

# VT 法における「緊張」の概念

## —「運動を用いた音声指導」の根拠とその指導例—

中野二郎

(拓殖大学 別科日本語教育課程)

jnakano@ner.takushoku-u.ac.jp

### 【要約】

VT 法における代表的な発音指導に身体運動を用いた指導がある。国際交流基金の『音声を教える』をはじめ、様々な教科書や日本語教育関連の書籍にも紹介されているが、その運動の根拠については広く知られていない。本稿では日本での VT 法の普及の経緯、概要に触れた後、身体運動の根拠となる「緊張」の概念について紹介し、実際の指導例を紹介する。

### 1. 日本での VT 法普及の経緯

東欧 (旧ユーゴスラビア) で 1950 年代に考案され、フランス語の音声教育に活用されていた VT 法 (Verbo-Tonal Method) が何故地理的にも遠い日本で広がりを見せたのであろうか。考案者であるペタル・グベリナ博士も訪日経験はあるものの、日本での普及に大きな役割を果たした人物として、クロード・ロベルジュ博士 (1928 年～2019 年) が挙げられる。ロベルジュは上智大学を基点としてフランス語教育に携わりながら、日本語教育関係者に VT 法を伝授したことが VT 法の普及につながり、これが木村政康教授等の尽力もあり拓殖大学などの様々な日本語教育機関に受け継がれている。ロベルジュは『日本語の発音指導』(凡人社) 等著作物も多く残しており、日本での VT 法の普及という点で改めて功績を評価すべき人物であると考えられる。

#### 2. 1 VT 法の概要

VT 法 (Verbo-Tonal method) は VTS (Verbo-Tonal system) に基づいた指導法であるが、木村他 (2002) によると、その VTS とは、「人間の脳が音声言語をどのように聴き取り、生成するのか、聴覚の機能とその原理、またそこに存在する法則性は何か、などについて述べた言語理論」であり、ザグレブ大学のペタル・グベリナ博士により提唱された。VTS にはいくつか原則がある。音声聴取の優先、身体を音声の受容体、伝送体と考える、リズムやイントネーションの重視等であるが、この原則が具体的な指導法にも活かされている。

国際交流基金 (2009) では、「発音練習に体の動きを取り入れるなどの特徴があります」、河野 (2014) では「さまざまな身体リズム運動を用い、それができると正しい発音ができるようになるという考え方」といった記述があるように、VT 法を代表する音声指導方法として、「身体運動」が挙げられているが、それ以外にも前述の原則に基づいて、様々な指導方法が考案されている。他の指導方法の概

要は以下の通りである。

1) わらべうたリズム (Nursery Rhyme Stimulation)

リズムパターンの繰り返しによって正しい発音を導く方法。リズムに乗せることで日本語らしい音声を得ることを目標とする。特殊拍を含むリズムパターンやアクセント習得に利用。

2) ローパス音の利用

通常の音声から 300Hz 以下の低周波数帯域以外をカットすると、リズムやイントネーションが際立つ音声を得られる。これをローパス音と呼ぶ。個別音の特徴を消すことで音の長短、高低にフォーカスした聴き方が可能になる。以前は音声加工のために、高価な機器が必要であったが、現代においては音声加工ソフト等の利用により手軽にローパス音を得られるようになっている。

3) 振動器の活用

音声を振動として身体で感じることで、正しい音声の習得につなげる。特に有声、無声の弁別、特殊拍を体感することで、受容に刺激を与え、日本語らしい音声の生成につなげる。聴覚に障害を持つ人への指導にも活用される。

身体運動以外の指導方法はいずれも、ロベルジュ (1996) の「音声的、科学的説明に頼るのは避けるべき」という教えに従い、音声があくまでも身体を通じて受容され生成されることをその考えの基本としている。身体性を重んじるのは、言語は「わかる」ことでなく、「体感する」ことによって「できる」につながるという VTS の理論に基づくものであるだろう。

## 2.2 VT 法における「緊張」

IPA (国際音声記号) を用いれば、調音点、調音法、更に円唇・非円唇、有気・無気の有無など音声を精密に表わすことができるが、外国語の音声習得の為にだけにあの表を熟知しなければならないとすれば、学習者の負担はかなり大きい。また音と音の連なり、時間的な推移を表すのも難しい。VT 法では、音の尺度として、「緊張 (Tension)」を用いる。緊張はいわゆる心的緊張 (Stress) や色や光などの刺激で起きる筋肉のトナス (Tonus) のようなものではない。木村 (2002) では緊張について以下のように述べている。

「調音活動に伴う調音器官の筋肉の緊張、すなわち主導筋と拮抗筋との合成運動により作り出される生理的緊張」。筆者なりに解釈すると、単音レベルでは調音器官の「狭め」が強いものは緊張度が高い音であり、「狭め」が弱ければ弱いほど、緊張度が低い音ということになる。具体例を出せば、子音は概して母音よりも、破裂音は摩擦音よりも、狭母音は広母音よりも緊張度が高い音ということになる。

参考までに、次のページに一覧を付しておく。

この緊張という尺度を用いれば、プロソディック (韻律的) な特徴も表すことができる。例を以下に挙げる。

ピッチ：高い部分は低い部分よりも緊張度が高い。

イントネーション：上昇部の方が下降部よりも緊張度が高い。

声の大きさ：声量大きい方が小さいよりも緊張度が高い。

話速：速い方が遅いよりも緊張度が高い。

このように、この緊張の概念を用いると、音声の時間的な推移も表現することができる。例えば、外国語音声をつめる場合を例に挙げると、中国語の声調を表そうとした場合、第四声は「高い緊張から急激に弛緩する音」と言語化することができる。強勢リズムをとる英語では、ストレス（強勢）がある部分は緊張が高く、それ以外の部分では緊張度が低くなる。

表1 単音の緊張度

緊張度	日本語の音
高 ↑	無声閉鎖音（パ行、タ・テ・ト、カ行）
	有声閉鎖音（バ行、ダ・デ・ド、ガ行）
	無声破擦音（ツ、チャ行）
	有声破擦音（語頭のザ行、語頭のジャ行）
	無声摩擦音（サ行、ハ行、シャ行）
	有声摩擦音（語中のザ行、語中のジャ行）
	鼻子音（マ行、ナ行、ニヤ行、ン）
	流音（ラ行音）
	わたり音（ヤ行、ワ）
	狭母音（イ、ウ）
↓	半狭母音（エ、オ）
低	広母音（ア）

この「緊張」の考え方は調音音声学的な側面からの音の尺度であるが、一般的に音声学で用いられる「聞こえ度（Sonority）」という概念と表裏一体である。聞こえ度（或いは、聞こえ）はイエスペルセン（Otto Jespersen）が提唱した説で、名前が示す通り、聴覚音声学の側面からの音の尺度である。齋藤（2008）は、聞こえ度について「音声を同じ大きさ、高さ、長さで発した場合、遠くに届くものほど聞こえが大きい」と述べている。筆者なりに例を挙げるならば、山頂に達して、やまびこを期待して発声する場合、我々は「ヤッホー」のような聞こえ度の高い音連続を選択している。破裂音や母音の無声化が起きやすい音連続（例：キッシー、チッピー）は用いないのである。イエスペルセンはその度合いを以下の8通りの序列に分けている。

広母音＞中母音＞狭母音＞ふるえ音、はじき音＞側面接近音・鼻音＞

有声摩擦音＞有声破裂音＞無声子音

また齋藤（2008）は「聞こえの大小は声道の開きの度合いにほぼ比例する」とも述べており、聞こえ度とVT法における緊張が表裏の関係にあることを示唆している。

福盛（2010）は「聞こえ」について、「等級の設定がそもそも主観的である点などの問題が残っている」と指摘をしている。同様にVT法の緊張の考え方も、調音時の調音器官の緊張を数量的に表せるわけではない為、ある程度主観性に頼っていることは否定できない。しかし、運動を用いた音声指導に

においては、この尺度にエビデンスを求める必要性はさほど高くないと筆者は考える。指導の際のおおまかな指標としては機能すると考えられる。

### 3. 8つのエフォート (the eight basic efforts)

緊張の概念の他に、VT法ではもう一つ身体運動の基盤となる理論がある。それはルドルフ・ラバン (Rudolf Laban, 1879~1958) が提唱した8つのエフォートである。ラバンはオーストラリア・ハンガリー帝国生まれのダンサーであり、ダンス理論家である。VT法に関わる言語教育の専門家とラバンの間にどのような交流、関係があったかは資料から知ることは叶わないが、同時代の東欧で全く異なる分野の研究者から貪欲に理論を学ぼうとしたVT法関係者の研究精神がこういった他分野の理論の導入につながっているものと考えられる。

ラバンは身体運動の要素を3つのパラメータを設け、それを表現の分類に用いた。その3つのパラメータとは以下の通りである。

- 1) 空間要因：直 (direct) か曲 (flexible) か。
- 2) 時間要因：急 (sudden) か緩 (sustained) か。
- 3) 力要因：強 (firm) か弱 (light) か。

この3つのパラメータの組み合わせから、 $2 \times 2 \times 2 = 8$ で、運動を8つに分類したのが次の表である。

表2 8つのエフォート

空間	時間	力	運動の例
直	急	強	打つ (thrusting)
直	緩	強	押す (pressing)
直	急	弱	つつく (dabbing)
直	緩	弱	滑る (gliding)
曲	急	強	鞭打つ (slashing)
曲	緩	強	絞る (wringing)
曲	急	弱	はじく (flicking)
曲	緩	弱	浮く (floating)

本来はダンス、演劇等の芸術表現に活用されたエフォートであるが、言語教育では目標とする外国語音に導くために利用されてきた。次の章では、具体例を挙げて「緊張」の概念、8つのエフォートがどのように利用されているか紹介する。

### 4. 身体運動

音声の聴取、生成の指導に何故身体の動きが必要になるのであろうか。木村 (2020) は「聴取音を生成音として正しくフィードバックするには、調音器官だけでなく、広義の意味での調音器官である身体の動き、身体感覚に訴えるのが近道である」と述べている。

視覚型、聴覚型、身体感覚型等の学習スタイルの違い等を考えると、正しい発音を導くために身体運動が最善の選択か否かは議論の余地があるとは考える。しかし、母語にカスタマイズされた脳が外国語音を正しく聴取するには、聴覚以外の刺激（或いは、ローパス音等の加工された聴覚刺激）が有効であると考えられる。実際に、アクセント記号、イントネーションカーブなどの視覚情報は広く活用されている。触覚は振動器の利用による有声音と無声音の弁別に、また、口唇の前に手のひらを使った有気音と無気音の弁別に使われている。筆者の知る限りは、嗅覚や味覚を利用した音声指導の実例は見られないが、運動感覚は大いに利用されるべきであろう。それは、調音自体が調音器官の筋肉の動きを伴った運動であるからである。より大きな筋肉の動き（マクロモトリシティ）により、より小さな筋肉の動き（ミクロモトリシティ）を導く、非常に理に適った手法であると言える。

以下に具体的な指導例を述べる。

#### 4.1 指導例 促音

促音とは破裂音や摩擦音の破裂前の閉鎖状態、或いは摩擦音の気流が外に流れる前の音漏れ状態が1拍分持続する音素であると定義できる。正しく発音できない原因は二通り（①緊張度が足りない、或いは、②緊張の持続が足りない）考えられる。身体運動を用いれば、その二通りの問題について、異なるアプローチで問題解決に臨むことができる。

##### 4.1.1

促音が長音のような発音になる。

具体例：「ゆっくり」（目標音）が「ゆーくり」（学習者の発音）のようになる。

考え方：目標音に対して緊張度が不足していると考えられる。

導入する運動：緊張度が高まるような身体運動を考える。運動例としては、①拳を強く握りながら手首を後ろに引く、或いは②人差し指を水平な状態からピンと上に立てる等が考えられる。他の運動についても同様であるが、運動の軌道そのものではなく、運動の緊張度、つまり速度と強さを伴った運動である必要がある。

##### 4.1.2

促音の欠落（聞き手からの認知）

具体例：「ゆっくり」（目標音）が「ゆくり」（学習者の発音）のようになる。

考え方：目標音に対して緊張の「持続」が不足していて、1拍分の長さが確保されていない。

導入する運動：緊張を持続させるため、前項で運動例として挙げた①拳を強く握りながら手首を後ろに引く、或いは②人差し指を水平な状態からピンと上に立てる等の状態を1拍分の長さ保持する。保持は手を緊張した状態のまま内から外に横にスライドさせる等すると、持続時間の伸長を促すことができる。それでも、十分な長さで発音できていない場合は、大袈裟にスライド幅を大きくする等の対処法がある。

##### 4.2.1

ラ行音がナ行音のように聞こえる。

具体例：「わからない」（目標音）が「わかなない」（学習者の発音）のようになる。

考え方：舌が歯茎をはじく動きを導く。

導入する運動：表2の「8つのエフォート」のはじく動きを利用する。手のひらを目の高さに持ってきて、上方向に水をはじくような動きをする。それでも、正しい音に達しない場合は、緊張を高める為、手の位置を更に高く、また、弾く動きの緊張度をより高める。

#### 4. 2. 2

ナ行音がラ行音のように聞こえる。

具体例：「バナナ」（目標音）が「バララ」（学習者の発音）のようになる。

考え方：鼻音化をさせる。

導入する運動：ナ行、或いは撥音を誘導する運動は、両手のひらを下に向けた状態で、胸の高さからゆっくりと何かを押さえるように下降させる動きである。ナ行に導くためには、できるかぎり速度を落としてゆっくりと下降させるとよい。撥音が非常に短くなるケース、たとえば、「かんたんだ（簡単だ）」が「かんたんだ」のようになるケースでも、この動きを提示しながら発音することで、十分な持続時間をもった撥音に導くことができる。

#### 4. 3. 1

長音の持続時間が十分でない。

具体例：「郷愁（キョーシュー）」（目標音）が「挙手（キョシュ）」、「去就（キョシュー）」、「教主（キョーシュ）」等（いずれも学習者の発音）のようになる。

考え方：母音（母音自体は緊張度が低い音である）の持続時間が足りないため、その緊張度を持続させる必要がある。

導入する運動：手のひらを肩の高さにスタンバイし、身体の外側に平行移動しながら発音する。それでも、適切な持続時間が導けなければ、移動距離を長くすることで対応する。

#### 4. 3. 2

短音が長音化してしまう。

具体例：「挙手（キョシュ）」（目標音）が「郷愁（キョーシュー）」、「去就（キョシュー）」、「教主（キョーシュ）」等（学習者の発音）のようになる。

考え方：母音の持続時間過多。日本語の短母音がより短いものであることを提示する。

導入する運動：人差し指を胸の高さから前面に出し「チョン」とタップするような動きを提示しながら発音する。8つのエフォートで言うと、「力」、すなわち必要なエネルギーが非常に小さく、しかも短いことを意識した動きにする。それでも、適切な長さの短母音が導けない場合は、「チョン」の動きを更に小さく、軽くする。

#### 4. 4

「つ」が「ちゅ」のような発音になる。

具体例：「おつり」（目標音）が「おちゅり」（学習者の発音）のようになる。

考え方：調音点をより前にする。より前面での緊張を促す。

導入する運動：8つのエフォートの「つつく」の動きを利用。人差し指1本、或いは親指を除く指4

本で前につづく動きを提示しながら発音する。それでも、「つ」が導けない場合は、動きをより前面にする。無声破裂音を導くため、速さを持った緊張の高い動きを心がける。

例示した運動にはそれぞれ「緊張」や「8つのエフォート」の考え方が生かされている。また、導入してすぐにうまくいかない場合の対処法にも触れた。繰り返しになるが、運動の軌道が全てではなく、その運動の緊張度（速度、強さ、その方向を含む）が非常に重要であることを再度強調したい。

教室活動における音声指導の実践では、中野（2010）にあるように「指導方法もさることながら、学習者のモチベーションと環境作りが重要である」という発想も必要である。授業中に教室で運動することに心理的抵抗を感じる学習者もいるかもしれない。そういった心理的な負担も考慮して、コースの開始時ではなく、ある程度教師・学生間に信頼関係が生まれてから身体運動を導入することも検討すべきである。そして、運動感覚には学習スタイルによって個人差が大きいのも事実である。中野・大江（2008）が示したフィンガーアクションのように、机の上でできるコンパクトな運動で学習者にストレスを感じさせない工夫をすることもその解決案となり得るであろう。

様々な課題はあるものの、ただ音声を繰り返し聴かせたり、ゆっくり丁寧に聴かせたりすることだけでは改善しない学習者の発音の問題に対して、身体運動は新しい刺激となり、解決のための処方箋の一つとなり得る。

## 5. まとめ

本稿では、日本でのVT法の普及やその概要に触れつつ、それに基づいた音声指導法を紹介し、更に「身体運動」の指導例をいくつか紹介した。その身体運動の根拠となっている「緊張」の概念や「8つのエフォート」についても触れた。

筆者が主張したい点は、「緊張」や「8つのエフォート」はある意味で主観的なものではあり、現代で言うところの科学的なエビデンスには基づいていないとも言えるが、荒唐無稽なものではないということである。数十年前の東ヨーロッパで活躍していた、言語教育や舞踊の専門家がその「研ぎ澄まされた感性“から生み出した考え方であり、手法であるということである。文献を読むだけでは、彼らの「研ぎ澄まされた感性”にたどり着くことは容易ではないとは感じている。現場で実践を重ねて初めて得られる感覚もある。実際、相手が言語教育に携わっている教員であっても、この感性を伝えることは非常に難しく、こういった点がVT法の「とっつきにくさ」につながっているのかもしれない。

しかし、「1. 日本でのVT法普及の経緯」で述べた通り、日本語教育にVT法が活用されるようになったのは、日本語教育とVT法をつなげたロベルジュ博士をはじめとする先達の志と尽力があつたものである。現在、VT法に関わっている人々には、まず自身が“研ぎ澄まされた感性”に近づき、教育現場で正しく活用されるように研鑽を繰り返す使命があると感じている。

## 参考文献

- 河野俊之（2014）『日本語教師のためのTIPS77③ 音声教育の実践』くろしお出版  
鎌田修・川口義一・鈴木睦編著（1996）『日本語教授法ワークショップ』凡人社  
木村政康（2020）「VT法による日本語学習者の発音指導・矯正—人工内耳装用児の発音矯正も視野に入れて—」 [nk0005\\_02 \(1\).pdf](#)

- 小坏博子・木村政康・川口義一・安富雄平（2002）『VTS 入門』グベリナ記念ヴェルボトナル普及協会  
国際交流基金（2009）『音声を教える』ひつじ書房
- クロード・ロベルジュ監修（1994）『ヴェルボトナル法入門—ことばのアプローチ—』第三書房
- クロード・ロベルジュ・木村政康（1996）『日本語の発音指導』凡人社
- クロード・ロベルジュ監修・原田英一編（1995）『話しことば指導の技法—リズムと身体の発見—』第三書房
- 斎藤純男（2013）『日本語音声学入門（改訂版）』三省堂
- 中川千恵子・木原郁子・赤木浩文・篠原重紀『伝わる発音が身につく にほんご話し方トレーニング』
- 中野二郎・大江淳子（2008）「リズム学習方法の教師間、および教師・学生間の共有による学習効果—フィ  
ンガーアクションを使ったリズム指導を中心に—」日本語教育学会実践研究フォーラム報告  
[event 2008 19.pdf \(nkg.or.jp\)](#)
- 中野二郎（2010）「リズム記号提示による長音の学習効果—韓国語母語話者の漢字語発音を中心に—」  
日本語教育学会実践研究フォーラム報告 [event 2010 12.pdf \(nkg.or.jp\)](#)
- 福盛貴弘（2010）『基礎からの日本語音声学』東京堂出版
- 鷺津名都江（1997）『わらべうたとナーサリー・ライム 増補版』晩聲社