郭を横隔膜操作することが不可欠なのである。下腹部でしっかりと身体を支えるためには、当然座骨で下腹部を安定させる必要もある。これは生理的に自然な身体の使い方なのだが⁽³⁾、言語・生活習慣により使い方に違いが出てくる。

2.2 言語・生活習慣による基本的な姿勢の差

鷺津(1997)は日英のわらべうたを分析して、英語の場合、スキップしながら歌う子供がほとんどであるが、日本語ではスキップはほとんど観察されないとしている。英語の強い子音、特に子音連続や語末子音をはっきりさせてフレーズを保つには強い呼吸が必要となる。こどもが英語で歌いながらスキップするのは、英語のリズム、そしてそれを支える呼吸を自然に身体で感じる結果と言えるかもしれない。実際に、スキップしながら歌うには、背骨を伸ばし胸郭を広げなければ不可能である。

「ことば」は振動であり、それは耳だけでなく身体でも感じられるものである。耳からの情報は脳を経由して末端に伝わるが、姿勢という視覚的情動、身体で感じる振動は聴覚的情報よりも早く身体に伝わり、その動きの準備を整える⁽⁴⁾。生活習慣による癖がそれほど強くない子供の場合、それを全身で感じて素直に表現することが可能だが、年齢を重ねるにつれて身体的な癖がつき、こうした動きに制限がかかることとなる。

呼吸についていえば、日本語の開音節は母音の明瞭さが要となるので、子音を明瞭にするほどの呼吸エネルギーは必要とされない。そして、フレーズはモーラを基本とし、文頭のアクセントが末尾にかけて減衰していく、鷺津(1997)によればストンプのアクセントである。このアクセントを身体でとらえるようとするれば、スキップでは過度に弾んだ、はしゃいだ印象となってしまう。むしろ膝をやや曲げて腰を落とし、首を上下に頷きながらのほうが馴染みやすい。

まさに頷きの文化の基本をなす「ことば」である。

よって、日常の「ことば」は省力化されるという一般的ルールに従い、スポーツ・歌・演劇などで特に指導や訓練を受けない限り、当然下腹部の支えは鍛えられず、胸郭を縮めたままでも不都合を感じることはない。学年が上がれば上がるほど、机に向かって（背を丸めて）勉強することが多くなり、大勢の前で声を出す必要性もない現代の生活を考えれば、英語という強い呼気を要求する「ことば」に関しては、日本語話者はかなり不利な生活環境にあると言えるのではないだろうか。

日本人に特徴的な猫背、巻き肩、内股はいずれも胸郭がしっかり上げられないことを示している。「猫背」はよくないと無理に肩を後ろにやって胸を持ち上げ、結果的に背後で胸郭を狭めてしまっている例も多くみられる。もちろんこれらは生まれつきの体格でないので修正可能だが、文化的背景にこうした姿勢が当たり前存在し、周りに合わせる事が重視される環境ではそれもなかなか困難である⁽⁵⁾。

2.3 安定した姿勢—顎の角度との関連

呼気を支える姿勢は声の方向性を生み出す顎の角度にも関与する。背骨を自然に伸ばした状態に頭蓋を載せれば、頭が安定して支えられ、顎の角度は安定する。この状態であれば、口角の位置を安定させて音の高低差が適切に出せるようになる。さらに、咽頭のスペースも自然と保たれ、音の歪みも少なくなる。

この姿勢をたもったまま高い音を出そうとすると、胸周りの筋肉がしっかりと作用して、「ことば」の流れを損なうことなくストレスアクセントが自然に生まれる。これは日本語でも英語でも同じ仕組みだが、音韻特徴の違いから日本語、特に標準語では認められにくい⁽⁶⁾。

村尾（2006）によれば、「英語母語話者または上級学習者は、音声言語の聞き取りの際、プロソディの手掛かりを使う」ということであるが、そのプロソディを支えているのは発話者のこうした姿勢である。つまり、その姿勢が保てない場合、プロソディも影響を受け、コミュニケーションに支障をきたすとも考えられる。

個々の癖は根強いもので、個人的な指導と本人の我慢強い練習が必要なのだが、適切なフィードバックと段階的な練習法を与えることで、身体的感覚をつかませることは可能である。単に音の発音や聞き取りの結果だけでなく「こと

ば」の産出を支える姿勢の違いを判断する目が必要なのではないだろうか。

3. 「ことば」を形作るもの—調音器官

調音器官については、前述の呼気・姿勢が整った上で考慮するのが妥当であると考えられる。というのも、学習者の場合、個々の単語に気を取られて、キーワードの認識はあってもそれを際立たせることが苦手な場合が多い。特に、日本人学習者の場合は「文法読み」⁽⁷⁾をする習慣があり、呼気や姿勢が整っていない状態で個別音の発音を重視すると、さらにそれが増長される危険性がある。「ことば」にするという点では、知識に対して身体的な側面が追い付いていないことがあまりにも多いのである。

重要な点は、個別音の発音ではなく、キーワードとして目立たせられるかという点にあると考えられる。単語として発音できるか、語連続として発音できるか、そして文として発音できるかということである。後者になるほど呼気・姿勢の影響が強くなってくる⁽⁸⁾。

3.1 音を明瞭に出す

音を明瞭に出すという点において、調音器官の動きをはっきりさせることが強調されがちだが、その前提はやはり姿勢である。背骨が丸まって頭を前に突き出した状態では、上顎が声道に蓋をした状態となり、「ことば」の明瞭性に支障が出る。さらに、こうした姿勢が長く続いていけば、下顎が安定せず、その結果、声に方向性が出ない。

ちなみに、頭を前に突き出した姿勢は下顎の発達を阻害するもので、歯並びにも影響する。さらに、口呼吸で唇をしっかりと閉じない習慣でもあれば、唇周りの筋肉が有効に使えなくなる。

つまり、呼気を有効に支える姿勢は、調音器官の動きを支える姿勢でもあるのだ。よって、姿勢が整っていない状態で調音器官の動きを強調することは、不自然な筋肉をつけるだけとなり、それは調音器官の自然な動きを阻む結果となる。そして、音声言語の聞き取りにおいて重要な役割を果たすプロソディーもこうした姿勢から生じるものであるので、姿勢が整っていない状態で調音器官の動きを強調するのは適切ではないだろう。

3.2 個別音の感覚

あくまでも音の訓練という意味で、まず個々の子音を単独でしっかり発音させて感覚をつかませることは必要だろう。日本語にも存在すると思われる /t/、/d/、/k/、/g/などの音でも、英語のキーワードではやや長めに（強調して）発音したほうが伝えやすい。日本語ならかなり感情豊かな方言で強調して話す時の感覚である。自然に感情を出すためにも、呼気・姿勢を安定させて、身体的な制限をかけないことが重要である。

こうした現象は英語の歌を実際に歌わせながら聞かせることも有効である。日本語の場合はオンビートのリズムになりがちだが、英語の場合はシンコペーションリズムとなる。この違いは子音の長さによって生まれるもので、実際に「ことば」にする際も、特にキーワードにおいては長めになるのである。結果として話すスピードが遅くなったり、キーワードの前にポーズが生じたりするが、これは自然な現象で、意思疎通には有効な手段でもあり、実際にやってみることで身につく性質のものである。

また、/th/、/f/、/r/ など日本語に存在しない音については、特に呼気・姿勢が重要である。/th/ 音を /s/ または /z/ と発音するのは、日本語話者にとって /th/ 音が聴覚的にも身体的にも認識しにくく不安を感じるからである。実際に /th/ の音が聴覚的に弁別できても、学習者の中でそれが身体感覚となっていない場合には安定した音としては産出されない。日本語話者の場合、「かなり強い呼気で」/th/ と言ってみないことには摩擦が生じないのである⁽⁹⁾。日本語の音としてはそれだけ不自然な音で、力の入れどころがつかみにくいのである。日本人のアクセントとして正々堂々と /s/ を通すという方法もあるのかもしれないが、仮にそうだとした場合、それは日本語の /s/ ほど馴染みのある、出しやすい音ではないという認識も必要であろう。

3.3 個別音の規則性

個別音については、学習者の身体的なレベルを考慮しないで細かく扱えば扱うほど「ことば」のリズム、流れを損なってしまう危険性がある。一口に英語と言ってもかなりのバリエーションがあり、それは個別音にとどまらず、リズムやイントネーションにまで及ぶ。中野メソッドのように相手国の発音をしっかりと学ぶのは礼儀であるという考え方もあるだろうが⁽¹⁰⁾、対等なグローバルコミュニケーションという観点からすれば、また外国語の獲得にはかなり早い

段階から母語の影響が生じるという点を考慮すれば、コミュニケーションに支障が生じない程度であれば十分と言える。

個人の中でリズム・イントネーション・調音が規則化している場合には、アクセントの一つとして認知される傾向があるようである。ある程度の時間続く発話であれば、聞き手はその発話の規則性を探って、意図を推測しようとする。ディスコミュニケーションが生じるのは、発話が極めて短い、またはある程度の時間があっても音が不規則に変動する場合である。

呼吸・姿勢を安定させた状態であれば、それを支点として動く舌・唇などの調音器官もある程度は安定する。

4. 「ことば」のエクササイズ

声は、身体的特徴によって決まる要素がある。例えば、典型的には体つきが小さければ声は高く、大きければ低い。特に声楽の世界においては音楽的に楽な声域を持ち分とするのがプロになるための必須条件だが、ある程度は（つまり楽ではないレベルではあるものの）訓練可能である。

今年ブレイクした『ボヘミアンラブソディ』冒頭で、フレディー・マーキュリーが「過剰歯のためボーカルには適さない」と言われるシーンがある。実際、歯並びによっては声がかすれて明瞭にならないことはあるが、姿勢が適切に保たれ、呼吸・調音器官のコントロールが最大限に生かされれば必ずしもそうはならない。また彼の発声が特別なのではないかという指摘もあったようだが、実際には声ではなく、共鳴器官の使い方、つまり姿勢である。耳鼻咽喉科医師の米山文明も、数多くのオペラ歌手の声帯を精査し、優れたオペラ歌手だからと言って必ずしも声帯が優れているわけではないと指摘している⁽¹¹⁾。

「ことば」を話すという点についても、たとえ口蓋裂などの身体的ハンディがあったとしても、ある程度の訓練は可能なのである。つまり、声を支える呼吸と、「ことば」を形成する調音器官、そして音量を支える共鳴器官の筋肉のコントロール、つまりどう姿勢を保つかである。そして、実際のエクササイズである。

4.1 聞き手の存在

「ことば」を鍛えるためには、闇雲に声を出すのではなく、置かれた空間の

中で相手、聞き手が意識できなければ意味はない。

思考の声は、あくまでも頭の中で聞いている声であり、外とのかかわりと馴染むものではない (Berry, 2000)。例えば、スピードは話し手独自のもので、往々にして早すぎることが多い。実際に唇や舌などの動きを伴わないためでもある。また、大きさの調整という感覚もつかめない。そのため、実際に口に出す活動が伴わないと、もごもごしたことばになってしまう。普段から思考にふける傾向がある場合は特にそうである。内容を深く掘り下げ、思考を構築するには重要なプロセスではあるが、これはあくまでも個人の過程であり、相手のあるコミュニケーションであれば、別のプロセスが必要となる。

4.2 「ことば」を楽しむ活動ー1

思考の声の比重が大きい日本の大学生レベルであれば、プレゼンテーションを行うことで「ことば」へ移行させることが可能だろう。まずはサインポスティングなどの表現を口に出させることから始め、その後、自身が調べてきたことを整理して発表させるのである。

最近では英文サイトなどが手軽に利用できるもので、それをそのまま声に出した時の不具合がわかりやすい。「ことば」の問題が、姿勢にあるのか、個別音にあるのか、それとも言語使用にあるのか、それぞれが抱えている問題は様々であるので、教える側からすれば評価法が問題となるが、逆に大人数で練習するには、コミュニケーションの問題点の多様性が指摘できて扱いやすい。少人数のグループで行うよりも聴き手や空間に対する配慮が必要となるので、特に姿勢については関心を抱かせやすい。

個人的な批判・非難ではなく、自分の癖に気づかせる意味でも何度も繰り返すことが有効であるし、ほかの人に対するコメントが必ずしも自分にそのまま当てはまるものではないということにも目が向けられる。

4.3 「ことば」を楽しむ活動ー2

英国ロイヤルシェイクスピアカンパニーで長年ヴォイスディレクターを務めた故シスリー・ベリー氏は、ライフワークの一環として学校や少年刑務所でシェイクスピア劇を指導している。例えば、オセロの以下のセリフである。

Patience, I say: your mind perhaps may change.

Never, Iago. Like to the Pontic sea,

Whose icy current and compulsive course
Ne'er feels retiring ebb, but keeps due on
To the Propontic and the Hellespont,
Even so my bloody thoughts with violent pace
Shall ne'er look back, ne'er ebb to humble love,
Till that a capable and wide revenge
Swallow them up. Now, by yond marble heaven,
In the due reverence of a sacred vow
I here engage my words.

Othello, III.iii

単なる朗読で意味をたどっても、いわゆる勉強で終わってしまうのだが、身体を使い、特にその感情を表すような動きをしながら（お互いに引っ張り合いながらなど）声に出していくことで、「ことば」の感情、強さ、力が感じられるようになっていくという（Berry, 2001）。このような「ことば」のある文学作品や映画のシーンを、集団で実際に身体をいろいろ使って演じてみることによって、基本的な姿勢と「ことば」の関係性を学習するのに有効であるだろう。目で見ただけの言葉からではなく、身体で「ことば」を感じるタスクである。

5. 最後に

受験勉強を経て入学した日本人学生の大学レベルの英語教育においては、さらなる知識の教授よりは、「ことば」というものへの変換を念頭に入れるべきではないだろうか。たとえばピアノの指導においては、大学レベルになると子供のころからの訓練を、音楽的なコミュニケーション可能なものにするために、指の動きや身体の動きを自分なりの動きに再構築していく（Rosen, 2004）。「ことば」においても、自らの身体的側面を再認識し調整することが必要なのではないだろうか。

注

- (1) 小野義正著（2002）『ポイントで学ぶ英語口頭発表の心得』、丸善株式会社

- (2) 中山明一 (2006) 『「密息」で身体が変わる』、新潮社
- (3) リハビリから生まれたピラティスのエクササイズは、こうした自然で基本的な身体の使い方を身に付けるために考案されたものである。
- (4) 「音痴」と呼ばれるものの大半は、聴覚的に聞いた音とその音を出す身体的側面との不一致によることが多い。その場合、身体をグランドピアノや誰か別の人間に抱きつかせると適切に音が取れる。
- (5) 海外で語学研修を行うと、「ことば」と共に、それを支える姿勢も視覚的な影響を受けて急速に吸収するが、帰国後しばらくたつと戻ってしまうのはおそらくこうした事情によるのだろう。特に背の高い学生ほど背を丸める傾向がある。
- (6) 獲得語である標準語に比べて感情的な要素の強い方言においては音高差や強勢が際立って観察される。感情的な要素が強いということは、自然な身体の動きを誘発しやすいのだろう。
- (7) 例えば、“I am a student.” の場合、“I” “am” “a” “student” と一語一語読み上げる方式。頭で覚えるための読みであり、コミュニケーションのための読みではない。
- (8) プレゼンテーションの原稿づくりにおいては、各自がどれだけの音連続に対応できるのかを把握させて、文章を作成させることも必要である。例えば、語末のキーワードがしっかり際立たせられるか、音連続が無理なく発音できるかによって表現を変えるという手段を取ることも必要であろう。
- (9) CDなどで英語の歌を聞くだけでは、この息の強さは認識しがたい。「かなり強い呼吸」と感じて、英語では通常の息遣いであることが多々あるからだ。それだけ呼吸というのは個人的な感覚を基本とし、他者からのフィードバックがなければ適切かどうかはわかりにくいものである。
- (10) 田村耕太郎 (2012) 日本人の英語下手の原因は発音教育の軽視にある。日本の発音教育改革に挑むイフ学語学院の「中野メソッド」
<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/32800>
- (11) 米山文明 (1998) 『声と日本人』 平凡社

参考文献

- Berry, Cicely (2000) *Your Voice and How to Use it - The Classic Guide to Speaking with Confidence 2nd edition*, Virgin
- Berry, Cicely (2001) *Text in Action*, Virgin
- 村尾玲美 (2006) ゲーティング法を応用した英語リスニング能力の要因分析、STEP Bulletin 英語検定協会 18 巻、pp 61-76
- Rosen, Charles (2004) *Piano Notes: The Hidden World of the Pianist*, Penguin
- 鷺津名都江 (1997) 『わらべうたとナーサリー・ライム—日本語と英語の比較言語リズム考』 晩聲社、増補版