

「吟詠における発音と発声」

1. 関西吟詩競吟大会審査基準（抜粋）

・審査のポイント

1) 吟法

改正後の関西吟詩の吟

声帯に無理な力が掛からず
リラックスした発声

節調のリズムが良い

地声の美しさ
共鳴

あること。

2) 発声

- (1) 無理の無い伸び伸びとしたリズム感のある声で、美しい響きがあるか。
- (2) 声量が豊かで気魄と躍動感を感じられるか。

声大きい（音響装置も含む）

呼気の強さ、素早い声量変化

3) 詩情

- (1) 喜怒哀楽の表現に相應し、緩急強弱の吟じ方が表現されているか。
- (2) 言葉にリズム感があり詩の内容に合った表現で読まれているか。
- (3) 保息と間の調和がとれているか。節調で伸ばした声先細りになっていないか。

4) 発音

- (1) 言葉の読みが明瞭で誰が聞いてもわかるように発音されているか。
- (2) 七（シチ）をヒチ、人（ヒト）をシトと発音することは許されない。

2. 呼吸

(1) 腹式呼吸による発声

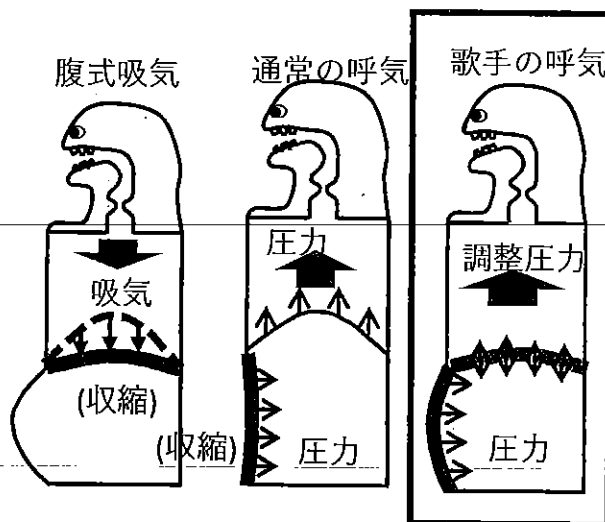
・吸気

横隔膜が下がり、お腹が出張って、肺に空気が十分に吸い込まれる。

・呼気

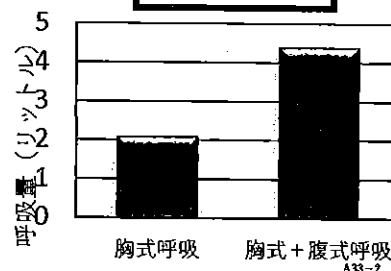
お腹の筋肉で内臓に掛かった圧力が横隔膜を介して肺に掛り、息が排出される。

発声の時に、お腹は凹ませようとしない。呼気の圧力で、むしろお腹が外に張り出す



(2) 腹筋と横隔膜による息の量（声量）の制御

- ・くちびるを小さくすぼませ、強く長い息を吐く
この時、圧力で下腹が外に張り出すような感覚を体感する
- ・息を吹いたときと同じ腹圧を意識しながら、母音で発声する
- ・腹圧は掛けたままで、声量を絞る



(3) 腹式(胸腹式)呼吸による吸気量の増大

1) 胸式呼吸と腹式(胸腹式)呼吸の吸気量

普通に吸うと自然に胸式呼吸は行われるので、腹式呼吸を意識することで、沢山の息を使えるようになる

2) 腹式呼吸による吟詠

お腹を使えば沢山の息を吸えることを確認するため、九段の桜を二句三息のやり方で吟詠してみる。

(右の息継ぎ記号の部位のみで息を継ぐ)

香雲 花は 忠勇の 至誠 九段の櫻
 深き 壇に 譽れは 烈烈 乾坤を 貫く
 英魂を 祭る 春海の 靖國の 門 若し

呼吸記号: ① (吸気), ② (呼気), ③ (吸気), ④ (呼気), ⑤ (吸気), ⑥ (呼気), ⑦ (吸気), ⑧ (呼気), ⑨ (吸気), ⑩ (呼気)

本宮三香

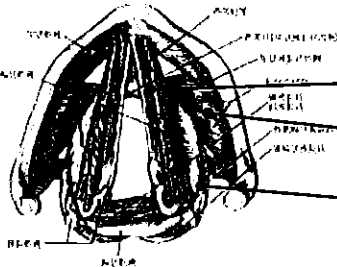
(4) 腹式呼吸により読みに気魄をこめる

- ・呼吸を強く動かして、短く強い声を出す「ハッハッハッハッ…」
- ・詩吟の読みの中で、速い息を応用する（九段の桜で練習）

3. 声帯振動

(1) 声帯周辺の構造

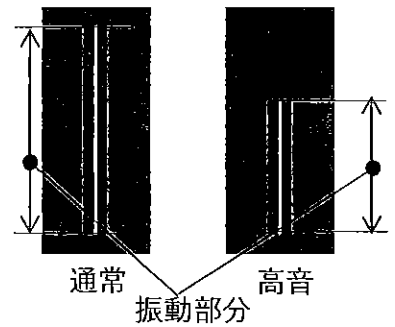
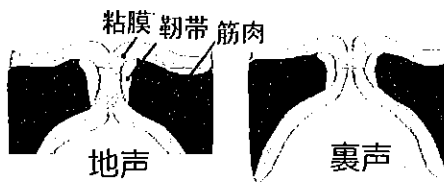
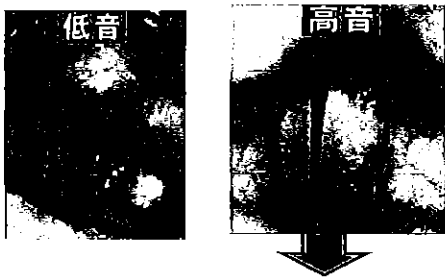
声帯は、多くの筋肉で制御されている



- 声帯：振動して音を発声させる
声帯筋：声帯を変形させる
- 輪状甲状筋：声帯を引っ張る
- 甲状披裂筋：声帯を開閉

(2) 高音を出す方法

- ①声帯を弾き伸ばす
声帯の長さが、
低音…縮む
高音…伸びる
- ②声帯の当たる厚さを薄くする
裏声は声帯の距離を離し、
薄く接触させる発声法
- ③声帯の振動部分を短くする
声帯を変形させ、
一部だけを振動させれば
高い振動数で振動する



(3) 声の高さの調整練習

1) 母音での詩吟の音階練習

八七六五三二一
ド シ シ ラ フ ア ミ
レ ド シ シ フ
乙水

あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ
え え え え え え え え え え

い、お、うも同様に

2) 音が飛び音階練習

八七六五三二一
シ ド ミ
ラ
フ
ミ ミ ミ ミ ミ
あ あ あ あ あ
え え え え え

い、お、うも同様に

3) 高音での連続発声

八七六五三二一
あ え い

お、うも同様に

音量を増減させる

4) 裏声発声の練習

八七六五三二一
あ え い

お、うも同様に

5) 極低音の練習

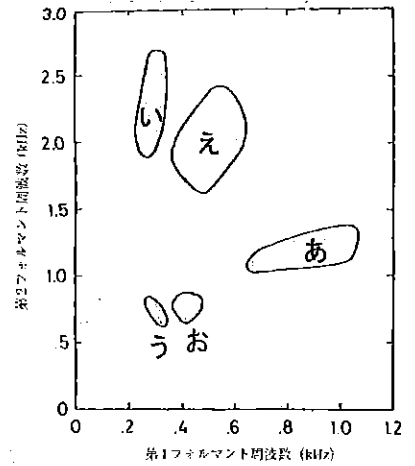
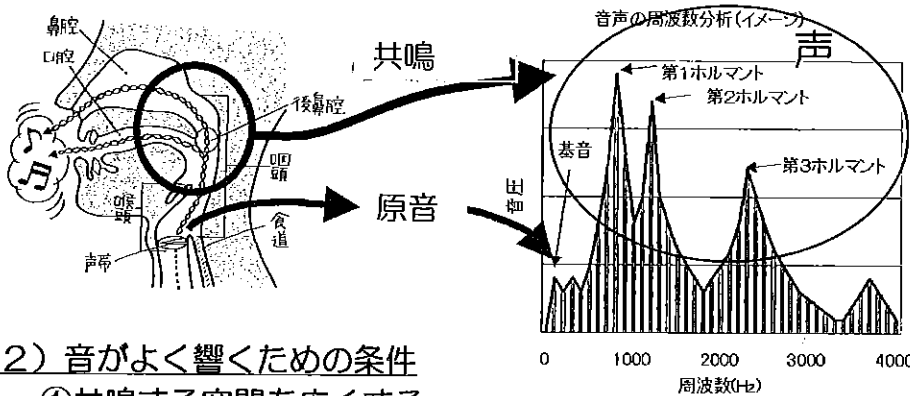
三二一
乙水
あ え い

お、うも同様に

3. 共鳴

(1) 共鳴が起きる場所

声帯から出た音が、主に咽頭と口腔で「共鳴」し、声になる



(2) 音がよく響くための条件

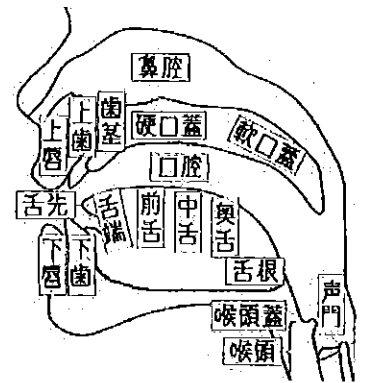
① 共鳴する空間を広くする

咽頭の空間を広くする…軟口蓋を上げる、舌根を下げる
(あくびが出るのを我慢している状態)

口腔の空間を広くする…開口を広くする、舌を平らにする

② 声が出る通路を遮らない

口の開口を広くする、唇の開口を広くする



(3) 各母音の発声時の形

	<ul style="list-style-type: none"> • 上下に広く開口する (歯の間は指2本ぐらい) • 口の奥を広くし、舌は下に平らにする • 上唇を上げて、上の前歯が外から見えるようにすると音質が変わる • 唇を上下だけでなく左右にも広げると更に音質が変わる
	<ul style="list-style-type: none"> • 「あ」から、舌の後ろ側を持ち上げると「え」になる • 咽頭部分の空間を広くすると共鳴が強くなる • そのために、①舌根を下げ、②下あごを前に出す
	<ul style="list-style-type: none"> • 「え」から開口を小さくし、舌の後ろ側が上の奥歯に触れる • 歯を食いしばらないで、指半分ぐらいの隙間をあける • 微笑むように、唇を横に広げ、口角を上を持ち上げる • 奥歯あたりの空間で響かせるイメージで
	<ul style="list-style-type: none"> • 「あ」から、くちびるを丸くして前に突き出す • 唇を上下に広げ、左右の口角は寄せて、上下方向の楕円の形に • 口の中の上下の空間は「あ」と同様に広くする
	<ul style="list-style-type: none"> • 「お」の形から、上下の歯を近づけて開口を小さくする • 唇を丸くつぼめて前に突き出す • 口の中は広くしたままにする • 口の奥が狭いと「ゆ」になるので、そうならないよう注意する

4. 体勢、読み・伸ばし・歌い終わり

(1) 吟詠の前の体勢作り

- 1) マイクの向きは延長線が鼻を狙う方向、距離を5~10cmにする。
- 2) 正面の水平より少し上に、見つめる場所を決め、目を開いてそこを見る
- 3) 前奏が終わるタイミングに合わせ、次の3つをほぼ同時に行う
 - ①腹式呼吸で息を吸う
 - ②喉の奥を広くし、あくび直前の状態を作る
 - ③声帯は開いたままで、お腹には軽く圧力がかかっている
- 4) 口の奥での共鳴+マイクの力を信じて、力まず発声する

A26-2
 家兄に寄せて志を言う
 勤王の大義 太だ分明
 報国の丹心 七生を期す
 傳家の一脈 遺風在り
 誓つて 名聲を擧げん 弟と兄と

廣瀬武夫

(2) 読み

1) 拍のリズムを守る

- ん (撥音)、っ (促音)、伸ばす音 (長音)
 きゃ、しゅ、など (拗音) も一拍
- 勝手に言葉を分ち読みしない。
 きん のおの (2+3) → きんのおの (5拍)
 はな はだ (2+2) → はなはだ (4拍)

• 一つずつの拍を、気持ちをこめて丁寧に言う
 「ん」は、前の音とつながないように (ぶ) (ん) (め) (い) (た) (ん) (し) (ん)
 「っ」は、詰まる時間をしっかり取る (い) (っ) (こ) (お) (の) (ね) (っ) (け) (っ)

2) 1、2拍目を強く読む

- 言葉に気持ちをこめるため、特に1、2拍目を少し強く、丁寧に発音する。特に平板、中高など1拍目が低い語は、1拍目を2拍よりも強く丁寧に発音する。

かいでんの いんぷう そおもく

3拍以降もあせらず、しっかり読むという意識で。

A19-2
 櫻井訣別
 海向の陰風 草木腥し
 史編の特筆 姓名馨し
 一腔の熱血 餘瀝を存し
 魯曹に 分與して 賊庭に 瀝がしむ

頼山陽

3) 母音を聞かせる

- 子音ではなく母音を聞かせる意識で発音する。
 口を開け閉めすることをいとわないで、それぞれの母音の口の形に合わせて大きく「パクパク」させながら発音する。
 一度母音だけで吟詠してみる。

しへん とくひつ せいめい かんぱし
 いえん おういう えいえい あんあい

4) 言葉の音程を正確に読む

- 各音を正しい音程とリズムで読み切った後で、初めて節調に移行する。

- ①「わたり」に注意 そくうていに ぞそおが っむ → そくていに ぞそが っむ
- ②末尾の音がそれに続く節調に取り込まれたり、前の母音にとりこまれないように注意

かいでん の → かいでん のー (「の」と⑩の節が一体になっている)
 いんぷう ー → いんぷう ー (「う」が「ぶ」の母音に取り込まれ)
 そくていに ー → そくていに ー (「に」の音の中で6に下げている)

5) 息を開放する「た行」、「ぱ行」、「か行」や、息が多い「は行」は強く出しすぎない

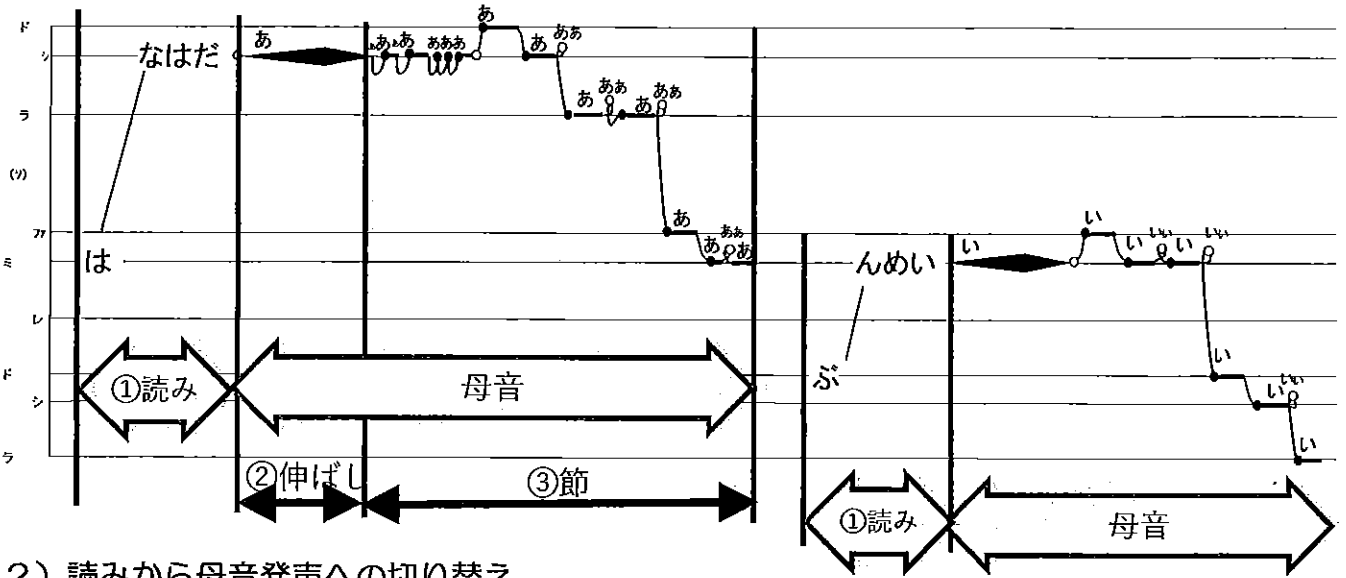
- 子音で息を出しすぎると、それに続く大山などで息切れしてしまう
- マイクに風が当たり「ポフッ」という雑音 (ポップノイズ) が入る
- 子音は軽く、その後の母音をしっかり発音する読みを練習する

(き)んのおの (た)いき (て)いと (け)いと (か)いでんの (い)ん(う)

(3) 母音発声と節調

1) 詩吟の構成

詩吟は、①読み、それに続く②母音の伸ばし、③節の3つで構成されている



2) 読みから母音発声への切り替え

- 読みから母音に移る時、その母音を発声練習の時のように発声することに意識を集中させる。息の量は最小限にして、あごや舌の筋肉を脱力し、きれいな母音発声ができる口の形を作る。

「読み」の途中は顎の周りに力が入るので、読み終わりの母音ではまだ余分な力が入ったままになっている。発声練習の時のような、脱力した母音発声にすることにより、声質がよくなり、声のコントロールがし易くなる

- その後、余分な揺りや小節が入らないように注意しながら息を増やして声量を増す。
- 伸ばし終わりで声量を絞り、節に移る。声量の増大、減少の変化は、大きく早く行う。

3) 揺りと小節とバイブレーション

