

第3回

日本のポップスを歌う ～楽しく歌おう(1)～

学習のねらい

これから1年、いろいろな国の歌を歌っていきましょう。今回は日本のポップスで、シンガーソングライターの井上陽水が作って歌った「少年時代」です。歌を歌うためには、息を吸って空気を体内に留め、必要に応じてそれを使って声帯を振動させます。その振動を体の空間に共鳴させ増幅されて歌声が生まれます。今回はよい発声につながる呼吸法の前に、体の力を抜くこと（脱力）の基本的な動作を行い、それから腹式呼吸の最初の練習を行います。



講師
馬淵明彦

歌うための準備 呼吸法と発声

今回学習する呼吸法と発声では、歌うときの体の使い方でも基本となるいくつかの動作を学んでいきます。まず体の力を抜くこと、つまり脱力のための動作を行ってみましょう。

体の各関節を柔らかく回します。

手首－ひじ－肩－首－腰－股関節－ひざ－足首の関節をゆっくりと右回し、左回しで数回ずつ行います。脱力を体を感じたら、歌うときの姿勢に気をつけて立つ練習です。

軽く両足を開いて立ち、前後左右に体を動かしてみて、重心が真ん中にくる場所を見つけてください。背中が丸まらないように、頭を上から糸で引っ張られている感じで立ちましょう。

続いて腹式呼吸ですが、腹式呼吸では横隔膜を使ってしっかりと息を吐き出します。片方の手を前に伸ばして、その手に持った口ウソクの火を消すようなつもりで、「フツ」と息を吐いてみましょう。反対の手はお腹に当てて、どんなふうにお腹が動いているかを確認してください。「フッフッフツ」。どうですか？ 息を吐くと同時に少しお腹がへこんでいますか？ もう一度「フッフッフツ」。同じ動きを使って、しっかりと歌声を出してみてください。

「少年時代」を歌う

作詞・井上陽水、作曲・井上陽水と平井夏美によって作られ、1990年（平成2年）に発売されてヒットしたこの「少年時代」は、映画『少年時代』の主題歌として作られ、井上陽水自身によって歌われました。この物語は、原作者が戦争で疎開した富山県での実体験に基づいています。東京から富山の田舎に疎開してきた少年が、地元の少年たちと育む友情やいさかいなどが素朴なタッチで描かれており、終戦を迎えて東京に帰るために乗った列車がだんだんと遠

のいて行くシーンのところで、井上陽水が歌う「少年時代」が流れてきます。ここはとても感動的なシーンで、歌声が心に染みわたります。

歌詞を味わって、気持ちを込めて歌う

この歌の歌詞の中には、井上陽水が作ったといわれている言葉がたくさん出てきます。「風あざみ」「宵かがり」などの言葉には、井上陽水の心情が込められているのではないのでしょうか。そしてこれらの造語は同じシラブル（音節）でできています。造語のリズムに統一感があって歌詞の流れがとても自然です。もし造語の意味がよくわからなければ素直な気持ちで言葉を味わい、自分なりに自由に想像してみるのも一つの方法だと思います。その上で心を込めてその思いを歌ってみてください。

今回の歌の中には歌詞ではなく、母音で歌うところがありますが、口笛を吹くように唇を少しとがらせて「ウ～」と柔らかく息を流して歌ってください。のどをつめた硬い「ウ～」にならないように気をつけましょう。

ワードファイル

- ポップス…………ポピュラー音楽のこと。クラシック音楽以外の大衆音楽の総称。
- シンガーソングライター
…………ポピュラー音楽において、歌手が楽曲制作（作詞や作曲など）を自ら行う形態。

楽曲まめ知識

- 井上陽水…………日本のシンガーソングライターで、作詞家、作曲家、音楽プロデューサー。福岡県生まれの福岡県育ち。日本を代表するシンガーソングライターの1人で、優れた作品を多く創作して世に送り出している。
- 平井夏美…………日本の音楽プロデューサー、作曲家（本名は川原伸司。別名は、平井夏美、羽佐間健二、Paul Wilson）。代表作は、松田聖子「瑠璃色の地球」、井上陽水「少年時代」など。