

研究概要報告書【音楽振興部門】

(1/9)

研究題目	声楽技術習得におけるピラティス・メソッドの有効性 － 呼吸と身体 －	報告書作成者	本間 千晶
研究従事者	本間 千晶		
研究目的	本研究は声楽学習者がそれぞれの声を効果的に生かすための発声技術を習得し、歌唱表現を高めるために、ピラティス・メソッドが有効であると仮説を立て、検証する。 体の反応は感情に従い変化するが、生理現象の中でコントロール可能な働きで最も重要なのは呼吸である。喜びや悲しみを表現するために感情の作用と呼吸の仕方は対応する。西洋クラシック音楽における歌唱表現はベル・カント唱法において行うので、リアルな表現ではなく、様式的に表現する必要がある。そのため、研究者は呼吸に関わる筋骨格系を利用し、それをコントロールする技術、能力を鍛錬・習得する必要があると考える。 そこで、研究者は発声技術習得においてピラティス・メソッドを援用し、ピラティス・メソッドに基づいた身体調整、身体改造を行うことにより、声の響きにどのような変化があるのかを実験検証する。 ピラティス・メソッドはドイツ人のジョセフ・ピラティス(Joseph Hubertus Pirates:1883-1967)が開発した身体調整法である。このメソッドの特徴は主に以下の三つが主である。 ① 体幹を鍛え、しなやかで無駄のない動きをすることにより、効率の良いパフォーマンスが可能になり、疲労を少なくすることができる。 ② 細やかな筋肉も必要に応じてコントロールできるため、心理的・精神的面からのコントロールも容易になる。 ③ 身体動作イメージと身体感覚の統合トレーニングがシステムとしてしっかりと入っている。 ピラティス・メソッドの歴史は1914年にイギリスのランカスターの収容所で捕虜として抑留されていたJ.ピラティス本人が捕虜仲間に健康維持のために身体調整を指導したことに始まる。1926年にJ.ピラティスはアメリカのニューヨークに渡り、ダンサー、俳優、音楽家等幅広いジャンルの人達に指導を行った。現在ではJ.ピラティスの弟子が世界30カ国にピラティス・メソッドを広めている。日本でも医療現場でのリハビリ方法の一つとして、ダンサーのパフォーマンス向上のため、けがをしにくいしなやかな身体作りを目的として、需要が多くなっている。声楽家にもピラティス・メソッドを援用し身体調整を行うものも多いが、具体的な研究がされていないため、研究者が本研究において、声楽技術習得におけるピラティス・メソッドの有効性を実験検証することを目的とする。		

研究内容	【研究方法】 被験者 10 名に対する実験内容は以下の通りである。 ① 2015 年 10 月下旬から 11 月上旬にかけて 3 日間に渡り、被験者 10 名の歌唱録音実験を実施した。(課題曲と自由曲の計 2 曲) 録音実験後自己評価アンケートを実施した。 ② 被験者 10 名の歌唱時映像録画実験を実施した。(課題曲のみ) ③ 被験者 10 名のうち 8 名に対し、45 分間のピラティス・セッションを週に 2 回、3 ヶ月間(全 24 回/1 名)実施した。 ※ 筆者が PHI Pilates マットピラティス・インストラクター資格を取得し、直接行った。 ④ 5 回毎にピラティス・セッション施術後の身体変化についての自己評価アンケートを全 4 回実施した。 ⑤ 2016 年 2 月下旬から 3 月上旬にかけて 3 日間に渡り、被験者 10 名の歌唱録音実験を実施した。録音実験後自己評価アンケートを実施した。録音条件は“①”の時と同じである。録音実験後自己評価アンケートを実施した。 ⑥ 被験者 10 名の歌唱時映像録画実験を実施した。録画条件は“②”の時と同じである。
------	---

研究概要報告書【音楽振興部門】

(3/ 9)

研究のポイント	これまで声楽分野研究においては、音声生理学器官の仕組みや使い方、言語の発音に伴った発声の差異の研究、声楽作品研究・歴史研究に力点が置かれていた。現在はドイツを中心に音楽家のためのボディ・ワーク、身体調整法等が盛んに追求されている。しかしながら、日本では身体の使い方に関する最も根源的な呼吸やそれに伴う呼吸筋の問題解決に言及されるテーマでの研究は少ない。身体調整、身体改造は個人差があるために万能薬的なものとして結果を導き出すことは困難である。 本研究は声楽分野においてあまり行われてこなかった声楽家、声楽学習者の身体調整法、身体改造法を実験で検証的に示すことで声楽分野における新たな声楽技術習得方法を提示できるものとする。
研究結果	本年度は2015年10月中旬から下旬にかけて3回に渡り、被験者10名の録音実験と映像録画実験を行った。その後、被験者8名に対して、週に2回45分間のピラティス・セッションを3ヶ月間(合計24回/1名)施術した。セッション内容は各被験者の身体能力に合わせて行った。その後、2016年2月下旬から3月上旬にかけて3回に渡り、被験者10名の録音実験と映像録画実験を行った。 現在は、ピラティス・セッション施術前後の録音音源の官能評価実験アンケートを声楽家10名に依頼し、実施している段階である。また、映像録画実験、自己評価アンケートにおいても官能評価実験後比較分析を行う。
今後の課題	本研究では、本年度は3ヶ月間のピラティス・セッション、ピラティス・セッション前後の録音・録画実験を実施したが、分析作業に時間を要しているため、それらを詳細に分析し、結果をまとめる必要がある。 また、声楽家10名の官能評価アンケートを実施し、自己評価と客観的評価の比較分析を行う。 ピラティス・セッション施術中にはしなやかで美しい動きをしながらも歌唱を意識すると筋肉が途端に硬くなってしまうという被験者がいた。歌唱表現という行為に対して心理的な弊害が生じると思われる。本研究では声楽技術習得の基礎的部分に、もしくはすでにプロとして活動している声楽家が身体調整にピラティス・メソッドを援用するという実験であった。しかし本研究を通して、声楽家、声楽学習者は演奏という複雑な行為に対してそれぞれに大きな悩みを抱えているという問題に直面した。将来的にはそのような問題解決にも繋がるような身体調整法の開発を展開して行きたい。

【実験内容補足】

現在ピラティス・メソッドは様々な流派があるが、本研究では筆者がインストラクター資格取得した PHI Pilates を基準としてセッションした。

3 ヶ月間のピラティス・セッション施術内容は、まず筋膜リリース、前屈、ストレッチポールを使った骨格矯正を行い、筋や筋肉の緊張をほぐしてからピラティス・セッションを施術した。当初は被験者全員に対して同じメニューを施術予定だったが、実際にセッションを開始すると個人差が大きいので、各被験者の身体能力、ペースに合わせて施術した。

施術内容で被験者全員に共通して実施したメニューは、①筋膜リリース ②前屈 ③ストレッチポールにて骨格矯正 ④プレ・ピラティス ⑤スパイン・ストレッチ ⑥アーティキュレーション・ショルダーブリッジの6種類である。スパイン・ストレッチはその名の通り背骨のストレッチである。座位のニュートラル・ポジションにて頸椎→胸椎→腰椎→骨盤の順に背骨を身体前面に呼吸とともに倒して行く。椎骨が一つ一つ稼働し脊柱多列筋群が連動して働くように意識しながら行う。呼吸とともに行うため呼吸筋もしなやかに鍛えられるという効果を狙った。アーティキュレーション・ショルダーブリッジは仰臥位で膝を立てたニュートラル・ポジションから開始する。まずは吸気してから呼吸しながら骨盤をしっかりと後傾させてから腰椎→胸椎を床から一つ一つ離して行く。これも椎骨が一つ一つ稼働し脊柱多列筋群が連動して働くように意識しながら行う。筋肉の微細運動を意識することにより身体内で繊細な筋肉の動きを感じることができるようになる。仰臥位で行うため内腿や臀筋の意識も加わる。そのため歌唱のために必要な筋肉がしなやかに鍛えられるという効果を狙った。