

# 教師に求める音声表現スキルの内容と指導方法

## ―「玉野井メソッド」の報告と検討―

岩崎朋美・玉野井ちさと・花坂 歩

キーワード 音声言語指導 話し方 教師教育

### 1 はじめに(本稿の目的)

「小学校学習指導要領(平成29年告示)解説 国語編」では、予測困難・解決困難な時代の到来に触れ、「このような時代にあって、学校教育には、子供たちが様々な変化に積極的に向き合い、他者と協働して課題を解決していくことや、様々な情報を見極め知識の概念的な理解を実現し情報を再構成するなどして新たな価値につなげていくこと、複雑な状況変化の中で目的を再構築することができるようにすることが求められている」(p.5)と述べられている。そして、指導される「話すこと」領域においては以下のようにある。

#### ○小学校学習指導要領 国語 表現、共有(話すこと)

適切に内容を伝えるために、音声表現を工夫したり、資料を活用したりすることを示している。音声表現はそのままでは形に残らないものであるため、伝えたいことが明確になるような表現の工夫を重視している。

#### ○中学校学習指導要領 国語 表現、共有(話すこと)

聞き手に分かりやすく伝わるように表現を工夫することを示している。第1学年では、相手の反応を踏まえながら、第2学年では、資料や機器を用いるなどして、第3学年では、場の状況に応じて言葉を選ぶなどして、自分の考えが分かりやすく伝わるように表現を工夫することを示している。音声表現は、そのままでは形に残らないものであるため、表現を工夫することが重要である。

これらは言うまでもなく重要であり、小学校・中学校での指導の充実が期待される。一方で、実社会を生きる社会人の立場で考えたとき、抽象度が高すぎて、教育現場での指導に不安を覚えずにはいられない。それは教育現場の指導力に対する不信ではなく、実社会で必要とされている「生きる力」と学問上で定義されている「生きる力」の乖離に対する懸念である。「予測困難」、「解決困難」という言葉は現代社会が直面する課題なのだろうが、一般市民が直面する課題は、「生活不安」、さらには「生活困難」ではないだろうか。まずは実社会が求める最低限の力を身につけさせなければならないはずである。

そこで本稿では、プロのアナウンサー、ナレーターの養成の他、社会人研修で指導を行ってきた玉野井ちさとによる教員志望者向けの授業「国語表現法」の全10回の指導内容を参与者岩崎朋美の視点からまとめ、これからの子どもに必要な資質・能力のみならず、これからの教員が身につけていくべき資質・能力を整理していくことにする。

### 2 玉野井メソッドについて

本稿で取り上げる「玉野井メソッド」は、有限会社音やアナウンススクールで校長兼講師を務める玉野井ちさとがプロの話し手を育てるために考案した指導プログラムである。指導の柱は、「基礎力」、「表現力」、「読解力」、「人間力」の4つで、これら4つを身に付けることで人を感動させ、突き動かすことができるような「伝え

る力」が身につくと考えられている。玉野井が理念として掲げているのが、「右手に基礎力、左手に表現力」である。「基礎力だけではAIに劣る、表現力だけでは形無しになる。この2つをしっかりと身につけてこそ、豊かに伝わる・伝えることができる」と、玉野井は考えている。

後述する「玉野井メソッド」を社員研修プログラムとして再構成したのが「スマイル&スマイルボイストレーニング」である。「スマイル」は第一印象をよくするための笑顔のことである。「スマイルボイス」は笑顔を伴うだけでなく、大きく、明るく、ポジティブで、「はっきり、くっきり、すっきり、にっこり、ほっこり」を目指した声のことである。笑顔、明るいあいさつ、誰からも愛される愛嬌のある人柄を掲げ、プロ志望ではない一般にも指導されている。

### 3 玉野井メソッドの具体

#### (1)指導計画

授業は以下に示す基本計画の下で行われた。各回、はじめの30分程度は発声練習や表情筋を鍛える体操などで「基礎力」を鍛え、その後、前時の復習、本時の指導へと展開していく。そのため、各回は独立したものではなく、行きつ戻りつ、重ねつつ、指導されていく。

第1回 声を出すための基本

第2回 呼吸と発声、表情について

第3回 無声化・鼻濁音・長音について

第4回 表現技術① アクセントが生む発話の「メロディ」について

第5回 表現技術② イントネーションと意思の「伝わりやすさ」について

第6回 表現技術③ プロミネンスによる意味の「強調」について

第7回 実践練習① 外郎売

第8回 実践練習② 朗読、CM ナレーション

第9回 実践練習③ 話す力・聞く力

第10回 成果発表会

#### (2)声を出すための基本 <スマイル&スマイルボイス>

授業では、まず、「伝わる話し方を目指す」という大目標の下、以下の「小目標」が学生に示された。

- 基礎力 腹式呼吸を学び、声を楽に出せるようになる。  
相手が聞きやすい声、聞き取りやすい声を目指す。
- 表現力 抑揚や間、緩急などを学び、伝わりやすさを高める。
- 読解力 ニュースやCM、朗読などの原稿読みを通して、相手に伝えるための読みを学ぶ。
- 人間力 社会人としての基本である「笑顔」、「挨拶」、「元気な返事」を身につける。

玉野井によれば、「伝わる」とは、自分の伝えたいことが的確に相手に伝わっている(通じ合っている)状態のことを言う。その成否を分ける主体は「相手」である。一方、「伝える」は自分の考えや誰かに言われたことを、一方的に相手へ受け渡す行為のことを言う。その成否を分ける主体は「自分」である。一方向の伝達であるため、相手がそれを的確に受け取ったかどうかは大きな問題とはならない。自分目線で話すため、相手に自分

の伝えたいことが伝わらないこともある。「伝える」と「伝わる」は一文字の違いしかないが、コミュニケーションとして考えたとき、まったく異なる性質の動詞であると考えたほうがよい。

的確に「伝わる」ようにするためには、「基礎力」、「表現力」、「読解力」、「人間力」が必要であるという。

「基礎力」は「腹式呼吸」、「発声」、「発音」、「滑舌」に加えて、「日本語のきまり」を知ることである。話し手自身に負担をかけない発声法、聞き手である相手が聞きやすい声、聞き取りやすい声を目指すことになる。

「表現力」は「抑揚」や「間」、「緩急」といった表現上のテクニックのことである。

「読解力」は、相手に伝わる話し方をする上で必要な内容理解のことである。ニュースや CM、朗読などの原稿読みを通して、相手に伝えるべきことは何かを読み取る訓練が必要である。それとともに、伝える相手の理解力を短時間で把握し、相手に伝わるように、相手に合わせた話し方をするのも広義の読解力に含まれる。

「人間力」は実社会で働く者であれば、誰もが必要と言うものであろう。「人間力」には様々な資質・能力が含まれるだろうが、玉野井は「笑顔」を特に重視している。玉野井は学生らに「にっこり顔を想像してみてください。その顔を見て怒っているとは思いませんよね」と語る。確かに、笑顔の人を見ると、見ているこちらも笑顔になる。さらに続けて、「例えば、赤ちゃんが笑っているのを見て、あなたも笑顔になったことはありませんか?」とも言う。「笑顔」によって生み出される温かで健やかな人間関係を玉野井は求めている。

「教師」という職業は、毎日、「教壇」という舞台上に上がるエンターテナーだという考えから、学生はこれら4点について学ぶべきであるとされた。そして、しっかりとした声を出すためには、それに必要な筋肉をトレーニングする必要がある。学生には以下の「毎日声づくり運動」が指導・推奨されていた。

- ① 呼吸法(長い呼吸・短い呼吸)
- ② 発声
- ③ スマイル筋のトレーニング(ういうい&唇ぶるぶる運動)
- ④ 舌のトレーニング(レロレロ)
- ⑤ スマイル10秒キープ(ぎゅっば運動・ウンパニ)
- ⑥ 発音(母音と子音のバランス)
- ⑦ 滑舌(音の粒だて/外郎売ほか)
- ⑧ 挨拶(おはようございます・こんにちは・ありがとうございます・よろしくおねがいます・お疲れさまでした)

### (3)指導内容(コンテンツ)

本項では、全10回の指導内容を整理していく。繰り返しになるが、玉野井は、各回、はじめの30分程度は発声練習や表情筋を鍛える体操などで「基礎力」を鍛え、その後、前時の復習、本時の指導へと進めていた。その指導内容(コンテンツ)について整理するのが本項の目的である。

#### ①共鳴のある声に必要な姿勢、呼吸、発声

普段、私たちは胸を膨らませるように行う胸式呼吸で話をしている。しかし、相手に「伝わる話し方」をするためには、「共鳴のある声」のほうがよい。特に、教師は毎日、朝から夕方まで声を出し続けなければならない。声帯に無理をさせないように、深く蓄えられた吸気を、鍛えられた腹筋の力を借りて、自然に声に換えられるようになりたい。そのためには、以下の6点を心がける。いわゆる、腹式呼吸の方法である。

##### 1 まっすぐ立つ

- 2 肩の力を抜く
- 3 ヘソの上に手を当てる
- 4 息を一度吐き出す
- 5 息を鼻からゆっくり吸いながらお腹が出るようにする
- 6 息を口でゆっくり吐く

このように、できるだけ長い呼吸によって息を持続的に出し続ける練習とともに、短い呼吸の練習によって声に弾力を持たせる練習、息を強く出す練習も腹筋の鍛錬には有効である。

- 1 口の中からダーツの矢を出すイメージで、お腹をへこませながら一気に息を吐く
- 2 これを何度も繰り返す

## ②表情筋のトレーニング

顔には30種類以上の筋肉があると言われている。これらを総称して、表情筋と言う。私たちはこの筋肉の働きにより、目や、口、鼻などを動かし、様々な表情をつくっている。菅原ら(2005:53)は「笑顔においては各表情筋収縮の緩急がその形成に大きく関係しているようである」と述べている他、笑顔が苦手な被験者の特徴として、「大頬骨筋活動そのものの収縮力が弱いことや、大頬骨筋活動と他の表情筋活動の神経連動が分化していることが推測される」と述べている。ここで見出されるキーワードは「緩急」、「収縮力の弱さ」、「連動の分化」である。メリハリのあるエクササイズ、思い切り収縮させるエクササイズ、顔全体を連動させるエクササイズの重要性が示唆される。玉野井は以下のエクササイズを学生に取り組みせていた。

### ●ういうい体操

女優の養成講座などで古くから行われていた笑顔の練習方法である。「う」で思いきり口を突き出し、「い」で思いきり横に引っ張る。表情筋のエクササイズであることを意識し、一音一音を歯切れよく、大きな動きで行うようにする。

### ●唇ぶるぶる体操(リップロール)

口を軽く閉じ、少し突き出し気味にした上で、閉じた唇の間から息を出して唇を「ぶるぶる」と振動させるというものである。息を一定に出し続ける必要があるため、息のコントロールのトレーニングになる他、口唇周辺の弛緩を促すことができる。口唇周辺の筋肉が硬直していると、長く「ぶるぶる」ができない。また、例えば、3・3・7拍子のように連続させることもできない。様々なバリエーションを試し、口唇周辺の筋肉を弛緩させる。

### ●レロレロ体操

舌筋のエクササイズである。タ行とナ行、ラ行が苦手な人に有効である。「レ」は舌のサイドを横に引っ張るイメージで、「ロ」は舌先を前に出すイメージで。これをゆっくりから段々と速くしていくことで舌の筋肉を鍛える。何度か繰り返すことで、「動け!」という脳の指令を筋肉に伝える随意訓練にもなる。舌の可動性が高まるとともに、舌の位置が上顎へと矯正される。

### ●ギュッパ体操

鼻を中心に目や口、顔全体を全部寄せるイメージで、目を閉じたまま、唇をとがらせて「ぎゅっ」と言う。その後、目と口を大きく開いて「ぱっ」と言う。この「ギュッ」、「パッ」を繰り返す。表情筋全体のエクササイズである。手足と連動させると全身のエクササイズにもなる。血流が活発になるのを感じられる。

## ●ウンパニ体操

「ウンパニ体操」は、菅原徹が2009年に考案したフェイシャル・エクササイズである。この体操によって効率的に表情筋の運動とストレッチを行うことができる。菅原によれば、1日10～20回、少し時間をおいて3セット行うことがよいとされている。以下に、「ウンパニ体操」の方法を説明する(写真1)。

### ウ (表情筋のストレッチ)

「ウー」と発音しながら、唇を尖らせて目を大きく見開く。おでこに横ジワが寄るくらいが目安。

### ン (表情筋の全収縮)

「ン」と言いながら、顔の中心に目と口を全力で寄せる。紙をクシャッと圧縮するようなイメージ。この時、口角は上げる。

### パ (表情筋の弛緩)

「パッ」で目と口を見開いて圧縮した顔を一気に解放させる。口を開いたときにパッという音が聞こえるくらい勢いよく、息をしっかりと吐き出す。

### ニ (笑顔筋の収縮)

下あごを少し上げ、上下の前歯を軽く噛み合わせる。そのまま「ニ～」と言って、最後は思いっきり「ニッ」と発音して笑顔を作る。

この笑顔をキープした状態で、鏡を見て10秒キープする。玉野井は心の中で「大好き」、「愛している」、「I LOVE YOU」などの心温まる言葉を繰り返すことを勧め、心と身体の連動を促していた。



写真1 ウンパニ体操 左から「ウ」、「ン」、「パ」、「ニ」

## ②1音ずつを粒立てる発音練習

日本語は「母音」と「子音」で成り立っている。一般に、母音を正確に発音することが重要とされていて、この練習にかなりの時間を割く場合も多い。しかし、玉野井は母音だけでなく、子音をきちんと出すこともまた重要だと考え、母音と子音をバランス良く発音することに力を入れている。

声を出す際には声を前に置くイメージで下半身に力を入れる。腹筋を意識し声を出すように。その際、母音と子音のバランスに注意する。子音によって使う筋肉が違う。例えば「た」は舌の真ん中を突き上げるイメージ、「な」は舌の左右を奥に引くイメージ、「ま」は唇の周りの筋肉を意識し、唇を閉じてから発音するイメージ、「や」は舌をしぼるイメージ等々である。口をしっかりと開けて、「あえいうえおあお、かけきくけこかこ、させしす

せそさそ・・・」のように、ワ行まで、大きな声で、ゆっくり、正確に、歯切れ良く、一音一音、耳で確かめながら発声する。発音練習も筋トレである。しっかりと細かい筋肉を動かして声を出す。北原白秋の「五十音」(白秋童謡集第五集『祭の笛』、1922)という詩を使つての練習も効果的である。五十音の各行の出だしに最初の文字で始まる言葉が置かれており、「あ、い、う、え、お」などの各行の文字に関連する言葉が「4・4・5」で全体に配置されている(例:水馬赤いな。ア、イ、ウ、エ、オ。浮藻に小蝦もおよいでる。)

### ③滑舌

1音ずつの発音練習を、文章に替えて、「話す」や「読む」に近づけるのが滑舌練習である。一般的には、滑舌テキスト例題が使われるが、玉野井は学生が楽しく取り組めるようにと、「外郎売」(ういろうり)(注1)を取り入れている。「外郎売」によって、早口言葉という基礎訓練にプラスして、歌舞伎の表現力も訓練できる。

以下の④から⑦は、「日本語のきまり」についてである。伝え手のプロはもちろんのこと、教師を目指す学生たちにも日本語の美しさを後世に伝えていく使命がある、と玉野井は言う。そのために、「アクセント」、「無声化」、「鼻濁音」、「長音」などの「日本語のきまり」が指導されていた。

### ④発話にメロディを生むアクセント

アクセントには、「標準アクセント」、「地方アクセント」、「流行アクセント」がある。例えば、全国ニュースであれば、「明日は雨になるでしょう」という場合、「標準アクセント」に従い、「雨」の「あ」が高く、「め」が低いアクセントになる。しかし、それが唯一の正解というわけではなく、例えば、東北や関西であれば、「地方アクセント」に従い、「あ」が低く、「め」が高くなる。教師は、「標準アクセント」と「地方アクセント」の両方を指導できるようになることが望ましい。

「標準アクセント」は、平板型と起伏型(頭高・中高・尾高)に分かれる。

- 平板型……………第1拍が低く、それ以降は高く平坦に発音される。(例:桜が、水が)
- 起伏型(頭高)……アクセントが最初にある。1拍目以降が下がる。(例:ねこ、富士山)
- 起伏型(中高)……アクセントは2拍目以降で、最後は下がる。(例:あなた、おかし)
- 起伏型(尾高)……アクセントは単語の最後以降が下がる。(例:白髪が、いもうとが)

なお、「尾高+の」と「独立性の薄い(弱い)音+の」は「平板」になる。例えば、「家を建てる」という場合の「家」は尾高型なので、次に続く「を」は下がる。しかし、「の」が付くと「家の」は平板になる。また、例えば、「乗り合い船」(乗り合う+船)における「乗り合う」は中高型、「船」は頭高型だが、「乗合い船」になると「乗り合い」が平板になり、「船」が頭高になる。このように2つの単語が組み合わさることを「コンパウンド」と言い、後ろの単語が頭高になる。複合語のアクセントはこの「コンパウンド」と「分割アクセント」に分けられる。

このアクセントは時代によって変わっていく。例えば、かつて、「機会」は中高型のアクセントしかなかったが、現在のアクセント辞典には頭高型のアクセントも載っている。また、多くの時間を経なくとも、「流行アクセント」といって、流行り廃りによってアクセントが変化することもある。例えば、「良い感じ」の「良い」は頭高アクセントだが、流行アクセントでは平板型となる(注2)。

音を動かすことによって発話にメロディが生まれる。そのメロディをもった言葉がウェーブとなって相手に届き、相手の心を揺さぶることもある。言葉をドラマティックに紡げるように訓練したい。

## ⑤シャープな印象を与えるための母音の無声化

「母音の無声化」とは有声音(声帯が振動する音)が無声音(声帯が振動しない音)になることを言う。無声化ができるようになると、洗練されたシャープな印象を与える話し方となる。「母音の無声化」には一定の法則がある。一般に、口の開きの小さい母音「い」や「う」が (k)、(s)、(t)、(h)、(p)などの無声子音(破擦音・摩擦音・破裂音)の間に挟まれた時に無声化する。例えば、「各地」(KAKUTI)だと、「く(ku)」の(u)は、「く(ku)」の(k)と「ち(ti)」の(t)に挟まれているため、無声化する。

## ⑥濁音を美しくする鼻濁音

鼻に抜けて発音されるカ行の濁音のことである。「が、ぎ、ぐ、げ、ご」のガ行の音を「んが、んぎ、んぐ、んげ、んご」のように鼻腔に呼気を送り込んで発音する方法である。鼻濁音を使うと、濁音が綺麗に聞こえる。

鼻濁音には以下のような規則がある。

- 第2音節以下、及び語尾にあるときに鼻濁音になる(つまりは、語頭は鼻濁音にはならない)。例えば、「銀」(ぎん)は語頭に「ぎ」があるので鼻濁音にならない。「5月」(ごがつ)は第2音節以下に「が」があるので、この場合は「が」のみが鼻濁音になる。「映画」(えいが)の「が」は語尾にあるので、鼻濁音になる。
- 格助詞、接続助詞は、語頭、語中に関わりなく、常に鼻濁音となる。例えば、「花が咲いた」の「が」、  
「君は強いが、気が弱い」の2つの「が」は鼻濁音になる。
- 複合語の場合は、その語が複合語として十分に熟している(1つの語とみなされるようになる)ときは鼻濁音となり、あまり熟していないときは鼻濁音にならない。例えば、「小学校」(しょうがっこう)は十分に熟しているため「が」は鼻濁音になる。「企業合同」(きぎょうごうどう)は広く使われる言葉ではないので、「企業」の「ぎょ」は鼻濁音になるが、「合同」の「ご」は鼻濁音にならない。
- 外来語、外国語のガ行音は、第2音節以下であっても鼻濁音にならない。例えば、「窓ガラス」、「カーディガン」、「消しゴム」、「プログラム」等のガ、ゴ、グは鼻濁音にならない。ただし、この場合も十分に熟しているものは例外的に鼻濁音になる。「イギリス」、「オルガン」などは鼻濁音化していてもそれほど違和感はない。
- 数詞の5は、第2音節以下であっても鼻濁音にならない。例えば、「55円」(ごじゅうごえん)、「午後5時55分」(ごごごじごじゅうごふん)の「5」の「ご」は鼻濁音にならない。「午後」の「後」のみが鼻濁音になる。ただし、熟語として親しまれているものと人名の中の「五」は鼻濁音になる。例えば、「十五夜」(じゅうごや)の「五」は鼻濁音、「菊五郎」(きくごろう)の「五」は鼻濁音になる。

## ⑦母音の操作(長音)

日本語の音節で母音を通常の倍に長く引き伸ばした音のことである。同じ母音が2つ連続するときの音、例えば、「ああ」の場合、「あ・あ」というように2つの「あ」を分けて発音するのではなく「あー」というように母音の「あ」を伸ばす。その他、母音が「ou」や「ei」の時も、「oo」、「ee」と発音する。例えば、「先生」は「せんせー」となり、「永遠」は「えーえん」、「弟」は「おとーと」となる。ただし、言葉を強調したい場合は、あえて長音を使わないこともある。例えば、「日米の経済問題について・・・」などのようなニュースを読む場合は、話題の中心は日本と米国における「経済」であるため、「け・い・ぎ・い」のように「い」を発音して言葉を際立たせるようにすることもある。その他、提供クレジットにて「この番組は資生堂の提供でお送りします」といった場合も、「資生堂」(しせいどう)のように崩さず、「しせいどう」と言葉を立てて読む。なお、「提供」は「てーきょー」でよい。

以下の⑧から⑩は、左手に持つべき「表現力」についてである。1音ずつがただ正確だけでなく(これは当然のこととして)、心に伝わるためには相手がしっかりと受け取ってくれる必要がある。そのためには発した言葉や文章がグルーブ(groove、高揚感)を生まなければ相手の心を揺らせられない。そのための技術が「イントネーション」、「ポーズ」、「緩急自在」、「チェンジ・オブ・ペース」である。つまり、「表現力」である。

### ⑧気持ちの伝わりをよりよくするためのイントネーション(抑揚)

イントネーション(抑揚)とは、文章全体についている高低のことで、調子とも言える。上がったたり下がったり、キープしたりする。日常会話では、私たちは格別意識することなく、ごく自然のうちにイントネーションを使いこなしている。しかし 表現技術としてイントネーションを意識できるようになると、相手に「発見」、「肯定」、「命令」、「疑問」、「感動」などの気持ちをよりわかりやすく伝えることができる。

#### ●平調・・・発見報告の時や独語的表現の時など

例 「雨が降ってきたな(→)(発見)、「疲れたな(→)(独語的表現)

#### ●降調・・・肯定・命令・詰問の時など

例 「映画を見た(↘)(肯定)、「早く来い(↘)(命令)、「なんの用ですか(↘)(詰問)

#### ●昇調・・・疑問・感動の時、次の語句を導くなど

例 「どこへ?(↑)(疑問)、「わあ(↑) 月が出た！」(感動)

特に、昇調は、読解にとって、とても重要な役割を担っている。日本語の文章は圧倒的に「修飾語(説明)＋被修飾(名詞)」の構成が多い。つまり、後ろの名詞を説明する言葉が前に置かれる。この関係を明確に表現するには、修飾語の語尾を昇調にする必要がある。

### ⑩魔に通ずるポーズ(間)

「間」は自然と生じるものであり、伝え手が作為的に入れ込んでも、受け取り手は「わざとらしい」、「違和感がある」と感じてしまう。この「自然」を「必然」と言い換えてもよい。「必然」を読み解き、それに従ってしかるべき長さの「間」を取る。これは簡単なようでかなり難しい。また、「間」がないしゃべり・読みはせわしくて伝わりにくい。「間抜け」という言葉通りである。「間」を取る練習としては係り受けを明確にするために、どこに句読点を打つか(間を取るか)を考えるとよい。学生らには以下の課題が出された。

#### 【練習課題】

例文) 母は楽しげに遊んでいる我が子を見ていた。

問1) 「子供が楽しそうに遊んでいる」という意味を伝えたい。どうすればよいか。

回答例) 「母は」と「楽しげに」の間にポーズを取り、「母は、楽しげに遊んでいる我が子を見ていた」のようになる。

問2) 「母が楽しそうに見ている」という意味を伝えたい。どうすればよいか。

回答例) 「母は楽しげに」と「遊んでいる」の間にポーズを取り、「母は楽しげに、遊んでいる我が子を見ていた」のようになる。

上記の「間」に、緩急自在を含めた練習として、「プロミネンス&スラー」が指導された。



## ⑩強調のプロミネンス(卓立)&スラー

プロミネンスとは「卓立」、つまり、「目立たせる表現技術」のことである。高低(狭義のプロミネンス)の他、速度、間の取り方、声色、音圧、声量、長短に変化を与えるとそれらはすべて強調表現となる。原稿などを読む場合は、高低、間、速度(主に緩急)を明確に使いわけること、文章そのものにメリハリを持たせることができる。その他、これらを用いた技術として以下がある。

- 緩急自在・・・文章につくりズムのことである。ゆっくり(プロミネンス)、あるいはピッチを速めて早く(スラー)。これらを適切に組み合わせることで、読みやしゃべりにリズムが生まれる。私たちが自然に交わす会話には、意識することなく「緩急」の度合いがつけられている。この緩急を技術として取り入れることで、聞き手に退屈感を与えることなく、伝えたい内容を伝えることができる。ただし、伝え手側は「作作的」であっても、受け取り手側にとっては「自然」でなくてはならない。この技術が難しい。
- チェンジ・オブ・ペース・・・表現技術の最後の領域である。「抑揚」、「間」、「緩急」のすべてが駆使される。ペースの変化、つまり、話の調子に変化をつけることである。会話体から地の文に変わるとき(朗読など)、話のスタイルが変わる時に不可欠なのが、このチェンジ・オブ・ペースである。例えば、起承転結の接続詞で考えてみる(はじめに、続いて、ところが、したがって) → 間をつける → トーンを変えるなど。

プロミネンスは、例えば、以下のような練習課題に取り組みせると良い。プロミネンス(卓立)とスラー(滑らかさ)を使って、言いたいことは何かを考えることができる。

### 【練習課題】

例文) 私は 今朝 電車の中で 公式を 覚えました。

問い) 例文について、(a)いつ、(b)どこで、(c)なにを、のそれぞれを際立てて表現したい。どうすればよいか。

回答例) 「(a)いつ」を際立てる場合は、「今朝」の前後に「間」を取り、トーンを上げて、ゆっくり読む。「今朝」以外は、スラーで速く読む。以下同様に、プロミネンス&スラーの方式を使えば、伝えるべきことが伝わり、メリハリのある読み・しゃべりになる。「(b)どこで」を際立てる場合は、「電車の中」を高く読み、他を低く読んだり、「今朝」と「電車の中で」の間にポーズ、「電車の中で」以外を速く読んだりする。「(c)なにを」を際立てる場合は、「公式を」を高く読み、他を低く読んだり、「電車の中で」と「公式を」の間にポーズ、「公式を」以外を速く読んだりする。

## ⑪聞きたいという気持ちを伝えるための「領き・相槌・こだま」

「話す」とは、「話したいことがある。話さねばならないことがある」ということである。この意志が重要で、伝えたいという気持ちが強くなれば自然と声が大きくなり、力強くなる。「聞く」とは、「聞きたいことがある。聞き出したいことがある」ということである。興味や好奇心を示すような積極的な反応が重要である。例えば、「うなづき」である。これはあなたの話を聞いていますよというサインである。相手はこのサインを受け取り、安心する。また、言葉で合いの手を入れると相手はより話しやすくなる。「そうだね!」、「そうなんだ!」、「うんうん、わかるよ」、「つらかったよね」、「すごい」などの共感を示す相槌や、「え?それからどうしたの?」、「なんでそんなことに?」、「どういうこと?」などのような相槌には会話を広げる効果がある。対して、「はあ」、「ふーん」、「へー」、「ほう」などの相槌は相手に興味がないと思わせてしまうので良くない。その他、相手が使った言葉をそのまま

使って返す「こだま」(オウム返し)も有効である(例:「(A子:今、すごく困ってるの…。 B子:そんなに困ってるの? なにか問題でも?)」)

教師が生徒から言いたいけれど言えない「何か」を聞き出し、気持ちを引き出す時、必要なのは強要ではなく、聞こうとする気持ちだ。抑揚で学んだ昇調を使って優しく丁寧に聞き、気持ちを引き出していき、話を弾ませていくことである。そのための練習として授業では、「トーキングゲーム」(株式会社 tobiraco)というカードゲームを使った。まず、2人1組になり、カードに書かれた「好きな色は何?」、「1日だけ魔法が使えるとしたら何をする?」などの質問をする。相手の答えに対し、また質問をし、話を広げていく。または掘り下げていく。あるいは他に展開していく。質問された方はついつい気持ち良くてたくさんしゃべってしまうために、質問した方がそれをどう導いていくのかも練習する。

### ⑫総合トレーニングA (読解)

例文1) 毎日新聞を読む。

例文2) 黒いスカートのシミ

例文3) 青森でもらったりんごを食べました。

問い) この文には複数の意味があり、読み手がその意味を理解した上で間、緩急、強弱、高低などを使わないと、本来伝えたいこととは異なる意味で伝わってしまう。それぞれどのような意味が考えられ、それをどのように表現したらよいか。

回答例) 例文1であれば、「毎日新聞という新聞社の新聞を読む」という意味と「毎日、新聞を読む」という2つの意味が考えられる。例文2であれば、「黒いスカート」なのか、「黒いシミ」なのかの違いが考えられる。例文3であれば、「りんご」をもらった場所が、「青森」なのか、「不明」なのかの違いがある。  
※それぞれの具体については「⑩強調のプロミネンス(卓立)&スラー」を参照。

### ⑬総合トレーニングB (朗読)

朗読は表現技術の最高峰、最終地点である。「地読み」は明確で明瞭にという基礎はもちろん、物語の世界を紡いでいく技術も必要である。また「セリフ」には物語を邪魔しない「表現」、「声色」に加え、物語の中のどういうタイミングで発せられるのかという「間」も重要となる。これらを考え、駆使し、なおかつ聞き手には自然に物語を楽しんでもらえるようにしなければならない。これには高度な基礎力、技術力が必要である。授業では、今江祥智作・長谷川義史絵の「いろはにほへと」が用いられていた。

### ⑭総合トレーニングC (CMナレーション)

実際に用いられたCM原稿を読んでもみるというものである。感情を込めずに淡々と読むバージョンと、抑揚をつけたバージョンに挑戦し、その違いについて考えさせていた。学生たちは抑揚をつけたバージョンの方が「興味が持てる」、「注意深く聞く」と言っていた。

## 4 考察(「おわりに」とともに)

玉野井の授業を受けていると、「伝える」、「伝わる」ということが、「右手の基礎力」と「左手の表現力」という理念に基づいていることがよくわかる。ともに不断の努力が必要で、そのための「毎日声づくり運動」に立ち返っていく。

玉野井は、「基礎力」をつけていくことで「型」が身につく、それを個性や感性で突破することで「型破り」が生まれる、それでこそ自由に豊かな「伝え手」となり得る、教師もしかり、と言う。また、玉野井がアナウンサー

時代に先輩から授かった「マイクの向こうにお母さんがいるつもりでしゃべりなさい」という言葉についても語られていた。アナウンサーが初めて声を電波に乗せることを「初鳴き」と言う。玉野井の初鳴きの時、当時指導にあっていた先輩が、緊張をほぐそうとかけてくれた言葉がこれである。「マイクの向こうにお母さんがいて、お母さんに伝えるとしたらどうする？優しく、ゆっくり丁寧に、心を込めて伝えるでしょ。そんな気持ちで声を出してみて！」と励ましてくれたそうだ。玉野井は指導の根幹はここにもあると言う。つまりは、何のために、誰のために、どう伝えるのか・・・、「基礎力」と「表現力」と「受け取り手への愛」が必要だということである。

また、玉野井は挨拶をいつも重視している。玉野井は挨拶の指導の際、挨拶は相手に自分のイメージを伝える大切な行為である、挨拶には「あなたを認めていますよ」という相手に対する敬意や「あなたに対して心を開いていますよ」という意志表示の意味がある、挨拶は人間関係をスムーズにする大切なマナーの一步であるというように、単なるテクニックの指導に止まらない「人としての教育」を行っていたように思う。実際、玉野井自身がいつも和かで、笑顔を絶やさない。それを見るたびに、自分も口角を上げて、穏やかな笑顔を絶やさないようにしようと思ひ直す。

そして、声の色、ニュアンス(雰囲気)には人柄が出るとも言ふ。「おはようございます」には「今日も1日、お互いがんばりましょう！」という気持ちを込める。「お疲れ様でした」には「1日、ありがとうございました。明日もよろしくお祈りします」という気持ちを込める。これらは玉野井が学生たちに指導していたことである。また、「どんな言葉を使うかによって、心持ちも違ってきます。できるだけ美しく、豊かな言葉使いを心がけましょう」、「愚痴や悪口ばかり言っていると、心がすさんでしまいます」、「ありがとう」、「助かります」、「素敵」、「きれい」など、明るい言葉を使っていると心も明るくなってきます」、「美しい言葉を美しい声で発する。そうすることで、あなた自身が美しい人となるのです」と指導していた。

学生の声は回を重ねるごとに大きくなっていった。最初は「声が小さくて大丈夫かな」と心配した学生も最後の発表では堂々とスピーチをしていた。発声練習をすることで、自分の声の出し方、大きさなどが自覚でき、コントロールできるようになっていったのだろう。

そのような成長があったのも、玉野井が常に笑顔で、時に厳しく指導する真摯な姿が学生に安心感や信頼を与えたものと考えている。これらは、「マイクの向こうにお母さんがいるつもりで」に通ずる、あるいは、そこから拡張した「人間性の教育」だと考えてよいだろう。玉野井はテクニックの指導を通して、学生たちに、より愛される生き方を指導していたように思う。

冒頭で、一般市民が直面する課題は、「生活不安」、さらには「生活困難」であると述べた。不安を安心に変えていくために、基礎的な資質・能力が不可欠であることは言うまでもなく、玉野井の授業からは、指導者としての使命感・責任感を強く感じる事ができた。今後は、本稿で報告した玉野井メソッドが学生にどのように受け止められているのかについての資料収集と検討が必要だと考えている。今期においてはそこまでの準備が整わなかった。次期において取り組みたい。

## 注

- 1) 「外郎売」(ういろうり)は、1718年に、二代目・市川團十郎によって初演された歌舞伎十八番の一つである。「拙者親方と申すは、お立ち合いの内に御存知のお方もござりましょうが、お江戸を発って二十里上方、相州小田原、一色町をお過ぎなされて、青物町を登りへお出でなさるれば、欄干橋虎屋藤右衛門、只今は剃髪致して、円齋と名乗ります」と始まり、全文読み上げるのに5分程度かかる。現代で外郎売といえば、劇中の長台詞を指すことがほとんどだが、早口言葉が組み込まれているため、現在もアナウンサーや俳優などが本番前に読み、口の体操として用いている。この外郎売を練習することによって、口周りの筋

肉を動かし、滑舌の良い喋りに近づけることができる。当然、短期に取り組む学生たちに完成度は期待できないため、「早口言葉」ではなく、「遅口言葉」として、正確さと大胆さの指導に用いている。

- 2) なぜ、平板化するのかについては、起伏型に比べ、発音が楽ということが原因の一つとして考えられる。平板型は音に起伏をもたせるために呼気圧を高める必要がない。人間が効率化を求めて楽な方に進化するとすれば、「流行アクセント」の平板化も理にかなっているといえる。また、一般のアクセントと異なるアクセントで発音するため、聞き手の注目を集めることにもなる。身体上の負担を減らしたいという目的に加え、そうした注意の獲得も流行の拡大に影響を与えていると考えられる。

## 引用・参考文献

菅原徹・山田昇・佐渡山亜兵・上條正義・細谷聡・井口竹喜(2005)笑顔のメカニズムの解明:表情筋活動と表層変化の計測、感性工学研究論文集、5(2)、47-54

文部科学省(2018)『小学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説 国語編』東洋館出版社

文部科学省(2018)『中学校学習指導要領(平成 29 年告示)解説 国語編』東洋館出版社

附記 本稿は玉野井ちさとが大分大学教育学部において行った「国語表現法」の授業を岩崎朋美が観察し、報告するものである。玉野井とは本稿の報告に齟齬がないかを協議し、花坂とは国語教育上の位置づけや論文構成について協議している。よって本稿は三者による共著論文であり、不可分である。なお、本研究は花坂が代表を務める JSPS 科研費 JP19K02735 の助成を受けての成果となっている。

(いわさき ともみ／フリーリポーター)  
(たまのい ちさと／(有)音やアナウンススクール)  
(はなさか あゆむ／大分大学)