

日本の伝統芸能の発声法と呼吸法の研究—健康寿命の延伸の可能性をめぐって

研究員 三浦裕子 配川美加 大室弘美 森田ゆい



私たちは、人びとのしあわせに広く貢献するために、「健康寿命の延伸」を目的とし、日本の伝統芸能の知恵を活用すべく、その技法を解明する研究を重ねてきました。方法としては、伝統芸能（能・狂言・日本舞踊・琉球舞踊）の実演家および演劇指導者、フラダンサー、禅宗の僧侶、サンバ演奏の合計 19 名から、健康寿命の延伸に役立つと思われる要素について聞き取り調査を行いました。その結果、「深い呼吸・呼気の長い呼吸」「足裏への刺激」が重要な要素であることがわかりました。

2025 年度はとくに「深い呼吸・呼気の長い呼吸」に注目し、おもに伝統芸能の楽器の演奏家に、どのように上記の呼吸法を獲得したかを取材しました。

取材対象者は、当該芸能の発生時期を意識し、古代起源の雅楽（五月女愛氏。笙の演奏家。伶楽舎所属）、中世起源の能楽（松田弘之氏。能管の演奏家。笛方森田流）と平家（田中奈央一氏。山田流箏曲家・平家語り研究会会員）、近世起源の長唄（杵屋勝彦氏。

長唄唄方。杵勝会理事）・邦楽（福原徹氏。邦楽囃子笛方）・尺八（神永耀山氏。都山流尺八大師範）の六名です。

深い呼吸などを獲得する方法について、次のようなご教示がありました。ヨガ（腹式呼吸）やピラティス（胸式呼吸）を習ってから息が入るようになった（五月女氏）。能の舞を吹くときは、腹に引く力を掛け続けて吹きます。引く力のほうが強くなることもあり、健康によくないとも言えます（松田氏）。箏曲では発声法を教わらないので、学生時代は先生の唄い方を真似ていた。大学卒業後、ソプラノの方からボイス・トレーニングをお習いした（田中氏）。発声法に関するレッスンはなく、腹式呼吸を自然に会得した（杵屋氏）。幼少期に合唱団に入っていたことから腹式呼吸が自然に身についた（福原氏）。尺八を始めた頃は苦しくて、その苦しさから逃れたい一心で、体が自然と苦しくない方法を覚えていったように思う。また、人に教える機会をたくさん作ったのが、結果的に自分の成長のためにすごくよかった（神永氏）。

深い呼吸の獲得法は六人六様であることがわかりました。伝統芸能には理論が言語化されていないことが多いのですが、取材対象者が言語化している場合も確認できました。取材結果の分析を通して、一般の方が呼吸法を習得する方法を抽出・提供し、それにより、どのようなしあわせを取得できるか。共同研究の形で追究する予定です。