

## ベルカント唱法

「ベルカント」とはイタリア語で「Bel Canto」と書き表し、「美しい歌」という意味です。

「ベルカント唱法」に関しましては、既に出版されている「発声法」の本や、インターネット検索で見ることができますが、「ベルカント唱法」に関する様々な解説記載のほとんどが“間違いだらけ”です。

インターネット検索で、「ベルカント唱法」を検索すると、「ベルカント唱法」と「ドイツ唱法」を区別して、『ドイツ唱法ではブレスをした時の横隔膜（腹）の状態を保ちながら、発声します。反対にベルカント唱法では下腹部を徐々に押し上げながら、横隔膜を上にあげていきます』・・・などと言った“馬鹿げた”ことが、まことしやかに書かれています。「ベルカント唱法」の“お手本”として歌われている歌唱例も「ベルカント」からは程遠い“ひどい”歌唱です。

ドイツオペラであろうと、イタリアオペラであろうと、フランスオペラであろうと、全て、本物の「ベルカント唱法」で歌うべきであり、それが「音声障害」を防止することになります。

インターネットで「ベルカント唱法」と検索すると、掲載されている解説の一部を以下に書き写してみます。

=====

### 「相反する発声法」

本来、イタリア・ベルカント唱法とドイツ唱法とは180度、相反するものなのです。しかし、どちらが正しいとか間違っているとかの次元ではありません。ドイツものを歌いたい人はドイツ唱法を学び、イタリアものを歌いたい人はベルカント唱法を学ぶべきなのです。要するに一人の人間がどちらも歌うことは、あり得ない事なのです。本物を追求するならばどちらかにするべきです。ラテン系（イタリアもの・フランスもの）かゲルマン系（ドイツもの・ロシアもの）かを。この二つの民族は歴史的に見ても争って来たはずです。

では、なぜイタリアものとドイツものを一緒に勉強するべきではないか？それは横隔膜の使い方がまったく違うからなのです。しかし日本の学生はどちらも勉強させられているのが現状です。大半がドイツ唱法でイタリア歌曲やイタリアオペラを歌っているのです。だから高い音が出にくいとか、レガートで歌えないとか、声が揺れるとかの問題が出てくるのです。

### 「横隔膜の使い方」

声楽では当然、胸式呼吸ではなく、腹式呼吸を使って歌います。これは、どちらの発声法でも同じです。要するに横隔膜を上下させる事によって息を肺から出し入れするのです。横隔膜は微弱な筋肉ですので、下腹の周りの筋肉を主に使います。さて、この横隔膜を使ってブレスをするまでは、どちらも一緒です。違うのはその後、息を吐きながら声を出す時です。ドイツ唱法ではブレスをした時の横隔膜（腹）の状態を保ちながら、発声します。反対にベルカント唱法では下腹部を徐々に押し上げながら、横隔膜を上にあげていきます。要するに止まらず動いているのです。人はリラックスしている時とか眠っている時は腹式呼吸を行ない、お腹は出たりへっ込んだりしています。身

体に余分な力が入っていない状態ですね。これとベルカント唱法は同じ動きなのです。まさに自然の生理に逆らわない発声法なのです。

「支えについて」

マイクを使わず大きなホールでも、隅々まで声を響かせるためには、身体のどこかで声を支えなければなりません。ドイツ唱法では横隔膜をほぼ固定して支えます。ベルカント唱法では横隔膜の後ろの面（腰）を徐々に下げて支えます。要するに、息を吐いて下腹を徐々に身体の中心に押ししていくに従い、それを引っ張るように腰を重くしていきます。固定した力ではなく、バランスを取り流動性のある支えをします。このように支えが腰にあると、身体の前面に力が入らず開放されます。胸や、喉も楽になり、手も自由に動き、オペラで演技が滑らかにできるようになります。

=====

以上の解説は、全くの間違いであり、日本の声楽界の発展を阻害するものであると言っても過言ではありません。

では、本物の「ベルカント唱法」とは如何なるものがあるか、ということについて述べます。

ベルカント唱法の基本は「腹式呼吸」と書かれていて、この基本と言われる出発点から、まず、完全に間違っているのです。「腹式呼吸」は「息を吸った時にお腹を膨らませ、吐く時に自然な形でお腹をへこませて呼吸をする。」と解説されていますが、この方法では、完全に声が“落ちこちてしまい” 朗々と響く歌声は出せません。

歌声を綺麗に響かせるのに最も大切なことは、上顎が“ひっくり返る”ような感覚で、喉の中の空間を、両側斜め上と後ろにうんと広げることです。そうしますと、上顎のすぐ上にある「蝶形骨洞」をはじめとする頭蓋骨内に沢山ある「骨洞」といわれる“空間”に声が響くのです。（電車やバスに乗っていて、西洋人が話をしていると、彼らの声は良く響きますね。彼らは、生まれつき、喉の上方の空間が広いので、声が良く響くのです。）

本当に正しいのは「腹式呼吸」ではなく、敢えて言えば「背式呼吸」です。呼吸や歌をはじめとする空気の出し入れをするのは、お腹にはなく、胸部にある「肺」であり、肺は「横隔膜」で支えられています。この肺の下にある横隔膜が、下にも横にも後ろにも広がるように、息を吸うのです。そうしますと、食道の背部にある気管の後方を通して呼気が吐き出される感覚が得られ、効率良く声帯を響かせることができ、反射的に上顎の空間も広がり、良く声を響かせることができます。お腹を膨らませる「腹式呼吸」では、吐く息は気管を通して吐き出されはするのですが、感覚としては、食道に近い気管の前方を通して呼気が吐き出されてしまい、上顎の空間も広がらず、良く声を響かせることができません。よく、長渕剛が「歌は背中で歌うんだ」と言っていました。彼が、ベルカント唱法で歌っていたかどうかは判りませんが、「背中で歌う」という言葉は的を射ています。

なお、テノールの声域では、五線譜の上の「G」の高さまでは、話し声の延長で歌うことが出来ますが、それ以上の高い音を歌うためには、声の“チェンジ”をする必要があります。“チェンジ”をしなくても、「G」以上の声を出すことも可能ですが、声が平べったく浅い声になって「クラシックの芸術的な声」からは程遠くなってしまいます。ポップスの歌手は、声の“チェンジ”をせずに平べ

ったい高い声で歌っていますが、それでも、彼らの目指す表現ができていますので良いのですが、オペラアリア等のクラシック音楽の表現には、平べったい高い声では全く通用せず、声の“チェンジ”は必須となります。この「G」以上の声を“チェンジ”して歌うためにも、上記の「背式呼吸」が必須で、横隔膜より下のお腹を膨らませる「腹式呼吸」では、オペラアリアの聴かせどころのほとんどである「G」以上の高音を綺麗に響かせることはできません。

上記の「背式呼吸」に加えて、胸骨（両側の肋骨が集まってくる前胸部の真ん中にある骨です）の下から「お臍」の間の上腹部をグッと上部に圧迫するようなポジションで歌うことにより、生理反射的に「声帯」が前後に引っ張られ、バイオリンの弦が強く引っ張られたのと同じ状態となって、「高音」が出やすくなります。さらに、前後に引っ張られた声帯は、まるで、切れ味の良い日本刀のように「鋭角さ」が顕著となって、左右の声帯の触れ合う面が少なくなり、さらに負担なく「高音」を出し易くなります。このようにすれば、「高音」発声時の声帯への負担も少なくなり、「音声障害」にもなりにくいのです。このような発声は、ベルカント唱法の解説に良く書かれている「下腹部を出したり引っ込めたりする」呼吸法では、決して出来ません。まずは、呼吸法も含めた、歌う場合の身体のポジションについて、正しい理解を深める必要があります。

以上の記載は、私の声楽の師匠である国際的ソプラノ歌手・松本美和子先生のお教えと、実際に、松本先生に受けたレッスンで学びました知見を元にも書きましたことを申し添えます。

(2022年8月2日記)