



## 実習編

# 棒読みのススメ

## 歌えないときの解決法

今日は、お久しぶりです。

2017年から年2回行ってきた「奉神礼基礎講座」、コロナで休止していましたが、1年ぶりにオンラインで再開します。

昨年夏から始めた「正教聖歌の伝統」と平行して進めます。「正教聖歌の伝統」のシリーズは聖歌や奉神礼の歴史から正教聖歌の面白さを知り、今の聖歌を考える講座として進めます。こちらの「奉神礼基礎講座」はもう少し、具体的に、どうすれば楽しくお祈りができるか、いろいろなワザを伝授します。本当は、お会いして実地で指導するのが一番いいのですが、当面オンラインで行います。時々Zoomでオンラインで集まって、質問にお答えしたり、ざっくばらんな話をする会を設けたいと思います。Zoomの会、第1回は3月27日に予定しています。希望者は西日本主教教区までお申し込みください。番組の最後にお知らせします。

さて、きょうは「棒読みのススメ」と題して、お祈りで聖歌を歌ってと言われて、困ったときの秘策を伝授します。「なあんだ、読めばいいってことでしょ」と言われると、それまでなんですが、「読めばいい」にはそれだけの理由があり、ワザがあります。ま、聞いてください。

## コマッタ 歌えない・・・



### 理由

1. どこを読めば(歌えば)いいか、わからない。
2. 楽譜があるけれど、むずかしくて歌えない。  
楽譜が読めない

「歌えない・・・コマッタ」というのには、主に二つの理由があります。

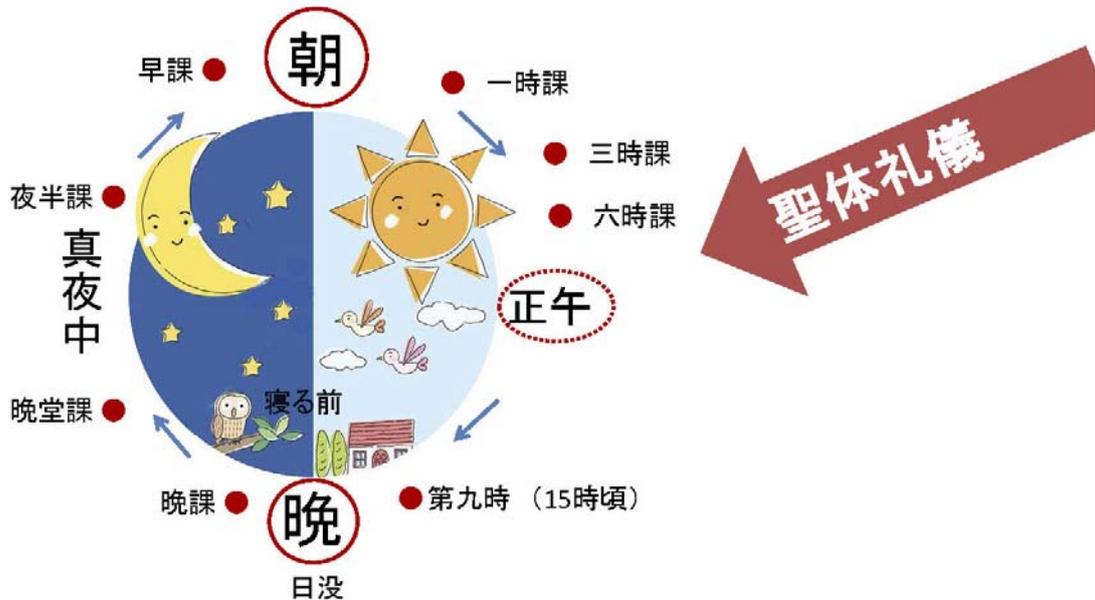
理由 1 祈祷書やら楽譜やらいろいろあって、どこを歌ったらいいのかわからない。

理由 2 楽譜があるけれど難しくて歌えない。楽譜が読めない。

理由の1 どこを読んでいいのか、歌ったらいいのかわからない。

# 「時」の祈り 時間を決めて祈る

課 Office 時課 日課



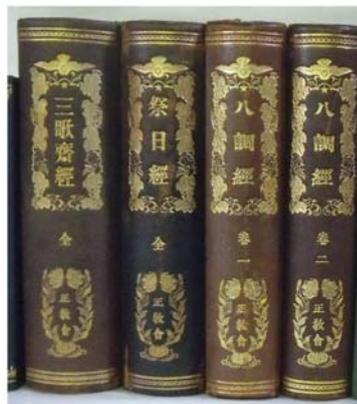
## SLIDE 3

「コマッタ」・・・と、なるのは、主に土曜日や祭日の晩禱や、大斎などの平日のお祈りではないでしょうか。日曜日の聖体礼儀はなんとかなるけれど、晩禱になるとお手上げ・・・という方も多いと思います。正教聖歌の伝統3のビデオでお話ししましたが、これらは「時の祈り」、毎日時間を決めて祈る伝統に属するものです。聖体礼儀は時間の枠には入りません。三時課六時課のあと行われることが多いですが、ほかの時間に行われることもあり、時間を越えた特別のお祈りです。

さて、この「時の祈り」は修道院で発達しました。修道士はいつも祈ります。いわば祈りのプロです。プロのお祈りなんだから、難しくて当たり前です。じゃあ、プロに任せておけば、じゃなくて、街の教会でもやってみよう、というのが正教会です。確かに、難しいんだけど宝がいっぱい詰まっているからです。



三歌齋経  
祭日経  
八調経 など



時課経

枠



日替わり

#### SLIDE 4

正教会に限らず、キリスト教の古いお祈りは、変わらない枠組みのなかに日替わりの要素を組み込んで作ります。日替わり定食です。枠は『時課経』。日替わりはこちらの分厚い本、『八調経』『三歌齋経』『祭日経』などから日替わりメニューを取り出します。

この組み合わせ方については今までの奉神礼基礎講座で何度か学びましたが、難しいので日をあらためてやりましょう。

## コマッタ 歌えない・・・



### 理由

1. どこを読めば(歌えば)いいか、わからない。

2. 楽譜があるけれど、むずかしくて歌えない。  
楽譜が読めない

今日はコマッタの2番目「楽譜があるけれど、むずかしくて歌えない。楽譜が読めない」

の解決法を考えます。

# たとえば・・・

イルモス  
顕栄祭  
変容祭  
(4調)

第1

イライリ のよ たいは あしを ぬら さ

ずしてくれな い のうみの みづあるふ

かみを わたり てきのよ すいと騎 冥

とのここ におぼれたる を見てよろ

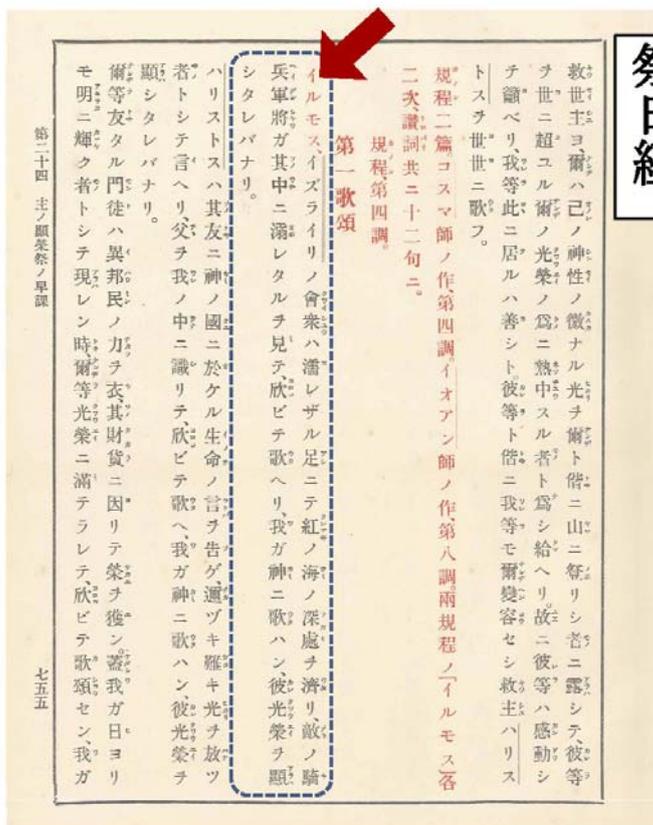
こびて うた えり わがかみにうたね

その光 えいあらわるればなり

## SLIDE 6

晩禱の中でも、「こんなの歌えない・・・」となる代表選手がカノンのイルモスだと思えます。特に祭日のイルモスはロシアの聖歌者でも「聞いたことがない」というややこしいメロディのものがあります。たとえばこれ、

8月の顕栄祭、主の変容のお祭りです。これは難しい。じゃあ、どうすれば簡単にできるか。



### 祭日経

- 一、読めばいい
- 二、4調で歌う



結論から言うと、読めばいいのです。歌詞はこの本『祭日経』の755ページにあります。見にくいので、大きく書き出します。

## SLIDE 8

イスライリの會衆は濡れざる足にて紅の海の  
深處を濟り、敵の騎兵軍將が其中に溺れたるを見  
て、欣びて歌へり、我が神に歌はん、彼光榮を  
顯したればなり。

### 顕栄祭 カノン 第1歌頌イルモス

#### ことばの句切り

イスライリの會衆は／濡れざる足にて／紅の海  
の深處を濟り、敵の騎兵軍將が／其中に溺れたる  
を見て／、欣びて歌へり、我が神に歌はん、／彼  
光榮を顯したればなり。

## SLIDE 9

ここに、ことばの句切りを入れます。

意味がわかるように読みます。意味がわかって読むためには、神父さまにお願いして意味を解説していただくといいですね。イルモスは旧約聖書の預言がハリストスによって、どのように成就したかが歌われます。第1歌頌は出エジプト記、モーセ、モイセイに率いられたイスラエルの民が紅海を渡る場面です。次に、一つの音の上ですべるように読みます。誦經の読み方です。一つの音ですが、歌です。音楽です。このときも、ことばの区切れ目に気をつけて、意味が伝わるように読みます。たとえば「敵の騎兵軍將」続けてしまうとわからなくなるので、ことばの頭に軽いアクセントをつけます。

## 第1歌頌

イズライリの會衆は／  
濡れざる足にて／紅の海の深處を濟り  
敵の騎兵.軍將が／  
其中に溺れたるを見て／、欣びて歌へり、  
我が神に歌はん、／彼光榮を顯したればなり。

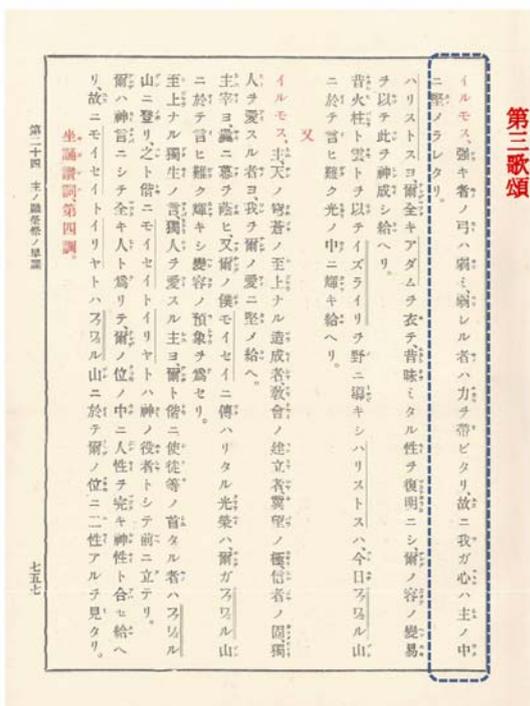
さて、次、

Slide 10

もうちょっと歌にしてみましよう、ドとレで歌ってみましよう。適当なところで、上げたり下げたりします。「天にいます」などと同じ要領です。上げ下げは適当です。ことばのどこで上げたら歌いやすいか、日本語らしくなるか、ちょっとした工夫ができます。

同じように第3歌頌もやってみましょう。

SLIDE11-13



### 第3歌頌

つよ もの ゆみ よわ よわ もの ちから お  
 強き者の弓は弱み、弱れる者は力を帯びたり、

ゆえ わ こころ しゅ うち かた  
 故に我が心は 主の中に堅められたり。

### 第3歌頌

つよ もの ゆみ よわ よわ もの ちから お  
 強き者の弓は弱み、弱れる者は力を帯びたり、

ゆえ わ こころ しゅ うち かた  
 故に我が心は 主の中に堅められたり。

# 解決法

一、読めばいい

二、4調で歌う



## 祭日経

歌世主ヨ爾ハ己ノ神性ノ微ナル光ヲ爾ト倍ニ山ニ登リシ者ニ露シテ彼等  
ヲ世ニ超ユル爾光榮ノ爲ニ熱中スル者ト爲シ給ヘリ故ニ彼等ハ感動シ  
テ爾ベリ我等此ノ善シト彼等ト倍ニ我等モ爾變容セシ救主ハリス  
トスヲ世世ニ歌フ

規程二篇コスマ師ノ傳第四調イオン師ノ作第八調兩規程ノイルモス各  
二次讃詞共二十二句ニ

規程第四調

第一歌頌

イルモスイズライリノ會衆ハ濶レザル足ニテ紅ノ海ノ深處ヲ濟リ敵ノ驕  
兵軍將ガ其中ニ濶レタルヲ見テ欣ビテ歌ヘリ我ガ神ニ歌ハン彼光榮ヲ顯  
シタレバナリ

ハリストスハ其友ニ神ノ國ニ於ケル生命ノ言ヲ告ゲ遣ゾキ難キ光ヲ放ツ  
者トシテ言ヘリ父ヲ我ノ中ニ識リテ欣ビテ歌ヘ我ガ神ニ歌ハン彼光榮ヲ  
顯シタレバナリ

爾等友タル門徒ハ異邦民ノ力ヲ衣其財貨ニ困リテ榮ヲ獲ン蓋我ガ日ヨリ  
モ明ニ輝ク者トシテ現レン時爾等光榮ニ滿テラレテ欣ビテ歌頌セン我が

第七十四 主ノ顯榮祭ノ早讃 七五五

SLIDE 14、

さて、では、もう少し本格的に歌うワザを伝授します。さっきの「祭日経」を見ます。「顯榮祭」のカノン「第4調」と書いてあります。みなさん、正教会には八つの「調」があることはご存じですよ。 「調」は「しらべ」とも読みますが、メロディのセットのことです。

それが八セットある。で、ここでは第4調で歌うという指示があります。八調については、また日をあらためて詳しくお話しますが、今日はちょっとだけ、やってみましょう。イルモスの4調は簡単です。

イルモス4調 「ヘルビムより尊く」のメロディで



**A** <sup>かいしゅう</sup> イズライリの會衆は **B** <sup>ぬ</sup> 濡れざる足にて **A** <sup>あし</sup> 紅の海 **A** <sup>れない</sup> <sup>うみ</sup>  
<sup>ふかみ</sup> <sup>わた</sup> **B** <sup>き</sup> <sup>きへい</sup> <sup>ぐんしょう</sup> の深處を濟り、敵の騎兵、軍將が **A** <sup>そのうち</sup> <sup>おぼ</sup> 其中に溺れたる  
<sup>み</sup> **B** <sup>よろこ</sup> <sup>うた</sup> を見て、欣びて歌へり、 **A** <sup>わ</sup> <sup>かみ</sup> <sup>うた</sup> 我が神に歌はん、 **C** <sup>かれ</sup> 彼  
<sup>こうえい</sup> <sup>あらわ</sup>  
光榮を顯したればなり。

SLIDE 15

イルモスの4調って何？って思われるかもしれませんが、実は毎週土曜日に歌っている歌です。

「ヘルビムより尊く・・・」がイルモス4調のメロディです。レ・・・ドシ、・・・ちょっと飾りをつけて レ・・・ミレドシ・・・と歌うこともできます。

これに歌詞をあてはめていけばOKです。ABABAB・・・と繰り返して、最後にCで終わります。多少飾りの音をつけることもできます。昔はこの飾りの付け方の上手な人が聖歌の達人でした。こうして調のメロディにあてはめて、替え歌みたいに歌っていくのが、正教聖歌の伝統です。

## 五線譜は正教の伝統ではない

- 聞き覚え(メロディのパターン:八調)
- リーダーに従う

最後に、「楽譜、つまり五線譜は正教の伝統ではない」という話をします。五線譜は、明治以来学校教育でも教えられており、便利なので、正教会でも用いられていますが、西洋音楽の伝統から生まれたものなので、根本的な考え方が正教会聖歌の伝統とは異なります。横線の引かれた楽譜は11世紀頃ヨーロッパで発明され、音の高さや長さが一目でわかり、作曲者の意図を正確に伝えることができます。西洋の近代音楽では、作曲者の意図を演奏者が解釈して演奏しますが、まずは作曲者が書いた楽譜どおり再現することから始まります。楽譜どおり演奏しなければなりません。

それに対して、正教会の聖歌は、古代からずっと「聞き覚え」が伝統です。もちろん、楽譜にも使いますが、その教会で歌われていることを、教会の中で次の世代に受け渡してきました。聖歌は作曲者のものではなく、教会のものです。聞いて「覚える」「歌って伝える」のが基本です。さきほどお話した八調、八つのメロディ・セットも、覚えて歌うためのツールでした。9世紀頃から記号で書いた譜面も作られますが、聞き覚えていることが前提でした。聞き覚えている歌を、リーダーに従って歌う、楽譜はあくまで補助です。

教会の聖歌リーダーは祈祷書を見て、ことばの区切れ目を考えて、上がり下がりの指示をだします。

リーダーに従うのも正教の伝統です。楽譜どおり正しく歌っているから、とみんながバラバラに歌ったら、ガチャガチャになってしまいます。地方によって教会によって、歌い癖のようなものが必ずあります。だから、かならず、その教会のリーダーに従います。このリーダーの役目を果たせる人を育てることも大切な仕事です。



## 祈祷書を見て歌う

トロパリ1調のメロディで

Благослові, душе моя, Господа, / Благословен еси,  
Господи. / Благослові, душе моя, Господа, / и вся внут-  
ренняя мс / имя святое Его.

我が<sup>たましい</sup>霊よ、主を<sup>ほ</sup>讀<sup>あ</sup>め揚<sup>あ</sup>げよ、主よ、爾<sup>なんじ</sup>は<sup>ほ</sup>崇<sup>あ</sup>め讀<sup>あ</sup>めらる、  
我が<sup>たましい</sup>霊よ、主を<sup>ほ</sup>讀<sup>あ</sup>め揚<sup>あ</sup>げよ、我が中心よ、其の聖なる名を<sup>ほ</sup>讀<sup>あ</sup>め揚<sup>あ</sup>げよ。

あらかじめ、こんなふうにならして句切れ目のはいつている祈祷書もあります。昔、頂いたロシアの祈祷書です。聖体礼儀の第1アンティフォンの冒頭。日本でも、一般的に第1アンティフォンはトロパリ1調のメロディで歌われます。トロパリ1調は、ドドレミ、ドドレミファ・・・アクセントの位置と文章の区切りに印が入っています。これを見て、1調のメロディをあてはめて歌います。日本では102聖詠のいくつかの句だけ楽譜に書かれていますが、祈祷書を見ながら聖詠全体を歌うことができます。

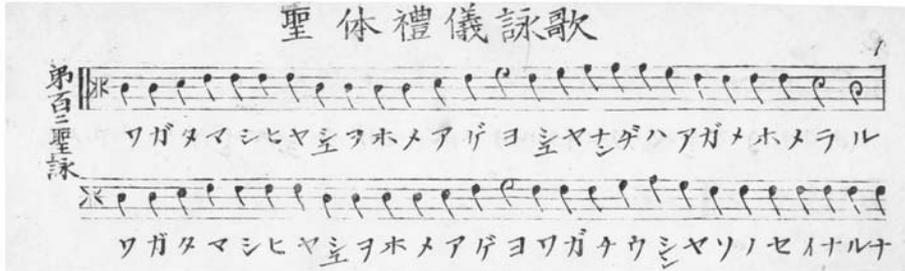
聖歌のリーダーはこうやって、聖詠などのテキストに切れ目を入れて、どこで上がり、どこで下がるかを心づもりして、聖歌隊のメンバーに何調のメロディで歌うかを知らせ、上がり下がり指示します。

## 明治の楽譜 通称ヨコナガ

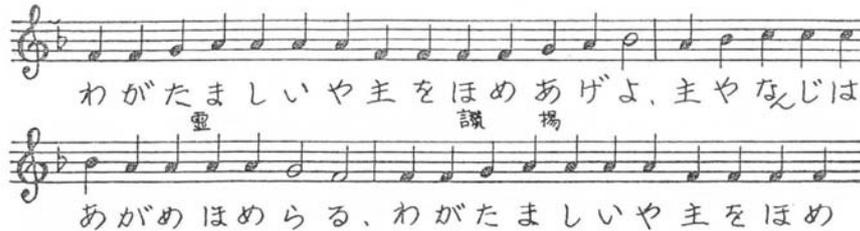


では日本ではどうだったか。生まれたときから聖歌のメロディに親しんできたロシアの人たちと異なり、明治の日本人にとって聖歌のメロディは「聞いたこともない音階」「聞いたことのないメロディ」だったでしょう。だから、ニコライ大主教は、楽譜に書いて、印刷して、伝教者や唱歌教師を歌えるように養成し、楽譜を持たせて、全国に派遣しました。だからこの楽譜は古い教会には何冊も残っています。見たことのある方おられると思います。

明治の楽譜



昭和の楽譜



中はこういう楽譜です。

上の、明治の楽譜、第一アンティフォンの冒頭です「我が霊や主を讃め揚げよ、主や爾は崇め讃めらる。」まんなかの線が「ド」です。西洋音楽でハ音記号と呼ばれるものに似ています。ドはどの高さで取ってもかまいません。

下は、いつごろからかわかりませんがト音記号に書き直した楽譜です。明治から学校などで音楽教育が進み、ト音記号やヘ音記号の楽譜が普及しました。するとハ音記号は読みにくいので、ト音記号に書き換えられるようになりました。ト音記号だと始まりの音は鍵盤のファの音に指定されますが、もともと「ド」の音はどの高さでもかまわなかったので、ファの音にこだわることはありません。むしろ歌う人の音域や司祭や輔祭の声に合わせます。司祭や輔祭の声に合わせて、ひとつながりに流れる音楽というのは正教会の祈りではとても大切です。全体がひとつの息のように、一筆書きのように進むのが理想です。

リズムも楽譜通りではなくて、ことばのリズムに合わせます。

正教会の聖歌は教会という集まりの「祈りの音楽」です。祈りのことばは神に捧げられると同時に、神から私たちに与えられます。「ことば」が重要です。音楽は「ことば」を運ぶ乗り物です。正教会では古代からずっと「祈りのことば」を歌ってきました。昔は説教さえも歌われたそうです。大半はまっすぐに、フレーズの最後に少し不死がついていただろうと

言われています。だから、楽譜を見て歌うことが難しかったら、読めばいい。歌うように読めばいい。ドとレでもいい、というのは正教会の古い伝統なのです。

SLIDE 21

第9 (常に福にしての代り) 100411

The image shows a musical score for a hymn. It consists of six staves of music in G major (one sharp) and 4/4 time. The lyrics are written in Japanese below the notes. The title is '第9 (常に福にしての代り)' and there is a number '100411' in the top right corner. The lyrics are: 'わがたましい やろ オル山ザンにおいて愛ヘン 容ヨウ せ し主 を ほ め あげよ 生神女や なんじザンの産ツは不フ 朽キユウ な りかみはなんじの は ら よ り出イ で地チにおいてに くた い あるものとあ ら われてひとと、ともにいま せ りゆえ にわれらみななんじをほめあぐる

最後に、祭日のイルモスのなかで、コマッタなあの代表を取り上げます。12大祭では、聖体礼儀で「常に福」の代わりにイルモス第9歌頌を歌うと指示があります。トゥルチャニノフという人が古いロシア聖歌を四声にアレンジした、なかなか難しい歌です。しかも単音の場合は、四声にアレンジした楽譜から、無理矢理単、旋律を引き出しているの、まことに歌いにくい。ことばのはまり方も難解で、年に一度しか歌わないから、明治から改訂もされていません。だから、途中で座礁するか、最初から、いつもと同じ「常に福」でいいことにしよう、となります。

もちろん「常に福」でもいいのですが、せっかくの祭、特別の生神女の歌を歌うように指示されているのだから、味わってみることに意味があると思います。

左の祭日の附唱を歌ふ。

我が<sup>たましい</sup>靈よ、<sup>ざん</sup>ファウォル山に<sup>こうえい</sup>光榮を<sup>あらわ</sup>顯しし<sup>しゅ</sup>主を<sup>ほめあ</sup>讃め揚げよ。

第九歌頌

生神女よ、<sup>なんじ</sup>爾の<sup>きん</sup>産は<sup>ふきゅう</sup>不朽なり、

神は<sup>なんじ</sup>爾の<sup>はら</sup>腹より<sup>い</sup>出で、<sup>ちじょう</sup>地上に<sup>にくたい</sup>肉體ある<sup>もの</sup>者と<sup>あらわ</sup>現れて、<sup>ひと</sup>人と<sup>とも</sup>偕に<sup>いま</sup>在せり、

<sup>ゆえ</sup>故に<sup>われら</sup>我等<sup>みななんじ</sup>皆爾を<sup>あが</sup>崇め<sup>ほ</sup>讃む。

イルモス4調 「ヘルビムより尊く」のメロディで



さきほどと同じく、祈祷文を書き出して、ことばの切れ目にスラッシュを入れてみましょう。一つの音の上で、歌うように読んでもいいし、ドとレで歌ってもいいし、また、4調で歌ってもいいでしょう。大切なのは歌詞のことばを受け取り、届けることです。あまり、「こうでなくちゃいけない」と固まらないで、歌のことばを楽しんだらいいのではないかと思います。

譜例

附唱 我が たましいや、 ファオル山に  
光栄を あらわしし 主を 讃め あげよ  
生神 女よ 爾の産は 不朽なり 神は 爾の腹より 出で  
地上に 肉体あるものと 現われて 人とともに いま せり  
故に 我等 みな なんじを あがめ 讃む

4調のパターンにあてはめたものを楽譜に書くようになります。

このとおりでなくて全然かまいません。やってみる中でいろいろな工夫や発見があります。



## お知らせ

★Zoom 奉神礼、なんでも質問箱

3月27日 14:00

申し込みは [OCJWDiocese@gmail.com](mailto:OCJWDiocese@gmail.com)



★他のオンライン講座は  
西日本主教教区のウェブサイト

<http://www.orthodox-jp.com/westjapan/>



最後にお知らせです。

今回初めての試みとして、3月27日にZoomで質問会、お話し会を行います。2月11日に公開したソロモン川島伝教者さんによる『とっておきのご聖体』先備聖体礼儀についての講話、私のビデオ講座『正教聖歌の伝統』や今日の講座に関する質問を受け付けます。Zoomで顔を合わせて行います。参加希望の方はこちらまでご連絡ください。招待をおくります。

西日本のオンライン講座の番組案内はこちら。西日本主教教区のサイトからアクセスできます。奉神礼基礎講座、チラシでご案内した「教義を歌う」準備中です。準備が整い次第西日本のサイトにお知らせします。

もうひとつお知らせです。

昨年冬季セミナー『堂の美なるを愛する者』の講演録ができました。グリゴリイ水野神父さまと私が講師を務めました。東西の教会の形に注目して、聖歌の考え方の違いに注目して、東西の聖歌への考え方の違いを解説しました。珍しい写真や図版、トリビア記事もたくさん入れたので面白い読み物になったと思います。1700年前のビザンティンでは、こんな

るうに祈ってたのか！とか「だから正教会は聖堂でコンサートやらないんだ」など、発見がいっぱいあると思います。ぜひお読みください。西日本教区の教会で献金目安 300 円で頒布します。遠方の方は送料実費 200 円でお送りします。