

**COMPLETE VOCAL TECHNIQUE LAULUNOPETUKSEN  
VÄLINEENÄ LUKION MUSIIKINOPETUKSESSA**

Henna Lind  
Maisterintutkielma  
Musiikkikasvatus  
Kevät 2015  
Jyväskylän yliopisto

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Henna Eveliina Lind	
Työn nimi – Title Complete Vocal Technique laulunopetuksen välineenä lukion musiikinopetuksessa	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Maisterintutkielma
Aika – Month and year 6/2015	Sivumäärä – Number of pages 71 s. + liitteet 2 s.
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää miten Complete Vocal Technique (CVT) nimistä tanskalaista laulutekniikkaa voidaan hyödyntää lukion musiikinopetuksen laulunopetuksessa. Kyseistä laulutekniikkaa käytetään niin pop/jazz-laulun, kuin klassisen laulunkin opetuksessa. Se on selkeä, yksinkertainen ja monenlaiset oppijat huomioon ottava laulutekniikka, jonka avulla opiskelijat voivat oppia ymmärtämään laulamista ja rohkaistua käyttämään omaa ääntään.</p> <p>Tutkimus on toimintatutkimus. Pidin kolme Complete Vocal Techniqueen liittyvää laulutyöpajaa yhdelle musiikin 1. kurssin lukiolaisryhmälle. Koska tutkimuksessa oli mukana vain yksi lukiolaisryhmä, on tutkimus myös tapaustutkimus. Työpajojen jälkeen keräsin opiskelijoilta palautetta kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä liittyen opiskelijoiden laulumotivaatioon, musiikkiharrastuksiin sekä työpajoihin. Lisäksi videoin työpajat ja pidin niistä havaintopäiväkirjaa. Keskeisimpänä aineistona olivat opiskelijoiden ajatukset, mutta kaipasin myös opettajanäkökulmaa. Haastattelin kahta musiikinopettajaa koskien heidän laulunopetuskäytänteitään.</p> <p>Vaikka kyseessä on laadullinen tutkimus, analysoin aineistoa myös määrällisiä menetelmiä hyödyntäen. Kyselylomakkeen avulla halusin saada selville millä tavalla Complete Vocal Technique joko helpotti tai vaikeutti laulamista, enkä niinkään sitä, kuinka moni tekniikasta hyötyi. Kuitenkin myös jonkinlainen tilastollinen vertailu oli paikallaan. Videomateriaalia ja havaintopäiväkirjaa käytin ajatusteni tueksi ja muistin virkistämiseksi. Opettajien haastatteluista poimin samankaltaisia vastauksia ja peilasin niitä opiskelijoiden vastauksiin.</p> <p>Tulokset osoittivat Complete Vocal Techniquesta olevan hyötyä lukion musiikinopetuksen laulunopetuksessa. Työpajat paransivat opiskelijoiden laulumotivaatiota ja helpottivat laulamista. Musiikinopettajien haastatteluista kävi ilmi, että juuri laulutekniset asiat ovat laulunopetuksessa haastavia. Tutkimukseni tuloksista selvisi, että Complete Vocal Technique antoi työkaluja nimenomaan laulutekniikkaan liittyviin ongelmiin.</p> <p>Tutkimuksen tekeminen ja erityisesti työpajojen pitäminen ovat antaneet minulle varmuutta laulunopetukseen. Complete Vocal Tehcnique on tehnyt laulunopetuksesta selkeämpää ja olen ehdottomasti sitä mieltä, että se on käyttökelpoinen sovellettavaksi lukion musiikinopetuksen laulunopetukseen.</p>	
Asiasanat – Keywords Complete Vocal Technique, laulaminen, laulunopetus, musiikkikasvatus	
Säilytyspaikka – Depository Jyväskylän yliopisto, Musiikin laitos	
Muita tietoja – Additional information	

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>COMPLETE VOCAL TECHNIQUEN SYNTY</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>COMPLETE VOCAL TECHNIQUEN ÄÄNENMUODOSTUSTEKNIIKAT</b>	<b>10</b>
	3.1 Peruseriaatteet	10
	3.1.1 <i>Tuki</i>	10
	3.1.2 <i>Perus-twang</i>	11
	3.1.3 <i>Rento leuka ja huulet</i>	13
	3.2 Moodit	14
	3.2.1 <i>Neutral</i>	15
	3.2.2 <i>Curbing</i>	16
	3.2.3 <i>Overdrive</i>	17
	3.2.4 <i>Edge</i>	18
	3.2.5 <i>Moodien käyttäminen</i>	19
	3.3 Tehosteet	20
<b>4</b>	<b>LUKION LAULUNOPETUS</b>	<b>26</b>
	4.1 Lukion opetussuunnitelmat perusteet	26
	4.2 Lukion musiikin kurssin (MU1) oppimateriaalit	28
	4.2.1 <i>Lukion musa 1</i>	29
	4.2.2 <i>Vox. Lukion musiikki 1</i>	32
	4.3 Laulunopetus Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opinnoissa	35
<b>5</b>	<b>TUTKIMUSASETELMA</b>	<b>38</b>
	5.1 Tutkimuskysymykset	38
	5.2 Tutkimusmenetelmät	39
	5.3 Tutkimusaineisto	40
	5.4 Aineiston analyysi	43
	5.5 Tutkimuksen luotettavuus	45
	5.6 Tutkijan rooli	46
<b>6</b>	<b>TYÖPAJOJEN TOTEUTUS – TULOKSIA 1</b>	<b>48</b>
	6.1 Työpajojen suunnittelu	48
	6.2 Työpajojen rakenne	49
	6.2.1 <i>Ensimmäinen työpajakerta</i>	49
	6.2.2 <i>Toinen työpajakerta</i>	51
	6.2.3 <i>Kolmas työpajakerta</i>	52
	6.3 Työpajojen toimivuus	53

<b>7</b>	<b>KYSELY JA HAASTATTELUT – TULOKSIA 2</b>	<b>54</b>
	7.1 Kyselylomakkeen ennakkotiedot	54
	7.1.1 <i>Laulumotivaatio</i>	55
	7.1.2 <i>Laulu- ja musiikkiharrastukset</i>	56
	7.2 Ajatukset työpajojen jälkeen	58
	7.3 Opettajien haastattelut	63
<b>8</b>	<b>POHDINTA</b>	<b>66</b>
	<b>LÄHTEET</b>	<b>70</b>
	<b>LIITTEET</b>	<b>72</b>
	Liite 1. Kyselylomake	72

# 1 JOHDANTO

Laulaminen on monien tekijöiden summa. Se koostuu muun muassa ihmisen anatomiasta ja fysiologiasta, mielikuvista, tunteista ja vuorovaikutuksesta. Laulaminen kokonaisuudessaan saattaa siis olla monia osia sisältävä, vaikeasti hahmotettava ja sisäistettävä asia, jonka me kaikki kuitenkin omalla tavallamme osaamme. Omistamme kaikki persoonallisen äänen, jonka käyttäminen tuntuu lähes jokaisesta joskus haastavalta. Tästä syystä valitsin maisterintutkielmani aiheeksi Complete Vocal Technique (CVT) nimisen laulutekniikan ja sen hyödyntämisen lukion musiikintunneilla. Koen kyseisen laulutekniikan olevan monipuolinen, yksinkertainen ja selkeä laulutekniikka, joka voisi mahdollisesti auttaa opiskelijoita löytämään oman äänensä ja sen vahvuudet sekä korjaamaan sen heikkouksia. Se myös tarjoaa apua ja ohjeita monenlaisille oppijoille.

Valmistuin muusikoksi Jyväskylän ammattiopistosta pääaineenani pop/jazz-laulu. Lisäksi olen opiskellut aiemmin hieman myös klassista laulua, joten kokemuksia minulle on kertynyt laulamisen saralla monipuolisesti. Sen sijaan Complete Vocal Technique on minulle melko tuore aluevaltaus. Olen käynyt muutaman lyhyehkön CVT-kurssin ja tehnyt aiheesta kandidaatintutkielmani nimeltä Complete Vocal Technique laulunopetuksen välineenä (Lind 2013), jota olen tässä maisterintutkimuksessa hyödyntänyt useaan otteeseen. Complete Vocal Techniquen saralla en siis ole ammattilainen. Tutkimuksessani en pyri täydelliseen CVT:n opettamiseen, vaan tarkoitukseni on hyödyntää Complete Vocal Technique –kirjan ohjeita sekä valmiita tehtäviä laulunopetuksessa. Complete Vocal Techniquen avulla pyrin tekemään laulamisesta ja laulunopetuksesta hieman selkeämpää sekä rohkaisemaan opiskelijoita laulamaan. Laulamisen saralla yleisesti koen olevani ammattilainen, mutta mielestäni emme ole koskaan täysin valmiita. Uskon siis, että tulen itsekin tämän tutkimuksen kehittymään ja oppimaan paljon uutta.

Tutkimukseni on tärkeä, koska laulaminen on aina ollut iso osa musiikintuntien sisältöä ja tulee varmasti tulevaisuudessakin olemaan. Se on edullinen, helppo ja monipuolinen työkalu, jonka käyttöä pitää vain harjoitella, ihan kuten soittimienkin. Koen, että laulunopetus jää kuitenkin kouluissa usein pintapuoliseksi, eivätkä opettajatkaan ole sen suhteen aina mestareita. Siksi haluaisin tarjota ohjeita ja toimintatapoja, joista voisi olla apua laulunopetuksessa. Toivoisin myös, että Complete Vocal Technique parantaisi laulamiseen liittyvää motivaatiota, rohkaisisi opiskelijoita käyttämään omaa ääntään ja mahdollisesti jopa madaltaisi kynnystä lauluharrastuksen aloittamiselle. Suurimpia syitä opiskelijoiden laulamattomuuteen ja laulamiseen liittyviin huonoihin kokemuksiin ovat mielestäni laulutekniikkaan liittyvien ohjeiden puute sekä käytössä olevien ohjeiden hyödyn perustelemattomuus.

Tutkin aihetta tarkastelemalla ensin Complete Vocal Techniquea itseään. Kerron muun muassa, miten se on syntynyt ja mitkä sen äänenmuodostukseen liittyvät periaatteet ja toimintatavat ovat. Tekniikan kuvailun jälkeen vertailen sitä lukion musiikinkirjoihin ja lukion opetussuunnitelman perusteisiin sekä näissä ilmeneviin laulamiseen liittyviin tavoitteisiin. Tarkastelen myös Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opintoihin liittyvää laulunopetusta sekä sen vaikutusta tulevien musiikinopettajien laulunopetuskäytäntöihin. Valitsin tutkimukseni kohderyhmäksi nimenomaan lukiolaiset siksi, että heidän ikäisillään ääni-instrumentti on jo kehittynyt tarpeeksi mahdollistaen näinkin teknisen laulamisen. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää voisiko CVT:sta olla apua oppimateriaaleissa esitettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi, ja ehkä vähän enemmänkin. Tutkimuksen aineiston olen kerännyt pitämällä CVT-työpajoja erään lukion musiikin 1. kurssin ryhmälle ja keräämällä heiltä työpajojen päätteeksi palautetta kyselylomakkeen avulla. Lisäksi tein virtuaalihaastattelun kahdelle musiikinopettajalle heidän laulunopetuskäytänteistään.

## 2 COMPLETE VOCAL TECHNIQUEN SYNTY

Complete Vocal Techniquen on kehittänyt tanskalainen koulutettu klassinen laulaja ja lauluäänen tutkija Catherine Sadolin. Hän ryhtyi omien äänenmuodostusongelmiensa takia tutkimaan erilaisia tekniikoita, ja etsimään parhaiten juuri hänen tarpeisiinsa sopivaa tapaa laulaa. Hän muun muassa kärsi astmasta, joka vaikeutti hänen hengittämistään, joten hän perehtyi oikeaa tekniikkaa etsiessään jopa ihmisäänen anatomiaan ja fysiologiaan. Juuri omien kokemusien vuoksi hän on sitä mieltä, että jokainen voi oppia laulamaan, kunhan löytää oikean tekniikan tuottaa ääntä. Sadolin mainitsee, että ennen ei voitu vahvistaa laulua sähköisesti, joten laulajien piti kehittää tapoja saada aikaan kestävä ja kauas kantava lauluääni. Tällöin syntyi klassisen laulun tekniikka, jota pidettiin ”ainoana oikeana” laulutapana. Tällainen ajattelumalli on ollut pitkään valloillaan. Kevyen musiikin laulajat eivät voineet kuitenkaan käyttää klassisen laulun tekniikoita, koska tällöin heidän laulamiseensa olisi tullut klassinen sointi. (Sadolin 2009, 6-7.) Sadolin toteaa laulamisen olevan hyvin tunnepitoista, eikä se siis edellytä akateemista koulutusta. (Sadolin 2009, 3.) Laulutekniikoiden tarkoitus on Sadolinin mukaan poistaa ongelmia ja löytää tapa käyttää ääntä vapaasti. (Sadolin 2000, 5.) Opetuksessa tulisi käyttää mahdollisimman paljon yksinkertaista ja arkista kieltä, jotta oppilaan ei tarvitsisi käyttää suurta määrää energiaa opetuksen sisältämien termien ymmärtämiseen, vaan hän voisi keskittyä ymmärtämään ja sisäistämään itse tekniikkaa (Sadolin 2009, 3). Sadolin kertoo, että teorialla itsessään ei ole suurta merkitystä, vaan sen tehtävä on tukea käytäntöä ja auttaa ratkaisemaan ongelmia. (Sadolin 2000, 8.)

Sadolinin ajattelutapa on hyvin järkevä. Olen usein itsekin törmännyt tilanteisiin, joissa teknisen ja muodollisen kielen ymmärtäminen vie liikaa aikaa itse asian oppimiselta. Silloin oppimistilanne tuntuu lähinnä tukahduttavalta ja mitään ei jää mieleen. Arkikieltä ja

mielikuvia käytettäessä laulamaan oppiminen tuntuu huomattavasti yksinkertaisemmalta. Olen kuitenkin huomannut, että myös teknisen ja muodollisen kielen ymmärtämisellä on oma merkityksensä. Eri laulutekniikoissa usein juuri muodollinen kieli saattaa olla samaa, jolloin siis useamman laulutekniikan ymmärtäminen yhtä aikaa saattaa helpottaa. Kun on kerran nähnyt vaivaa muodollisen kielen opetteluun ja ymmärtämiseen, tapahtuu eri laulutekniikoiden oppiminen nopeammin. Täytyy myös muistaa, että kaikki oppivat eri tavoilla. Toisille on tärkeää tietää paljon tekniikasta tai fysiologiasta, toiset eivät tarvitse sitä tietoa lainkaan. Myös itse käytän eri tilanteissa eri tapoja oppia. Musiikinopettajana näen muodollisen kielen tärkeänä, mutta sitäkin tärkeämpää on olla selkeä. Musiikintunneilla oppilaiden motivaatio saattaa vaihdella laidasta laitaan, joten opetus on hyvä pitää mahdollisimman yksinkertaisena ja helppona ymmärtää. Aika on musiikintunneilla myös usein melko rajallista, joten selkeys on siltäkin osin tärkeää. Muodollista kieltä ei saa mielestäni kuitenkaan täysin sivuuttaa.

Tanja Torvikoski määrittelee opinnäytetyössään (2011) Complete Vocal Techniquen näin: ”Complete Vocal Technique tutkii ja selittää äänen fysiologiaa ilmiöitä erottaen tekniikan ja tyyliä toisistaan, jolloin laulaja voi itse valita haluamansa tekniset työkalut ilman tyyllisiä velvoitteita. CVT vapauttaa tekniikat kaikkien käyttöön paljastamalla menetelmät niiden taustalla. Tämä mahdollistaa sen, että kaikki laulajat voivat nyt kokeilla asioita, jotka ennen tuntuivat mahdottomilta ja vain joidenkin yksittäisten laulajien synnyinlahjoilta.” (Torvikoski 2011, 6.) On hienoa, että Sadolin on mahdollistanut vaikeidenkin teknisten asioiden oppimisen avaamalla ja paljastamalla kaikki tekniikkaan liittyvät salat yhdessä kirjassa. Tämä tekee oppimisesta selkeää ja mielekästä sekä laskee laulutekniikan oppimisen tason tähtitieteestä maanpinnalle.

Sadolin kokosi tutkimustensa tulokset kirjaksi nimeltä Complete Vocal Technique eli suomeksi Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka. Olen tutkimuksessani hyödyntänyt kirjasta kolmea eri painosta. Kirjan ja koko laulutekniikan eräs perustavoitteista on auttaa laulajaa ottamaan itse vastuu omasta kehityksestään ja oppimisestaan, mutta myös parantaa oppilaan ja opettajan keskinäistä kommunikointia. (Sadolin 2009, 3.) Kun opettaja voi epämääräisten ohjeiden sijaan antaa heti tarkkoja ohjeita, tuloksia syntyy nopeammin ja tällöin pystytään koko ajan seuraamaan ollaanko oikeilla jäljillä. Aikaa säästyy ja oppiminen on nopeampaa. Vastuunottamisella Sadolin tarkoittaa sitä, että esimerkiksi tämän kirjan tarkoitus ei ole saada aikaan täydellisiä teknisiä suorituksia, vaan kirjassa on vain



vapaaehtoisia ohjeita, kuinka laulaja voisi toimia. Laulajan täytyy siis itse valita mitä ohjeita kirjasta haluaa hyödyntää. Sadolin myös korostaa, että laulajan on aina tärkeää kuunnella itseään ja omia tunteuksiaan. Se on paras tapa tiedostaa tekeekö jotain oikein vai väärin. (Sadolin 2000, 6-9.) Tämä pitää mielestäni täysin paikkaansa. Laulajan täytyy tietenkin itse ottaa vastuu, tehdä töitä ja kehittää itseään. Opettajan tehtävä on vain neuvoa millä tavoin se voisi tapahtua. Complete Vocal Technique sisältää niin selkeitä ohjeita siitä miten voisi toimia, että opettajan on helppo antaa vinkkejä ja oppilaan on helppo ymmärtää, mitä opettaja tarkoittaa. Oppilaan ja opettajan keskinäinen kommunikointi siis paranee varmasti. Myös musiikintunneilla oppilaat ottavat itse vastuun oppimisestaan. Opettajan tehtävä on tarjolla monipuolisia vinkkejä ja ohjeita, joista oppilas voi itse valita itselleen sopivimmat. Erityisesti tämä pätee jo lähes aikuisten lukiolaisten kanssa. Tärkeää on, että opettaja tarjoaa tehtävät ja ohjeet tarpeeksi motivoivalla tavalla ja näin saa kaikki kiinnostumaan tekemisestä.

Sadolin (2009) uskoo, että kaikki ihmisen tuottama ääni on tärkeää, joten hän päätti tutkimuksissaan ottaa selvää, onko eri laulutyylien välillä yhtäläisyyksiä. Hän ryhtyi analysoimaan erilaisia lauluääniä erilaisista musiikkityyleistä. Esimerkiksi rock- ja heavy-laulajien laulutapoja on pidetty lähinnä ääntä vahingoittavina ratkaisuina (Sadolin 2009, 7-8.) Useilla rock- ja heavy-laulajilla on kuitenkin takanaan pitkä ura ja Sadolin ryhtyikin etsimään myös niistä laulutavoista muiden laulutapojen kanssa yhteisiä tekijöitä, koska hän uskoi, ettei kukaan voisi laulaa niin kauan huonolla tekniikalla menettämättä ääntään. (Sadolin 2000, 7.) Sadolin analysoi esimerkiksi äänenväriä, vokaaleja, säveltasoa ja voimakkuutta. Tämän analysoinnin tuloksena hän päätteli, että erilaiset äänet voidaan jakaa kahteen perusr ryhmään, ”metallisiin” ja ”ei-metallisiin”. Samoja äänityylejä Sadolin löysi myös klassisesta laulutavasta. (Sadolin 2009, 7-8.)

Sadolin (2009) kertoo loppupäätelmänsä olleen, että kaikki ihmisen tuottamat äänet voidaan luokitella ja organisoida selkeäksi järjestelmäksi. Tämä järjestelmä on sovellettavissa kaikkiin laulutekniikoihin ja musiikkityyleihin. (Sadolin 2009, 8.) Sadolin myös mainitsee, ettei tämäkään tekniikka ole kokonaan uutta, vaan samoin kuin kaikilla tutkimuksen alueilla, tämäkin perustuu vanhaan tietoon laulamista ja eri tekniikoista. Sitä on vain päivitetty paremmin tähän päivään sopivaksi. (Sadolin 2000, 7.)

### **3 COMPLETE VOCAL TECHNIQUEN ÄÄNENMUODOSTUSTEKNIIKAT**

Tässä luvussa avaan Complete Vocal Techniquen sisältämiä äänenmuodostustapoja. Ensimmäisenä kerron kolmesta peruseriaatteesta, jotka ovat kaiken laulamisen edellytys. Niiden jälkeen esittelen neljä moodia ja kerron kuinka niitä hyödynnetään laulamissa. Lopuksi kerron vielä tehosteista, joita käytetään laulaessa esimerkiksi ilmaisemaan tunteita.

#### **3.1 Peruseriaatteet**

##### **3.1.1 Tuki**

Sadolin (2009) kertoo laulamisen peruseriaatteita olevan kolme. Ne ovat tuki, perus-twang sekä rento leuka ja huulet. Tuella Sadolin tarkoittaa sellaista toimintaa, jossa eri lihasryhmien vuorovaikutuksen avulla vastustetaan pallean luontaista pyrkimystä työntää ilmaa ulos keuhkoista, eli toisin sanoen tuki on uloshengityksen viivästämistä ja aktiivista hallitsemista. (Sadolin 2009, 20.) Laulaminen ei siis ole pelkkää tiedostamatonta uloshengitystä. Tuen avulla laulaja pystyy tuottamaan pidempiä säveliä, tasaisempaa ja voimakkaampaa ääntä, hallitsemaan sävelpuhtautta ja vibratoa sekä tuottamaan ääntä rasittamatta sitä. Ääniala myös laajenee hyvän tuen ansiosta. Tuen muodostamiseen tarvitaan muun muassa vatsa-, lanne- ja selkälihakset sekä palleaa. Sadolin esittää, että olisi hyvä tiedostaa ja tuntea omat lihaksensa. Se helpottaa tuen säätämistä. (Sadolin 2009, 27–30.)

Olen laulaessani huomannut, että nimenomaan syvät vatsalihakset muodostavat tuen, eivät pinnalliset vatsalihakset. Jos pinnallisia vatsalihaksia jännittää laulaessa, syntyy usein vain turhia jännityksiä vatsan alueelle, joka saattaa aiheuttaa äänen ”puskemista”, sekä hengityksen nousemista ylöspäin. Sadolin (2000) huomauttaa, että tukea harjoiteltaessa laulaja saattaa

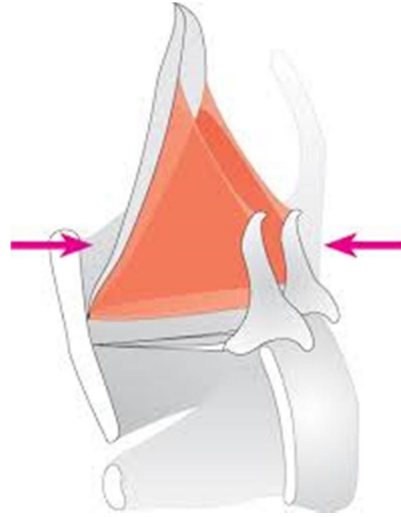
usein vahingoissa tuen sijaan puskea ääntä ulos, jolloin ääni väsy helposti. Puskemisen voi havaita siten, että ääni on huokoinen ja siinä on paljon ilmaa mukana. Laulajan tulisi siis myös kontrolloida sitä, kuinka paljon ilmaa hän sisäänhengittää. Suuri määrä ilmaa vaatii enemmän työtä pallealta. (Sadolin 2000, 23–24.) Sadolin kertoo, että tuen tulee myös olla jatkuvaa liikettä eli toisin sanoen vastavoimaa ja lihasten välistä vuorovaikutusta. Liikkeen pysähtyessä tuki lukkiutuu ja ääni loppuu. (Sadolin 2009, 33.) Sadolin lisää myös, että aktiivista tukea tulisi käyttää vasta silloin kun se on tarpeen, eli kun laulaminen alkaa tuntua vaikealta, esimerkiksi korkealta lauletaessa tai fraasien loppuissa, jotta keho ei väsy liian aikaisin (Sadolin 2000, 13). Tuen tarve on jokaisella laulajalla yksilöllinen (Sadolin 2000, 36). Ihminen käyttää tukea aina, jopa puhuessaan. Toisissa tilanteissa se on vain aktiivisempi kuin toisissa. Sadolinin mukaan oikean tuen löytäminen edellyttää siis laulajalta oman kehon tutkimista sekä erilaisten mielikuvien kehittämistä ja harjoitusten tekemistä. Sadolin kuitenkin korostaa, että jokaisen laulajan tulee etsiä itselleen sopiva tapa harjoitella (Sadolin 2009, 13).

Tuki on laulamisen edellytys ja tärkein asia, mitä musiikinopettaja voi laulamisesta oppilailleen opettaa. Se parantaa laulunäänen kontrollointia, puhtautta ja vahvuutta sekä antaa löytyessään laulajalle itsevarmuutta. Omien kokemuksieni mukaan kouluissa tukeen kiinnitetään aivan liian vähän huomiota. Siellä puhutaan paljon oikeanlaisesta hengityksestä ja hyvästä ryhdistä, mutta sanaa tuki ei juurikaan selitetä eikä sen merkityksestä kerrota. Oppilailta vaaditaan esimerkiksi vahvempaa ja aktiivisempaa laulamista, mutta apua sen saavuttamiseen ei anneta. Complete Vocal Techniquessa tukeen ja sen merkitykseen on keskitytty paljon ja siitä on kerrottu tarkasti. Siksi koen, että esimerkiksi tukeen liittyvissä asioissa CVT:sta on erityisen paljon apua musiikinopettajalle.

### **3.1.2 Perus-twang**

Perus-twangia laulaja tarvitsee tehdäkseen äänestään kirkkaamman ja vapaamman. Äänessä on mukana vähemmän ilmaa ja siitä saadaan voimakkaampi. Twangia lauluun saadaan supistamalla kurkunpään eteistä (kuva 1). Sitä on oltava lauluäänessä mukana aina, koska sen avulla laulaja pystyy soveltamaan tekniikoita oikein ja helposti. (Sadolin 2009, 15.) Sadolin kuitenkin korostaa, että on opittava erottamaan toisistaan perus-twang sekä ääri-twang. Ääri-twangin avulla laulaja voi saada aikaan kirkkaampia sävyjä ja terävämpiä ääniä. Ääri-twang on siis pikemminkin äänen muokkaamistehoste, kuin laulamisen edellytys. Perus-twangin

löytämiseen tarvitaan aluksi kuitenkin mahdollisimman voimakkaan twangin opettelemista. Myöhemmin sen määrää oppii hillitsemään. (Sadolin 2009, 52.)



Kuva 1. Twangin muodostaminen kurkunpään eteistä supistamalla (Sadolin 2011, 15).

Minulle twang on asia, jonka ymmärtäminen vaatii kokeilemista ja havaitsemista. Sen hyödyt eivät aluksi avautuneet minulle, mutta pitkän harjoittelun jälkeen koen sen hyödylliseksi. Musiikinopetuksessa pidän twangin opettamista tärkeänä, koska oikein tuotettuna se lisää ääneen kirkkautta, puhtautta ja voimakkuutta. Lisäksi se mahdollistaa erilaisten musiikkityylien, kuten rock- ja heavy-musiikin sekä joidenkin maailmanmusiikin tyylien laulamisen tyylinmukaisesti.

Complete Vocal Techniquen kehityksen huomaa tässä tapauksessa siitä, että vuoden 2000 painoksessa ei twangista ole mainintaa yhtä paljon kuin myöhemmin. Sen tilalla on niin sanottu open throat eli vapaasti suomennettuna avoin kurkku. Korkeissa äänissä äänihuulet venyvät ja ne tarvitsevat tilaa. Matalalia ääniä lauletaessa taas ne rentoutuvat. Open throat tarkoittaa siis sitä, että äänihuulet pystyvät toimimaan luonnollisesti, eikä laulaessa synny supistumia tai ahtaumia, joita voivat aiheuttaa esimerkiksi tuen puute sekä turha leuan ja huulien jännittäminen. Open throat saadaan siis aikaan hyvän tuen avulla, sekä tutkimalla omaa kehoa ja tulemalla tietoiseksi siitä, miltä open throat oikein tehtynä tuntuu. (Sadolin 2000, 13.)

### 3.1.3 Rento leuka ja huulet

Kolmas peruseriaate on Sadolinin (2009) mukaan rento leuka ja huulet. Myös tämän asian olen havainnut olevan tärkeä myös muissa laulutekniikoissa. Leukaa ei missään tapauksessa saa työntää eteen, eikä huulia jännittää, koska se kuroo kurkkua äänihuulten ympärillä. (Sadolin 2009, 16.) Laulun eri alueilla suun avaaminen on erilaista. Ala- ja yläalueilla suuta voi avata hieman enemmän kuin keskialueella. Sadolin kuitenkin lisää, että suuta ei saisi avata liikaa. Se saattaa kuroa kurkkua ja tuottaa vuotavaa, sameaa ääntä. (Sadolin 2009, 58–59.) Sadolin on havainnut, että rennon leuan saa aikaan taivuttamalla päätä kevyesti taaksepäin ja laittamalla yhden sormen ylä- ja alaleuan väliin, eli ylähampaiden taakse (kuva 2). Tällöin alaleuka jää luonnollisesti hieman taaemmas kuin yläleuka. Leukaa ja sen asentoja tulee myös kontrolloida laulamisen aikana.



Kuva 2. Huulten ja leuan rentouttaminen (Sadolin 2011, 16).

Sadolin kertoo, että konsonantteja muodostettaessa huulet jännittyvät aina hieman. Vokaaleja äännettäessä taas huulia ei tarvitse jännittää lainkaan, vaan vokaalit voi tehdä kielen avulla. Laulajan täytyykin muistaa, että vaihdettaessa konsonantista vokaaliin, huulet täytyy heti rentouttaa. (Sadolin 2000, 14.) Vaikka Sadolin korostaa leuan ja huulten rentoutta, hän

kuitenkin muistuttaa, etteivät aktiivisuus ja jännittäminen tarkoita samaa. Laulajan täytyy muistaa olla aktiivinen, mutta unohtaa jännitys. (Sadolin 2009, 20.)

Koen rentouttamisen laulaessa yhtä tärkeäksi kuin tuenkin. Jatkuva jännittäminen vie energiaa ja väsyttää kroppaa, jolloin esimerkiksi tuki ei toimi kunnolla. Erityisesti leuan ja huulien rentouttaminen on tärkeää, koska se poistaa kuroutumia, mutta olennaista on muistaa rentouttaa myös tukilihaksia aina kun mahdollista. Tuki on jatkuvaa liikettä, joten sekään ei saa olla koko ajan jännityksessä. Rentoutusharjoituksia on helppo tehdä koulussa oppilaiden kanssa ja niistä on hyötyä muutenkin kuin laulamisen saralla.

### **3.2 Moodit**

Sadolin on analysoinut erilaisia lauluääniä erilaisista musiikkityyleistä ja jakanut ne sitten kahteen pääryhmään, eli ”metallisiin” ja ”ei-metallisiin” ääniin (Sadolin 2009, 8). Metallisuus äänessä kuulostaa siltä, että laulaessa ilmaa ei pääse vuotamaan äänihuulten läpi, eli tuki toimii moitteettomasti ja lauluäänestä tulee kirkkaampi ja kovempi. Sadolin (2009) huomasi, että ”metalliset” äänet voitiin jakaa kahtia ”täysmetallisiin” sekä ”puolimetallisiin” ääniin. Myös täysmetallisia ääniä hän havaitsi olevan kahdenlaisia. Tällöin hän tuli tutkimuksissaan siihen tulokseen, että pääryhmiä, eli moodeja, on olemassa neljä. Yksi niistä on ei-metallinen, jonka hän nimesi Neutral-moodiksi, yksi on puolimetallinen eli Curbing-moodi, ja kaksi jäljelle jäänyttä ovat täysmetallisia nimeltään Overdrive- ja Edge-moodit. (Sadolin 2009, 8.) Sadolinin mukaan suurin osa ongelmista laulaessa syntyy, kun moodeja ei osata käyttää oikein. Koska moodeja käytetään eri tavoin, ne täytyy oppia tuntemaan. Silloin laulaja osaa hyödyntää niiden mahdollisuuksia, mutta tunnistaa myös niiden rajoitukset. Jokaista moodia tulisi harjoitella eri tavalla ja itsenäisesti, mutta laulajan täytyy oppia myös vaihtamaan sujuvasti moodista toiseen. Moodeja käytettäessä tulee myös aina ottaa huomioon kolme peruseriaa. (Sadolin 2011, 16.)

Kuten twangkin, myös moodit ovat avautuneet minulle pitkäjänteisen harjoittelun ja havainnoinnin myötä. Olen pyrkinyt itse kuuntelemaan eri laulajia ja tunnistamaan heidän laulustaan eri moodeja sekä hyödyntämään moodeja ja niihin liittyviä sääntöjä ja ohjeita omassa laulamissani. Ensin koin moodeista olevan apua eri musiikkityyleihin liittyvien

laulutapojen opettelemisessa, mutta nykyään ne auttavat minua hahmottamaan laulamista teknisesti musiikkityylistä riippumatta.

### 3.2.1 Neutral

Neutral-moodi on siis niin sanottu ei-metallinen moodi. Siinä laulettaessa ilmaa saa päästä hieman ääneen mukaan ja äänestä tulee näin pehmeä ja huokoinen. Sen saa alussa helpoiten aikaan rentouttamalla leuan. Useimmiten tätä moodia käytetään silloin, kun halutaan saada aikaan pehmeää ja kuiskauksen tapaista ääntä. (Sadolin 2009, 16.) Tämä moodi on melko tuttu länsimaisessa musiikissa. Esimerkiksi koulujen laulunopetuksessa Neutral-moodia käytetään eniten. (Sadolin 2000, 74.)

Pehmeiden ja huokoisten äänien lisäksi, Neutral-moodilla voi saada aikaan myös kiinteitä ääniä. Sillä on siis kaksi ääripäätä, jotka ovat ”huokoinen Neutral-moodi” sekä ”kiinteä Neutral-moodi”. Huokoisessa ääni on nimensä mukaan huokoinen ja pehmeä, kuin kuiskaus, kun taas kiinteässä ääni on hieman selkeämpi, kiinteämpi ja jopa voimakkaampi. (Sadolin 2009 87-89.) Kiinteän Neutral-moodin saa aikaan säätelämällä äänihuulia. Mitä tiukemmin äänihuulet ovat lähellä toisiaan, sitä kiinteämpi ääni syntyy. (Sadolin 2000, 80.) Kiinteän Neutral-moodin löytäminen on vaikeampaa, kuin huokoisen, koska siinä ilman päästämistä ääneen täytyy säädellä enemmän. Kumpaakin tapaa käytettäessä tulee kuitenkin muistaa ottaa huomioon kolme peruseriaa: tuki, perus-twang, sekä rento leuka ja huulet. (Sadolin 2009, 87–89.) Lisäksi on olemassa metallisen kaltainen Neutral-moodi, eli niin sanottu vale-Edge-moodi. Se on variaatio tavallisesta Neutral-moodista. Se saadaan aikaan käyttämällä vaaleaa äänenväriä ja twangia Neutral-moodissa. Useimmiten sitä käytetään silloin, kun halutaan äänen kuulostavan metalliselta, mutta ei lauleta yhtä voimakkaasti kuin metallisissa moodeissa. (Sadolin 2009, 92.)

Neutral-moodissa voi laulaa kaikilta lauluäänen alueilta, käyttää kaikkia vokaaleja sekä kaikkia äänen värejä (Sadolin 2009, 87). Paras tapa löytää itselle sopiva äänenväri on kokeilla kumpaakin ääripäätä, vaaleaa ja tummaa äänenväriä, sekä eri yhdistelmiä niiden välillä (Sadolin 2000, 86). Neutral-moodin rajoituksena on äänenvoimakkuus. Yleisesti se on hiljainen moodi, mutta muutamia poikkeuksiakin löytyy. Kiinteää Neutral-moodia hyödynnettäessä laulajan on mahdollista laulaa myös voimakkaammalla

äänenvoimakkuudella. Todella voimakkaasti voi laulaa vain kiinteässä Neutral-moodissa, kun lauletaan korkealta. (Sadolin 2000, 81.)

### 3.2.2 Curbing

Curbing-moodin Sadolin määrittelee puolimetalliseksi moodiksi. Sen nimi tulee englannin kielen verbistä ”to curb”, joka tarkoittaa hillitsemistä, rajoittamista ja hallitsemista. Tämän nimen Sadolin valitsi siksi, että Curbing-moodia käytettäessä laulaminen voi tuntua äänen pidättelyltä tai hillitsemiseltä. Pidolla Sadolin tarkoittaa sitä tunnetta, joka syntyy, kun pidättää hengitystä tai käyttää paljon tukea. Myös puristamalla hampaita yhteen ja laulamalla voi harjoitella pidon muodostamista. (Sadolin 2009, 96–97.)

Kun kävin Complete Vocal Technique -kurssilla, minua neuvottiin ajattelemaan valittamista ja vaikertamista Curbing-moodissa laulaessani. Tämä neuvo auttoi löytämään oikean tavan laulaa Curbingissa. Sadolin kuitenkin muistuttaa, että mielikuvien käyttö on vain apuväline eivätkä ne ole hyödyllisiä, jos niistä ei saa välitöntä apua. Vaikka Curbingissa laulaessa täytyy ajatella, että laulaja pidättelee tai hillitsee ääntään, ei sitä saa kuitenkaan sekoittaa äänen kuromiseen. Äänen täytyy olla vapaa, ei tukahtunut tai puristunut. (Sadolin 2000, 93.) Sadolin kertoo suurimman eron Curbing-moodissa Neutral-moodiin verrattuna olevan se, että tässä moodissa ilmaa ei saa päästää lainkaan äänen mukaan. Jos niin käy, laulaminen voi tuntua epämukavalta ja ääni voi vahingoittua. (Sadolin 2009, 104.)

Curbing-moodia voi käyttää koko äänialueella. Erityisesti sitä käyttävät naislaulajat, kun he laulavat korkealta, voimakkaammin kuin Neutral-moodissa, mutta pidätyvämmiin kuin Overdrivessa tai Edgessa. Korkealta laulettaessa Curbing kuitenkin usein muuttuu joko Edgeksi tai kiinteäksi Neutral-moodiksi. (Sadolin 2000, 91.) Voimakkuus Curbing-moodissa on kohtuullisen hiljaisesta kovaan. Ääripäävoimakkuudet eivät ole mahdollisia tässä moodissa. Äänenväriä voi Curbing-moodissa muokata hyvinkin laajasti. (Sadolin 2009, 97.) Useimmiten se on melko kevyt ja vaalea, mutta sitä on helppo muokata, muuttamalla ääniväylän, eli esimerkiksi äänihuulten ja nenäkanavan seudun, asetuksia (Sadolin 2000, 97). Mitä korkeammalta laulaja laulaa, sitä voimakkaammaksi äänenvoimakkuus muuttuu ja äänenväri vaalenee. Mitä matalammalta lauletaan, sitä tummemmaksi äänenväri yleensä



muuttuu. Curbing-moodia enemmän matalalta lauletaessa käytetäänkin Neutral- tai Edge-moodia. (Sadolin 2000, 95.)

### 3.2.3 Overdrive

Ensimmäinen täysmetallinen moodi on Overdrive-moodi. Se on suoraviivainen, äänekäs ja huudonkaltainen, jopa hieman aggressiivinen. Nimi Overdrive tarkoittaa ylikiihdytystä ja ylikierroksilla käymistä. Tätä moodia käytetään silloin, kun äänessä on oltava paljon metallia ja, kun äänen tulee tulla kovalla voimakkuudella, eli erityisesti rock-musiikissa. (Sadolin 2009, 106-107.)

Overdrive-moodin voi löytää helpoiten ”purenna” avulla. Purenna on tärkeää pitää alaleuka yläleukaa taaempana, pitää suu hymyilevässä asennossa ja näyttää hampaat. Tässä moodissa leukaa ei saa rentouttaa liikaa, eikä suuta avata liikaa, koska silloin ääni menettää metallisuutensa ja se saattaa muuttua Neutral-moodiksi. (Sadolin 2009, 106–109.) Sadolin muistuttaa, että purenna on vain apuväline Overdrive-moodin havaitsemiseksi. Kun laulaja on löytänyt oikean tavan tuottaa Overdrive-moodin ja se on hänelle täysin tuttu ja selkeä, ei purennaa välttämättä enää tarvita. (Sadolin 2000, 105.) Minulle ”purenna” on hyvinkin tuttu pop/jazz-laulutunneilta. Kyseistä sanaa en ole kuullut käytettävän, mutta sen sijaan puhutaan vain suun leventämisestä. Sen avulla soundista saa leveämmän ja sitä myötä kirkkaamman. Myös tekstin lausuminen siirtyy eteenpäin, joka taas parantaa artikulaatiota. Sadolin sanoo, että alussa myös twangin hienoisesta lisäämisestä voi olla apua Overdrive-moodin löytämisessä. Overdrive-moodissa äänihuulet ovat hyvin lähellä toisiaan, joten ilmaa ei siis pääse, eikä saa päästää ääneen lainkaan (Sadolin 2000, 102-105).

Sadolin kertoo, että tämä moodi ei ole niin helposti muokattavissa kuin kaksi aikaisemmin mainittua (Sadolin 2009, 106). Overdrive sisältää eniten rajoituksia, erityisesti naisilla. Naiset voivat tuottaa Overdrive-moodissa korkeintaan äänen d2 tai eb2, miehet taas c2. Alarajaa ei kuitenkaan ole. (Sadolin 2000, 102.) Tässä moodissa äänenvoimakkuus on voimakas. Ala-alueella kohtuullinenkin voimakkuus on mahdollinen. Voimakkuus on kuitenkin paljolti riippuvainen säveltasosta, sillä mitä korkeampi säveltaso on, sitä huudonkaltaisempi on moodi. Äänenväriä voi muuttaa ala-alueella, mutta yläalueella huudonkaltaisuutta ei voi kovin paljoa muokata. (Sadolin 2009, 106–107.)

### 3.2.4 Edge

Toinen täysmetallinen moodi on Edge-moodi. Edge tarkoittaa reunaa tai särmää, joten tätä moodia voisi hyvin kuvailla esimerkiksi sanoilla ”terä”, ”kärki” tai ”piikki”. Ennen Sadolin kutsui tätä moodia Belting-moodiksi, mutta koska sanalla belting on aikaisemmin ollut monia merkityksiä, hän vaihtoi nimen Edge-moodiksi. (Sadolin 2009, 116.) Mari Koistinen kertoo teoksessaan, että niin kutsutulla beltaamisella tarkoitetaan raskaan rintarekisterin käyttöä korkeissa sävelissä, jotka yleensä laulettaisiin ohenteisesti pää-äänellä (Koistinen 2004, 65). Edge-moodi on vaaleampi ja terävämpi, enemmän kirkumisen kaltainen, kuin Overdrive-moodi. Edge-moodia käytetään erittäin metallista ääntä vaativissa musiikkityyleissä, kuten heavy rockissa, gospelissa sekä raskaammassa soulissa. (Sadolin 2009, 116–117.)

Edge-moodi ei ole koskaan huokoinen, koska myöskään tässä moodissa ilmaa ei saa päästää lainkaan ääneen mukaan. Parhaiten Edge-moodin voi löytää muodostamalla voimakkaan twangin kurkunpään eteisessä. Ääri-twang onkin edellytys tämän moodin käytölle. (Sadolin 2009, 116–117.) On tärkeää pitää twangia yllä koko ajan Edge-moodissa lauletaessa. Jos twang jossain vaiheessa häviää, äänen terävyys katoaa ja laulaminen saattaa sattua. (Sadolin 2000, 114.)

Edge-moodi on lähes aina voimakas, lukuunottamatta ala-aluetta, jolla voi laulaa myös kohtuullisesti. Mitä korkeammalle yläalueella mennään, sitä enemmän moodi kuulostaa kirkumiselta ja rääkymiseltä. (Sadolin 2009, 116–117.) Sävelkorkeuden suhteen ei Edge-moodissa ole Sadolinin mukaan rajoituksia. Sen sijaan äänenväriä voi varioida vain hieman, lähinnä ala-alueella lauletaessa. Yläalueella lauletaessa ei äänenväriä tulisi juurikaan muuttaa, koska Edge-moodille on ominaista vaalea ja terävä äänenväri, joka syntyy korkealta lauletaessa luonnollisesti. (Sadolin 2000, 112.) Sadolin kehottaa myös olemaan varovainen tumman äänenväriin kanssa. Liian tumman äänenväriin yrittäminen voi tehdä kipeää ja olla lauluäänelle haitallinen. (Sadolin 2000, 124.)

### 3.2.5 Moodien käyttäminen

Kun laulaja on oppinut hallitsemaan kaikkia moodeja, hänen tulee harjoitella siirtymiä niiden välillä (Sadolin 2009, 131). Ohjeiden ja sääntöjen tarkka noudattaminen ei ole olennaista, vaan moodin vaihtaminen täytyy olla aina laulajan oma päätös. Tällöin vaihto on sujuva ja harkittu (Sadolin 2000, 75). Siirtymissä laulaja voi valita sujuvan siirtymisen tai tahallisen breikin, joka on eräänlainen laulamissa käytetty tehoste. Breikillä tarkoitetaan äänen sävyn muutosta. Sen avulla voidaan muun muassa ilmaista erilaisia tunteita, kuten luovuttamista. Se on aina siirtymä metalliselta ei-metalliselle äänelle. (Sadolin 2009, 202.) Breikkejä käytetään laulaessa taiteellisen ilmaisun välineenä (Sadolin 2009, 131). Sujuvassa moodista toiseen vaihtamisessa on olennaista saada moodit kuulostamaan toisiltaan. Tällöin kuulija ei kuule vaihtoa moodista toiseen. Jos moodit kuulostavat kovin erilaisilta, laulaja voi lisätä kahden moodin väliin yhden ylimääräisen moodin. Esimerkiksi Curbing-moodista Overdriveen siirryttäessä laulaja voi käyttää välissä apunaan Edge-moodia. (Sadolin 2000, 137.) Eri moodeja käytetään eri sävelalueilla. Näitä alueita ovat ääriala-alue, ala-alue, keskialue, yläalue ja ääriyläalue. Siirryttäessä moodista toiseen, on tärkeää olla tietoinen säveltasosta, jotta voi saada aikaan juuri sellaisen siirtymän, kuin haluaa. (Sadolin 2009, 134–135.) Moodien, ja niille ominaisten piirteiden, kuten äänenvoimakkuuden, äänenväriin ja vokaalien, tunteminen on äärimmäisen tärkeää. Silloin moodien vaihtaminen sujuu luonnollisesti. (Sadolin 2000, 135.)

Sadolin (2009) korostaa vokaalien oikein ääntämisen tärkeyttä. Hänen mukaansa se on tekniikoiden toimimisen edellytys. Vokaalivalikoima on aina rajallisempi äänen yläaluetta kohden mennessä, kun moodi on metallinen. Moodien osaaminen ohjaa automaattisesti vokaaleja tiettyyn suuntaan, jolloin tekstin lausuminen helpottuu. (Sadolin 2009, 149.) Jos laulaja ei muokkaa vokaaleja moodin mukaiseen suuntaan, toimii hän moodia vastaan, vaarantaa kokonaisuuden, miltä äänen tulisi kuulostaa, sekä saattaa vahingoittaa lauluääntään. Erityisesti vokaalit tulee ottaa huomioon yläalueella. Jos laulaja haluaa ääntää vokaalit kuten ne puheessa lausutaan, hänen täytyy rajoittaa laulamisansa ala-alueeseen. (Sadolin 2000, 133.)

Sadolin kertoo, että hänen kokemustensa mukaan moodien oikealla käytöllä ja ymmärtämällä ja noudattamalla niiden etuja ja rajoituksia, voidaan ratkaista monia lauluteknisiä ongelmia.

Hän kuitenkin korostaa, että moodien oikean käytön oppimista edellyttää kolmen peruseriaatteen noudattaminen. (Sadolin 2009, 128.)

Musiikintunneilla moodeja voisi käyttää esimerkiksi erilaisten musiikkityylien ja laulutapojen oppimiseen. Moodit ovat luonteeltaan erilaisia, joten ne mahdollistavat monen musiikkityylin tyylinmukaisen laulamisen. Moodien avulla oppilas voi myös saada itsestään ulos ääniä, joiden olemassa olosta ei ollut aiemmin mitään tietoa. Niiden avulla oppilas voi saada aikaan esimerkiksi vahvempaa tai terävämpää ääntä kuin koskaan ennen. Olen sitä mieltä, että laulamisesta saa eniten irti, kun rohkaistuu käyttämään ääntään. Musiikintunneilla laulunopetus jää usein pintaraapaisuksi ja sen opettamisessa tyydytään melko vähään. Oppilailta ei uskalleta vaatia, vaan tyydytään ”terveelliseen äänenmuodostukseen”. Opetuksen tiellä saattaa usein olla myös tietämätön opettaja. Selkeä mutta vaativa laulutekniikka voi haastaa oppilaita, miksei opettajaakin, kokeilemaan ja rohkaistumaan. Jo pelkästään selkeät, yksinkertaiset äänenmuodostusharjoitukset voivat olla silmiä avaava kokemus, joiden avulla kipinä laulamista kohtaan saadaan aikaan.

### 3.3 Tehosteet

Sadolin kuvaa tehosteiden olevan ilmaisun välineinä käytettyjä, mutta hyvin keskeisiä ja korvaamattomia, äänentuottotapoja, jotka edellyttävät peruseriaatteiden hallintaa (Sadolin 2009, 177). Niiden tehtävä on parantaa laulajan ilmaisua sekä tyyliä (Sadolin 2000, 168). Erilaisia tehosteita ovat Distortion-, Creak- ja Creaking, Rattle-, Growl- ja Grunt-tehosteet, sekä kirkkaisut, breikit, huokoinen ääni, vibrato ja ornamentointi. Tehosteita on mahdollista tuottaa noudattamalla kolmea peruseriaatetta, osaamalla moodit ja hallitsemalla tehosteiden edellyttämät tekniikat. Tehosteet ovat hyvin vaativia, joten näiden asioiden osaaminen on ehdoton edellytys. Sadolin korostaa, että tehosteiden on aina kuulostettava spontaaneilta. Ne eivät saa olla väkisin tehtyjä. (Sadolin 2009, 177–178.) Usein ammattilaulajalta tehosteet sujuvatkin loppujen lopuksi ajattelematta, mutta vain silloin, jos laulaja hallitsee tekniikan.

Suurin osa työstä tehosteita tuottaessa tapahtuu ääniväylän alueella. (Sadolin 2000, 168.) Sadolin muistuttaa myös, että jokainen laulaja on yksilö. Vaikka on olemassa yleisiä periaatteita tehosteiden tuottamiselle, eri laulajat joutuvat kuitenkin tekemään eri asioita

tehosteen tuottamiseksi. (Sadolin 2009, 177–178.) Jokaisen laulajan tulee kuitenkin olla tietoinen eri tehosteiden rajoituksista ja pitää huolta oman äänen terveydestä. Äänen ollessa käheä, ei tietenkään saa harjoitella. Tehosteet vaativat yleensä enemmän energiaa kuin normaalisti. Äänenvoimakkuus usein alenee tehosteita käytettäessä, mutta sen tilalle syntyy vahvempi ilmaisu. Ilmaisuu ja tunteet onkin tehosteiden tärkein pohja. Vaikka laulajalla olisi täydelliset tekniset mahdollisuudet tuottaa tehosteita, eivät ne kuulosta aidoilta ilman tunteita ja oikeaa tilannetta. (Sadolin 2000, 169.) On hyvä, että Sadolin on avannut tekniikkaa myös tehosteiden takana. Vaikka nämä efektit yleensä syntyvät itsestään eri tunteita ilmaistaessa, niin on mielestäni hyvä tietää, millä tavalla tehtynä ne eivät vahingoita ääntä ja niiden käyttäminen on turvallista. Tehosteet eivät ehkä ole musiikintuntien laulunopetuksen tärkein asia, mutta hyvän ja innostuneen lauluryhmän kanssa ne voivat olla mukava lisä laulunopetukseen. Joidenkin tehosteiden opettaminen ja oppiminen saattaa jopa lisätä oppilaiden motivaatiota laulamista kohtaan.

Ensimmäinen tehoste on Distortion-tehoste eli särö. Se on hälyä, eikä siinä yleensä ole selkeää säveltasoa. Tätä tehostetta voi käyttää yksin tai sekoitettuna muihin tehosteisiin, kuten Creaking- tai Rattle-tehosteisiin. Distortion-tehosteen muodostamiseen voi käyttää mielikuva-apuna liioiteltua twangia. (Sadolin 2009, 179.) Sitä on hyvä alkaa harjoitella sellaisessa moodissa, mikä tuntuu helpoimmalta (Sadolin 2000, 174). Sadolin kuvaa Distortionin ilmaisevan esimerkiksi aggressiivisuuden ja omistautuneisuuden tunteita. Distortion-tehostetta voi käyttää kaikissa moodeissa ja sen rajoitukset kulkevat käsi kädessä moodin rajoitusten kanssa. Sadolin toteaa, että myös tahaton Distortion on mahdollinen. Vaikka se saattaa vaikuttaa kiehtovalta, eikä se luultavasti tunnu epämukavalta, Sadolin suosittelee sen välttämistä. Tahattoman Distortionin jatkuva käyttö saattaa tehdä sen pysyväksi, ja sen poisjättäminen voi olla ongelmallista. Oikella tavalla muodostettuna Distortion-tehostetta ja sen käyttöä on mahdollista kontrolloida. (Sadolin 2000, 170.)

Seuraavana Sadolin mainitsee Creak- ja Creaking-tehosteet. Creak tarkoittaa narahdusta ja Creaking narinaa. Nämä tehosteet ovat mahdollisia kaikissa moodeissa, mutta Creak-tehostetta käytetään yleensä eniten Neutral- ja Curbing-moodeissa. Kappaleissa Creak-tehostetta käytetään yleensä fraasien alussa tai lopussa. Creak-tehosteen saa tuotettua valmistautumalla laulamaan metallisessa moodissa mutta vähentämällä yhtäkkiä voimakkuutta. Silloin metallisen äänen ylläpito on mahdotonta ja sen sijaan tuloksena onkin narahdus. Creaking-tehoste taas syntyy niin, että laulaja ylläpitää Creak-tehosteen ääntä ja

laulaa samalla. Creaking-tehostetta käytettäessä täytyy olla hyvin tietoinen moodista, jolla liikutaan, jotta laulaja osaa palata siihen tehosteen jälkeen takaisin. (Sadolin 2009, 187–188.) Vuoden 2000 painoksessa Creaking-tehostetta ei mainita lainkaan, vaan Creak-tehosteen lisäksi siinä on Hoarse attack-tehoste, eli vapaasti suomennettuna käheys. Nämä tehosteet luovat Sadolinin mukaan läheisyydentunnetta ja saavat laulajan näyttämään siltä, kuin hän olisi murtumassa emotionaalisesti. Myös nämä tehosteet voivat esiintyä tahattomasti, jolloin niitä tulisi välttää. (Sadolin 2000, 192-193.)

Sadolinin mukaan Rattle-tehostetta, eli vuoden 2009 painoksen suomennoksen mukaan ”ratinaa”, voi käyttää yksin tai yhdessä muiden tehosteiden kanssa (Sadolin 2009, 191). Usein ”ratinaa” lisätään Distortion-tehosteeseen, jolloin siitä saadaan tehokkaampi (Sadolin 2000, 178). ”Rattle-tehoste syntyy kannurustoja ympäröivien limakalvojen värähtelystä, mutta yhtä lailla se voi syntyä kielen kannan tai pehmeän kitalaen värähtelystä.” (Sadolin 2009, 191.)

Myös Growl-tehoste, eli ”urina”, on hälyä. Joissain tilanteissa se saattaa kuulostaa hieman samalta kuin Distortion-tehoste. (Sadolin 2009, 192.) Sitä ei kuitenkaan voi käyttää yläalueella laulettaessa (Sadolin 2000, 179). Sitä käytetään usein esimerkiksi jazzissa, R&B-musiikissa sekä gospel-musiikissa. (Sadolin 2009, 192.) Louis Armstrongin laulussa Growl-tehosteen voi kuulla selkeästi. Sen avulla voidaan ilmaista monenlaisia tunnetiloja, mutta sitä ei yleensä yhdistetä aggressioon (Sadolin 2000, 179). Growl-tehosteessa kurkunkansi kallistuu taaksepäin ja lähes peittää äänihuulet. Silloin kannurustot värähtelevät kurkunkantta vasten ja tuottavat urisevan äänen. Tämän tehosteen löytämiseen voi käyttää apuna twangia. Sadolin kehottaa laulajaa harjoittelemaan Growl-tehostetta pitämällä kielen kantaa suhteellisen korkealla, nostamalla kurkunpäättä ja kuvittelemalla, että laulaja nielaisee oman kielensä. (Sadolin 2009, 192.) Growl-tehosteen äänenvoimakkuus on aina todella hiljaisesta keskitasoon (Sadolin 2000, 180).

Grunt-tehostetta, eli örinää, Sadolin kuvailee demoniseksi, matalaksi ja voimakkaaksi ääneksi. Siinä on mukana paljon ilmaa, ja myös se on hälyä. Useimmiten tätä tehostetta käytetään death metal ja black metal -musiikkityyleissä. Äänihuulten ollessa avoimina koko kurkunpää värähtelee ja syntyy Grunt-tehoste. Tälle tehosteelle on hyvin tyypillistä äänen tummuus ja ontous. Grunt-tehostetta muodostaessa kannattaa ääneen lisätä paljon ilmaa, mutta vähemmän sointia. Silloin se on helpompi tuottaa. Tehoste tuotetaan hengityksen ja tuen avulla. Sisään hengitettäessä laulajan täytyy tuntea äänihuulten avautuminen, ja hänen

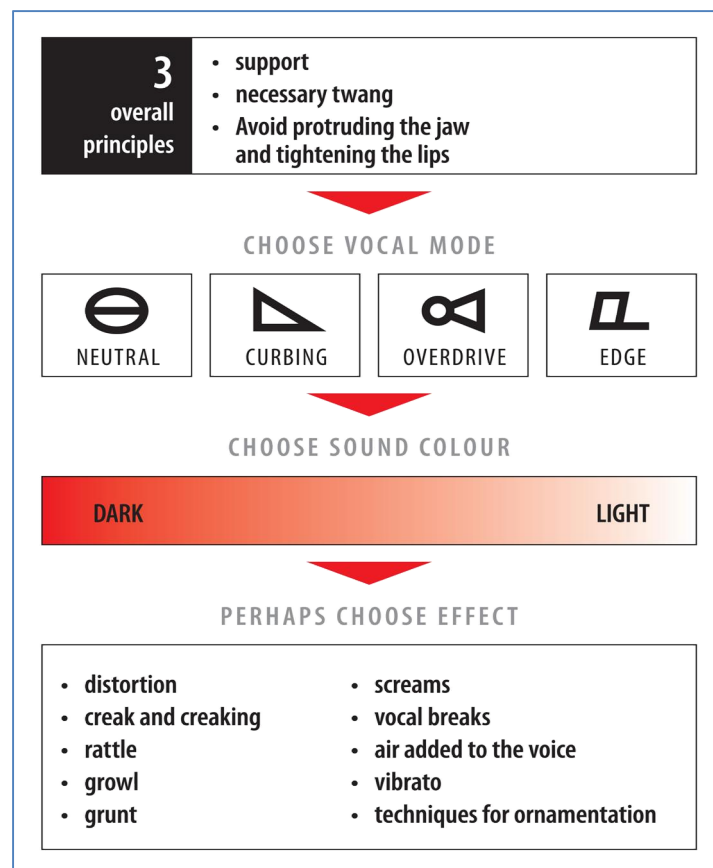
täytyy yrittää pitää ne siinä asennossa myös, kun hengittää ulos. Ulos hengitettäessä laulajan tulee lisätä ilmaan ääntä, niin että myös äänihuulet muodostavat ääntä. (Sadolin 2009, 196.) Tätä tehostetta ei vuoden 2000 painoksessa ole lainkaan.

”Kirkaisu (scream) on äkillinen, usein raivoisa, korkea ja kova ääni”, Sadolin (2000) kuvailee. Teknisesti ottaen kirkaisu on tiettyssä moodissa laulettu korkea ääni, ja moodit hallitseva laulaja osaa tuottaa hallitun kirkaisun. Tätä tehostetta käytettäessä moodien osaaminen on siis erittäin tärkeää. Kirkaisua muodostettaessa laulajan täytyy myös lisätä twangia (Sadolin 2000, 189). Kirkaisuihin voi lisäksi sekoittaa muitakin tehosteita, kuten Distortion-tehostetta (Sadolin 2009, 199–200). Sadolin kertoo kirkaisujen ilmaisevan usein todella voimakkaita tunteita, kuten kauhua, innostusta sekä voimattomuutta. Jotkut laulajat käyttävät myös niin sanottuja yhdistettyjä kirkaisuja, joissa aloitetaan tiettyssä moodissa, äänenvärissä ja -korkeudessa, ja vaihdetaan suoraan toiseen (Sadolin 2000, 189-190).

Vibrato kehittyy lauluääneen yleensä vasta laulukokemuksen myötä. Kun se on kehittynyt, vaatiikin hyvin paljon teknistä harjoittelua laulaa ilman sitä. Nopeus ja ulottuvuus ovat vibratossa yksilöllisiä ja saattavat vaihdella suurestikin. Vibratoa on olemassa kahta lajia: vasaravibrato, eli ”äänihuulivibrato”, ja kurkunpäävibrato. Vasaravibrato kuulostaa Sadolinin mukaan saman säveltason toistolta. Sitä on käytetty paljon esimerkiksi etnisissä musiikkityyleissä ja minun mielestäni Edith Piafin lauluäänestä vasaravibraton voi kuulla selkeästi. Kurkunpäävibratossa taas syntyy sävelvaihtelua. Se muodostuu kurkunpään liikkeessa ylös ja alas, mikä aiheuttaa vaihtelua säveltasossa. Kurkunpäänvibrato on usein hitaampi ja laajempi kuin muut vibratot. Tätä vibratolajia ovat käyttäneet esimerkiksi iskelmä-, jazz-, ja blues-laulajat. Vibratoa käytetään yleensä ilmaisun tehostamiseen, ja kokeneet laulajat osaavatkin määrittää, millaista vibratoa kannattaa käyttää missäkin musiikkityylissä. Jos tuki on lauletaessa liian laiska, saattaa syntyä liikaa vibratoa. Tämän ongelman ratkaisemiseksi on harjoiteltava voimakkaammin laulamista sekä parempaa tukea. (Sadolin 2009, 209–211.) Vuoden 2000 painoksessa Sadolin mainitsee vielä kolmannen vibratotyyppin: diaphragmatic vibrato, eli vapaasti suomennettuna palleavibrato. Se syntyy tukilihasten värähtelystä, eli se vaatii todella paljon tukea. Sen voimakkuutta ja nopeutta voi kontrolloida ja yhdistettynä kurkunpäävibratoon, myös sen sävelkorkeus on muutettavissa. Palleavibratoa voi käyttää vain Neutral-moodissa. (Sadolin 2000, 194.) Olen ymmärtänyt, että vibrato kehittyy ääneen silloin kun ääni on vapaa ja se on kaikilla yksilöllinen. Hyvä laulaja osaa kontrolloida vibratoaan ja sen opettelukin on mahdollista, mutta se saattaa kuulostaa

helposti teennäiseltä. Siksi oman luonnollisen vibraton, jos sellainen on, säilyttäminen tuntuu parhaalta vaihtoehdolta. Olen kuitenkin samaa mieltä Sadolinin kanssa siitä, että luonnollisen vibraton omaavalta laulajalta vaatii paljon teknistä osaamista laulaa ilman sitä.

Sadolin nimeää vielä yhden tehosteen, joka on ornamentointi eli laulamisen koristelu. Nämä koristeet voivat olla sekä melodisia, että rytmisiä, ja niitä ovat muun muassa juoksutukset ja melismat. Tällaisia ornamentteja käytetään hyvin paljon esimerkiksi maailmanmusiikissa, gospel-musiikissa sekä R&B-musiikissa. Laulajan täytyy ornamentteja käyttäessään tietää tarkkaan, mitä ääniä hän haluaa käyttää, jotta hän pystyy saamaan aikaan oikeanlaista tekniikkaa, ja sen jälkeen tasaista juoksutusta. Ornamentointia voi harjoitella vasaravibraton ja kurkunpäävibraton avulla. Ensin rytmit täytyy molemmissa harjoitella tasaiseksi, sitten voi alkaa painottaa tiettyjä säveliä. (Sadolin 2009, 213.) Sadolin korostaa, ettei ornamentoinnin oppiminen ole vaikeaa, vaan siihen täytyy vain käyttää aikaa. Haastavinta siinä on ehdottomasti nopeiden juoksutusten saaminen tasaiseksi. (Sadolin 2000, 197.)



Kuva 3. Complete vocal technique yhteen sivuun tiivistettynä (Sadolin 2011, 19).



Sadolin on tehnyt laulamisesta teknisesti selkeää ja yksinkertaista. Hänellä on tarkat ohjeet mistä laulamaan opetteleminen olisi hyvä aloittaa ja kuinka siinä edetään. Näin tulisi toimia myös musiikintunneilla. CVT antaa monipuolisia ohjeita erilaisille oppijoille, joista jokainen voi valita itselleen sopivat tavat toimia. Toiset tarvitsevat oppiakseen mielikuvia, toisille oman kehon tunnustelu ja sen fysiologian ymmärtäminen avaavat lauluteknisiä asioita paremmin. Myös musiikintunneilla vastaan tulee varmasti erilaisia oppijoita, jotka tarvitsevat esimerkiksi laulamisen suhteen erilaisia toimintatapoja. Musiikinopettajan olisi hyvä ottaa kaikki huomioon tarjoamalla monipuolisia ohjeita, joita esimerkiksi Complete Vocal Technique mielestäni hyvin tarjoaa. CVT:n sanasto on myös helposti mieleen jäävää ja se selittää asioita hyvin. Opettajankin on helpompi opettaa asioita, joilla on nimi ja merkitys. Toki haasteena saattaa olla se, että Complete Vocal Techniquea saa opettaa vain laillistettu Complete Vocal Institutesta valmistunut opettaja. Jotkut kirjassa esiintyvät termit ovat kuitenkin käytössä myös yleisesti laulutekniikoista puhuttaessa. Erityisesti Complete Vocal Techniquen selkeys ja monipuolisuus, mutta myös tarvittaessa pikkutarkkuus, vakuuttavat minut siitä, että musiikintuntien laulunopetuksessa CVT:sta on varmasti hyötyä.

## **4 LUKION LAULUNOPETUS**

Tässä luvussa tarkastelen lukion opetussuunnitelman perusteita (2003) musiikin ja laulunopetuksen näkökulmasta sekä lukion oppikirjoja Lukion musa 1 ja Vox. Lukion musiikki 1. Opetussuunnitelman perusteissa minua kiinnostaa laulunopetuksen asema sekä sen tavoitteet. Oppikirjoista tarkastelen erityisesti niiden sisältämiä ohjeita koskien lauluopetusta. Pyrin selvittämään, mitä lukion musiikintuntien laulunopetuksen pitäisi pitää sisällään ja mitä sillä halutaan saavuttaa. Vertailen saamiani tietoja Complete Vocal Techniqueen ja pyrin ottamaan selville voisiko siitä olla hyötyä laulunopetuksessa ja sen tavoitteiden saavuttamisessa.

### **4.1 Lukion opetussuunnitelman perusteet**

Lukion musiikinopetuksen tavoitteena on, että opiskelija oppii tuntemaan oman musiikkisuhteensa sekä syventämään sitä. Opiskelijan omakohtainen musiikkisuhde vaikuttaa positiivisesti itsetuntemukseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä vahvistaa opiskelijan itsetuntoa. Musiikinopetuksen myötä opiskelija oppii ymmärtämään musiikin monia merkityksiä sekä ilmenemismuotoja. Opettajan ja koululaitoksen tehtävänä onkin tarjota taitoja, tietoja ja elämyksiä joiden avulla opiskelija voi lisätä musiikillista sivistystään ja rohkaistua löytämään elinikäisen musiikin harrastamisen mahdollisuudet. Opiskelijan oma luovuus, ilmaisu ja myönteiset kokemukset ovat keskeisiä musiikinopetuksessa. Yhdessä musisoiminen kehittää vuorovaikutustaitoja, joiden avulla kehittyvät myös opiskelijan musiikillinen osaaminen, ajattelu ja kyky oman toiminnan arviointiin. Musiikin kursseilla olennaista on keskeisten sisältöjen, kuten laulaminen, soittaminen ja musiikillinen keksintä, monipuolisuus, joissa on otettu huomioon opiskelijoiden erilaiset kiinnostuksen kohteet sekä

lähtötaso. Oppiaineena musiikki tukee ja luo koulun kulttuuritoimintaa. Musiikin avulla opiskelija myös syventää oman ja muiden kulttuurien tuntemustaan sekä auttaa arvostamaan kulttuurien monimuotoisuutta. (Lukion opetussuunnitelman perusteet (LOPS) 2003, 196.)

Pakollisia musiikin kursseja lukiossa on kaksi, Musiikki ja minä (MU1) sekä Moniääninen Suomi (MU2). Oma tutkimusaineistoni liittyy nimenomaan Musiikki ja minä -kurssiin, joten olen kiinnostunut erityisesti sen kurssin tavoitteista. Kurssin tavoitteiksi on määritelty, että opiskelija löytää kurssin avulla oman tapansa toimia musiikin alueella ja pohtii oman musiikkisuhteensa kautta musiikin merkitystä ihmiselle ja vuorovaikutukselle. Kurssilla opitaan tarkkailemaan ääniympäristöä ja tutustutaan opiskelijan omaan sekä muuhun paikalliseen musiikkitoimintaan. Opiskelija myös kehittää äänenkäyttöään ja soittotaitojaan musiikillisen ilmaisun välineenä sekä syventää peruskäsitteiden tuntemustaan käytännön musisoinnin avulla. (LOPS 2003, 197.) Kurssi on siis tietomäärältään monipuolinen ja suhteellisen laaja sekä antaa mahdollisuuksia monenlaiseen tekemiseen.

Olen kerännyt tutkimusaineistoni eräässä jyvaskyläläisessä lukiossa. Jyväskylän koulutuskuntayhtymän nettisivujen mukaan Jyväskylän lukioilla on yhteinen opetussuunnitelma, joka on tullut voimaan 1.8.2009. Jyväskylän lukioiden opetussuunnitelma ei poikkea yleisestä opetussuunnitelmasta lainkaan. Opiskelijan tavoitteisiin kuuluu siinäkin oman musiikkisuhteen löytäminen, oman ja muiden maiden musiikkikulttuureihin tutustuminen, musiikkiin liittyvä teknologia, musiikki ja media, musiikki ja hyvinvointi sekä osallistuva kansalaisuus. (Jyväskylän lukioiden opetussuunnitelman perusteet 2009).

Opetussuunnitelma ei anna vinkkejä laulunopetukseen. Opettajaa kehoitetaan vain pitämään laulaminen mukana tuntityöskentelyssä ja kehittämään opiskelijan äänenkäyttöä. Opetussuunnitelma antaa siis opettajalle lukuisia mahdollisuuksia opettaa laulamista ja ottaa se mukaan eri aihealueisiin. Toisaalta opetussuunnitelman väljyyden vuoksi laulaminen kursseilla saattaa myös jäädä melko vähäiseksi, opettajan mielipiteistä ja painotuksista riippuen. Kun opetussuunnitelma ei anna tarkkoja ohjeita miten toimia, on opettajan helpompi jättää asia tekemättä. Laulunopetus voi myös olla haastavaa ilman tarkkoja ohjeita. Vastapainona pohdin myös sitä onko teknisesti haastavan CVT:n opetus liian yksityiskohtaista ja aikaavievää lukion kursseille?

Lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteiden keskeisenä tavoitteena on oman musiikkisuhteen tunteminen ja syventäminen. Mielestäni laulunopetus sopii tähän tavoitteeseen loistavasti. Toki opettajan tulee antaa eväitä mahdollisimman monipuoliseen musiikin harrastamiseen, mutta miksipä ei pyrittäisi hyödyntämään mahdollisimman pitkälle instrumenttia, joka on lähes kaikilla saatavana koska tahansa, eli ihmisen omaa lauluääntä. Laulamisen avulla opiskelija voi oppia itsestään paljon uutta, kasvattaa itsetuntoaan laulamaan rohkaistumisen kautta ja saada avaimet kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin laulamisen fyysisten toimintojen avulla. CVT on monipuolisuutensa vuoksi hyvä laulutekniikka näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Se on myös yksinkertainen ja selkeä laulutekniikka, jota voi hyödyntää kaikissa musiikkityyleissä, joten se edistää myös kulttuurientuntemusta.

Pidän laulunopetusta lukion musiikinkursseilla tärkeänä myös siksi, että vasta tässä vaiheessa lähes kaikki nuoret ovat valmiita äänensä kanssa, eli äänenmurrosvaihe on ohi. Koistinen (2003) kertoo teoksessaan äänenmurroksen tapahtuvan pojilla 10–14-vuotiaana ja tytöillä 12–14-vuotiaana. Ajankohta voi myös vaihdella suurestikin. (Koistinen 2003, 98-99.) Lukioon mennessä suurin osa opiskelijoista on jo kokenut äänenmurroksen. Uudenlaiseen ääneen saattaa joutua totuttelemaan eikä sitä ehkä osaa heti käyttää. Lisäksi edellisistä musiikintunneista saattaa olla aikaa jo useampi vuosi. Siksi pidän tärkeänä laulunopetusta nimenomaan lukion musiikin kursseilla. Lukioikäinen on ihanteellinen lauluharrastuksen aloittaja. Kuoroon liittyminen ei ole koskaan liian myöhäistä ja yksinlaulutunnitkin voi jo aloittaa huoletta. Musiikinopettajalla on siis suuri rooli lauluharrastukseen liittyvän kipinän aikaansaamisessa.

## **4.2 Lukion musiikin kurssin (MU1) oppimateriaalit**

Koska tutkimukseni kohderyhmä koostui lukion musiikin 1. kurssin opiskelijoista, otin tarkasteluun vain sen kurssin oppimateriaaleja. Valitsin tutkittaviksi oppimateriaaleiksi kaksi uusinta lukion musiikin oppikirjaa, Lukion musa 1 ja Vox. Lukion musiikki 1. Halusin tutkia nimenomaan opiskelijan, en opettajan kirjoja, koska minua kiinnosti nähdä, millaista materiaalia opiskelijalla itsellään on käytössä. Lukion musa 1 on Esa-Markku Juutilaisen ja Tapio Kukkulan kokoama oppikirja. Se on julkaistu vuonna 2009. Vox. Lukion musiikki 1

taas on Reijo Aittakummun, Eija Lappalaisen ja Matti Suomelan kokoama oppikirja, joka on julkaistu vuonna 2010. Kumpikaan kirja ei siis ole aivan uunituore, mutta ei vanhakaan. Tutkin kirjoista nimenomaan laulamista ja sen asemaa ja yritän löytää eroja ja yhtäläisyyksiä Sadolinin Complete Vocal Technique (2009) kirjaan ja sen sisältämiin ohjeisiin.

#### 4.2.1 Lukion musa 1

Lukion musa 1 -kirjassa on annettu monipuolisia ja hyviä ohjeita laulamiseen, mutta siinä korostetaan myös musiikinopettajan omaa ammattitaitoa äänenavausten ja äänenmuodostusharjoituksen suhteen. Kirjassa mainitaan jo heti alussa laulamisen haastavuudesta ja laulajan itsekritiikistä, mutta myös muistutetaan, että laulajan on helppo kehittyä. (Juutilainen & Kukkula 2009, 20.) Koin hieman erikoiseksi laulamisen haastavuuden korostamisen. Kirjassa on mainittu lauluharrastusmahdollisuuksina esimerkiksi kuoro ja lauluyhtyeet, mutta niihin kannustamisen sijaan, esiin nousi stemmalaulamisen vaikeuden painottaminen. Olisi tärkeämpää kannustaa opiskelijaa yrittämään mukaan kuorotoimintaan ja muistuttaa, että laulaminenkin on elinikäistä oppimista. On myös tärkeää, että musiikinopettaja ottaa omalta osaltaan vastuun oikeanlaisen laulutekniikan opettamisesta ja oppilaidensa kannustamisesta.

Kirjassa kerrotaan laulamisen muodostuvan monesta osatekijästä kuten sävelpuhtaudesta, äänityypistä, hengityksestä, äänen resonoinnista eli rekistereissä laulamisesta sekä fraseeraamisesta eli sävelmän muotoilusta. (Juutilainen & Kukkula 2009, 20.) Kirjan tekijät ovat koonneet ohjelman, jonka avulla näitä osatekijöitä voidaan pyrkiä saavuttamaan.

Ensimmäisenä ohjeena opiskelijaa kehoitetaan laulamaan seisten, jalat pienessä haara-asennossa ja paino lievästi edessä. Jos taas lauletaan istuen, tulisi laulajan oikaista selkäänsä ja varoa nojaamasta selkänojaan. (Juutilainen & Kukkula 2009, 19.) On hienoa, että kirjassa on otettu huomioon eri asennot laulaessa, eikä vain seisominen. Opiskelijoille voi olla tärkeää kertoa hyvästä ryhdistä, mutta ryhti ei välttämättä ole hyvän laulamisen edellytys. Sadolinin mielestä ryhdin korjailuun käytetään usein liian paljon aikaa ja tärkeämpää olisikin laulutekniikkaan puuttuminen. Laulajalle on edullisempaa osata laulaa vaativissakin asennoissa. Ryhtiin tulee kuitenkin kiinnittää huomiota esimerkiksi silloin kun pallealla ei ole tilaa laajentua ja laulaja siitä syystä hengittää rintakehän yläosaan. Sadolin korostaa, että

jokainen laulaja on erilainen ja ryhdin tulisi olla sopusoinnussa kehon kanssa. (Sadolin 2009, 26.) Olen Sadolinin kanssa samaa mieltä siitä, että laulutekniikan osaaminen täytyisi olla niin hyvin hallussa, että ryhtiin ei tarvitse kiinnittää huomiota, mutta pidän myös tärkeänä, että opiskelijoille kerrotaan hyvästä ryhdistä ja sen terveystaakasta myös laulamisen ulkopuolella. Hyvä ryhti saattaa myös parantaa opiskelijan keskittymistä ja aktiivisuutta laulaessa.

Seuraava ohje Lukion musa 1 -kirjassa on rentouttaminen. Kirjassa opiskelijaa neuvotaan rentouttamaan kädet, hartiat ja leuka. Opiskelijaa ohjeistetaan myös löytämään kevyt haukotustunne, jotta pehmeä kitakaari avartuisi ja kurkunkpää laskeutuisi rentona. (Juutilainen & Kukkula 2009, 19.) Rento leuka ja huulet ovat yksi CVT:n peruseriaatteista. Sadolinin mukaan leuan eteenpäin työntäminen ja huulien jännittäminen aiheuttavat usein kurkun kuromista äänihuulten ympäristössä. Sadolin korostaa, että aktiivisuus ja jännittäminen ovat eri asioita. (Sadolin 2009, 20.) Rentoutus on varmasti yhteinen tekijä jokaisessa laulutekniikassa ja laulunoppaassa. Hartioiden rentoutus liittyy hyvin pitkälti hyvään ryhtiin, mutta käsien rentouttamista en aivan ymmärrä. Monet laulajat käyttävät käsiä esimerkiksi ilmaisun tukena. Toisaalta koulutilanteessa tällä saatetaan tarkoittaa myös turhan käsiin nojailun ja kädet puuskassa seisomisen välttämistä.

Oppikirjan seuraava ohje liittyy hengittämiseen. Kirjassa opiskelijaa kehoitetaan kokeilemaan hengittämistä niin, että kädet ovat vyötäröllä, peukalot selän puolella, jolloin laulaja voi tuntea sisäänhengityksen laajentavan keskivartaloa. Laulajaa varoitetaan myös hartioiden nousemisesta sisäänhengityksessä. (Juutilainen & Kukkula 2009, 19.) Complete Vocal Technique-kirjassa (Sadolin 2009) annetaan täysin samanlaisia ohjeita. Myös siinä laulajaa pyydetään tunnustelemaan omaa kehoaan ja tukilihaksiaan laulaessa sekä välttämään hartioiden nousemista ja rintakehän yläosan laajenemista. Jotkut laulajan pystyvät kuitenkin Sadolinin mukaan käyttämään myös tällaista hengitystä. (Sadolin 2009, 23-24.) CVT-kirjasta onkin siis oikeanlaisen hengityksen ja tuen löytämiseksi paljon apua. Se sisältää monipuolisia harjoituksia, joita voi tarjota opiskelijoille niin, että jokainen voi löytää itselleen parhaan tavan havaita hengitys ja tuki.

Ohjelistassa opiskelijaa kehoitetaan avaamaan suuta reilusti ja varomaan leuan painamista alas matalissa äänissä tai sen nostamista korkeissa äänissä. Opiskelijaa neuvotaan myös katsomaan peiliin laulaessaan. (Juutilainen & Kukkula 2009, 19.) Peilin edessä laulaminen on erittäin

havainnollistavaa. Silloin, itse näkemällä, huomaa parhaiten, mitä tekee oikein ja missä olisi parantamisen varaa. Suun avaamisesta kertoo myös Sadolin, joskin hieman yksityiskohtaisemmin. CVT-kirjassa suun avaaminen tapahtuu eri tavalla lauluäänen eri aluella. Ala- ja keskialueella sekä yläalueen alaosassa leuka on pudotettava rennosti alas, jotta suu avautuu tarpeeksi, muutoin äänen tuottaminen vaikeutuu. Ylä- ja ääriyläalueella sekä äärialaalueella pelkkä leuan pudottaminen ei riitä, vaan suuta laajennetaan myös sivusuuntaan leuan pysyessä silti alhaalla. Se tapahtuu hymyn kaltaisella liikkellä. Suuta ei pidä myöskään avata liikaa, sillä se voi saada aikaan vuotavaa sameaa ääntä ja kurkun kuromista. (Sadolin 2009, 58-59.) Yhtäläisyyksiä kirjoista löytyy siis myös tällä saralla. CVT-kirjassa ohjeet ovat taas hieman yksityiskohtaisempia, mutta eivät liian haastavia.

Lukion musa 1 kirjassa kehoitetaan lämmittelemään eli avaamaan ääntä ennen laulamista, mutta äänenmuodostusharjoituksia tehdään vasta varsinaisessa laulunopiskelussa (Juutilainen & Kukkula 2009, 20). Sadolin on kirjassaan asiasta toista mieltä. Äänenavauksen tarpeellisuus ja pituus on kiinni laulajasta. Tekniikkaharjoitukset luovat laulajalle varmuutta, mutta perinteistä äänenavausta ei hänen mielestään tarvita. Lauluääni rasittuu usein helpoiten niin, että laulaja on jo väsyttänyt äänensä ennen virallista laulamista. Jos tekniikan hallitsee täysin, ei lämmittelyä tarvita lainkaan, mutta kevyet perusasioihin liittyvät tekniikkaharjoitukset eivät ole pahasta. (Sadolin 2009, 228.) Äänenavaus ja äänenmuodostusharjoitukset voivat yhtä hyvin tarkoittaa samaa. Äänenavaukseen tulisi aina liittyä äänenmuodostusharjoituksia, jotka liittyvät perustekniikkaan eli esimerkiksi tukeen ja hengitykseen sekä tulevaan tekemiseen. Jos musiikintunnilla lauletaan esimerkiksi rock-kappaleita, tulisi äänenavauksen auttaa laulajia löytämään juuri siihen sopivaa äänenmuodostusta. Tällöin oppilaatkin osaavat yhdistää, miksi äänenmuodostusharjoitukset, tai äänenavaus on tärkeää. Turhat äänenavausharjoitukset eivät edistä saavuttamaan tunnin tavoitetta. Kevyt lämmittely oikeanlaisilla, tavoitetta tukevilla, harjoituksilla ei ole pahasta.

Kirjojen parhain yhtäläisyys on kehoitus omaan lauluääneen totuttelemisesta ja ajatus siitä, että kaikki voivat oppia laulamaan. Juutilainen ja Kukkula ohjeistavat viimeisenä ohjeenaan opiskelijaa unohtamaan arkuutensa ja antaa äänensä kuulua (Juutilainen & Kukkula 2009, 19).

#### 4.2.2 Vox. Lukion musiikki 1

Voxin laulamiseen liittyvä osuus alkaa sillä, että opiskelijaa rohkaistaan laulamaan. Oppikirjassa mainitaan, että laulaminen on henkilökohtainen asia ja ääni osa ihmisen persoonallisuutta, joten sen arvostelu saattaa johtaa epävarmuuteen. Kirjassa myös kerrotaan laulutaidon tarkoittavan hyvin monenlaisia asioita ja korostetaan sen olevan riippuvainen esimerkiksi koulukunnasta tai kulttuurista. Laulutaidottomuus ei myöskään kerro epämusikaalisuudesta, vaan lauluteknisestä ongelmasta, joka lähes aina on korjattavissa. (Aittakumpu, Lappalainen & Suomela 2010, 32-33.)

Kyseessä oleva laulutekninen ongelma on kirjan mukaan ihmisäänien rekisterit. Kirjassa lauluääni jaetaan pelkistetyksi kahteen rekisteriin, rinta- ja päärekisteriin tai toiselta nimeltään ohennerekisteriin. Rintarekisteriä käytetään yleensä puhuttaessa tai matalalta laulettaessa ja silloin resonanssi, eli äänen värähtely, tuntuu pääasiassa rintakehässä. Päärekisteri, jolloin resonanssi on havaittavissa pään alueella, on käytössä aina korkeissa sävelissä ja silloin ääni muuttuu ohuemmaksi. Kun resonanssi vaihtuu rinnasta päähän, tai toisinpäin, on kyseessä rekisterinvaihto. Sen ympärillä on säveliä, jotka voi laulaa molemmilla rekistereillä. Niitä kutsutaan ylimenosäveliksi. Jos vaihtokohdan yläpuolella lauletaan rintarekisterillä paljon, voi laulaja tuntea kipua kurkunpäässä. Kirjassa ohennerekisteri koetaan siis välttämättömäksi. Rekisterinvaihtokohta on yleensä noin e1-sävelen kohdalla, mutta lapsilla ja nuorilla se saattaa olla korkeammalla. Ohennerekisterin löytämisen koetaan olevan todella tärkeää äänen puhtauden takia ja sen löytää parhaiten vain kärsivällisesti harjoittelemalla. Kirjassa kuitenkin todetaan, että monet poplaulajat laulavat rintarekisterivoittoisesti, joten oma ohenneääni saattaa kuulostaa pieneltä ja heikolta. Tärkeää olisi kuitenkin hyväksyä korkeiden äänien keveä ominaislaatu. (Aittakumpu ym. 2010, 33-35.)

Sadolin ei puhu kirjassaan rekistereistä. Hän määrittelee sen tiettyjen säveltasojen muodostamaksi sävelalaksi, mutta ottaa huomioon sen, että jotkut tarkoittavat rekisterillä säveltasoa, jotkut äänen väriä ja jotkut äänen voimakkuutta. Se saattaa hämätä laulajaa. Sen sijaan hän puhuu kaikista näistä erikseen omana osa-alueenaan. (Sadolin 2009, 66.)

Sadolin vertaa äänihuulia kuminauhaan. Mitä enemmän niitä venyttää, sitä korkeampi ääni niistä lähtee, eikä niissä ole raja- tai murtumakohtia, niin kuin ei kuminauhassakaan. Moodien vaihdokset ovat siis Sadolinin mukaan suurin syy laulajien kokemuksiin niin sanottuihin



breikkeihin, ylimenoihin ja rekisterinvaihtoihin. Monet laulajat käyttävät paljon aikaa ja energiaa rekisterinvaihtojen tasaamiseksi, Sadolinin mielestä turhaan. Koska rekisteri ei kuvaile ääntä, vaan yksi sävel on samalla alueella olipa sen laatu mikä tahansa, Sadolin käyttää rekisterien sijaan mieluummin sanoja ”säveltaso” tai ”alue”. Sadolin mainitsee viisi rekisteriä, joilla on kaikilla oma nimensä. Nämä nimet hän on korvannut omilla vaihtoehdoillaan. Rekisterit ovat narinarekisteri eli ääriala-alue, rintarekisteri eli ala-alue, mixed-rekisteri eli keskialue, päärekisteri eli yläalue sekä huilurekisteri tai falsetti eli ääriyläalue. (Sadolin 2009, 66.)

Sadolin kertoo moodien vaihdosten olevan suurin syy rekisterinvaihtokohdista aiheutuviin ongelmiin (Sadolin 2009, 66). Jokaisella moodilla on oma ihannetilansa eli moodin ”keskusta”. Siellä moodi toimii parhaiten ja laulaja pystyy toimimaan moodin rajoitusten mukaan helposti. Moodien ympärillä on niin sanottu marginaalialue. Kun äänen luonteeseen, vokaaliin tai voimakkuuteen halutaan tuottaa tiettyjä muutoksia, mutta pyritään silti valitun moodin puitteissa, siirrytään marginaalialueelle, jonka koko vaihtelee riippuen moodista. Marginaalialueiden ulkopuolelle eksyttäessä vaarana on siis äänen rasittuminen. Laulajan on siis tärkeää tuntea moodit hyvin sekä käyttää tehokkaasti tukea ja energiaa, jotta hän pystyy hallitsemaan hyvin siirtymät moodista toiseen, eikä ”rekisterinvaihto-ongelmia” synny. (Sadolin 2009, 83-85.)

Rekisteriasiaassa olen Sadolinin kanssa samaa mieltä. Oppikirjassa ohennerekisteristä puhutaan varmasti siksi, ettei opiskelija puskisi ääntään laulaessaan ja näin kuroisi kurkkuaan. Niistä puhuminen saattaa myös helpottaa ja selkeyttää opettajan laulunopetusta. Uskon kuitenkin, että oikeanlaisella tekniikalla ja äänenmuodostuksen opetuksella tällaisia ongelmia ei synny. Rekistereistä puhuminen voi aiheuttaa sen, että laulamista korkealta, ja ylipäänsä, aletaan pelätä ja omaa ääntä ei uskalleta käyttää sen mahdollisuuksien mukaan. Jos sävelessä ei vaihdetaan jo päärekisteriin, myös äänialalla on vaara kaventua. Sen sijaan klassisessa laulussa, jossa esimerkiksi päärekisteri on helposti havaittavissa, rekistereistä puhuminen voi olla hyvinkin olennaista. Yleisesti ottaen olen kuitenkin sitä mieltä, että rekistereistä puhuminen koulun laulunopetuksessa ei ole tarpeellista. Oppikirjoissa tulisi kertoa avoimesti laulamisen mahdollisuuksista ja monipuolisuudesta. Opettajan ratkaistavaksi jää, kuinka pitkälle laulunopetus viedään.

Vox-kirjasta löytyy myös ohjelista laulamisen harjoitteluun. Ryhdin tärkeyttä korostetaan ja oikeanlaisesta asennosta annetaan selkeä kuvaus. (Aittakumpu, Lappalainen & Suomela 2010, 36.) Kuten jo aiemmin mainitsin, Sadolinin mukaan täydellinen ryhti ei ole hyvän laulamisen perusta, mutta esimerkiksi hengitystä vaikeuttava ryhti tulee korjata (Sadolin 2009, 26). Vox-kirjassa leuka ja kasvojen lihakset kehoitetaan pitämään rentoina, kuten Sadolininkin ohjeissa (Aittakumpu, Lappalainen & Suomela 2010, 36). Siinä ohjeistetaan myös, että suuontelon tulisi olla avara, takahampaiden välissä oltava tyhjää tilaa, pehmeän suulaen oltava koholla ja kurkunpään alhaalla. Laulajaa neuvotaan ajattelemaan hilpeää hämmästyttä tai alkavaa haukotusta. (Aittakumpu, Lappalainen & Suomela 2010, 36.) CVT-kirjassa tällainen kurkun asento vastaa Neutral-moodia, joka on kirjan mukaan yleisimmin länsimaisessa koulun musiikinopetuksessa käytetty moodi (Sadolin 2009, 88-89). Hengitykseen liittyvät ohjeet ovat molemmissa kirjoissa melko samanlaiset. Vox-kirjassa opiskelijaa ohjeistetaan hengittämään syvään ja varomaan rintakehän yläosan laajenemista, käyttämään tukilihaksiaan ja kontrolloimaan uloshengitystään. Kirjosta löytyy jopa täysin samanlainen tehtävä, jossa harjoitellaan tuen löytämistä kuvitteellisen ilmapallon puhaltamisen avulla. (Aittakumpu, Lappalainen & Suomela 2010, 36.)

Huomasin oppikirjojen laulunopetuksen olevan melko yleismaailmallista, mutta myös yhtä aikaa monipuolista. Siinä, kuten myös CVT:ssä, opiskelijalle tarjotaan monenlaisia ohjeita laulamiseen, kuten mielikuvia, anatomiaa ja tehtäviä. Laulajaa myös rohkaistaan käyttämään omaa ääntään. Kuitenkin tekniset asiat jäivät minusta hieman irrallisiksi. Musiikinopettajan tulee siis työssään osata perustella miksi juuri näin tehdään. Oppikirjojen äänenmuodostusohjeilla opiskelija ei myöskään löydä itsestään uusia puolia laulajana ja eivätkä ne haasta opiskelijaa laulutaitonsa kehittämiseen ja oman äänen rajojen tutkiskeluun, vaan se tarjoaa pelkästään yhtä hyvää vaihtoehtoa. Ymmärrän, että musiikintunneilla aika on rajallista, mutta jos laulunopetuksen osaa jäsenellä oikein ja musiikinopettajalla on hyvät taidot itsellään, voi laulunopetusta syventää huomattavasti. Musiikinopettajan taidot taas riippuvat tietysti opiskeluajan laulunopetuksesta sekä hänen omasta kiinnostuksestaan. Jokaisen musiikinopettajan tulisi tietää laulutekniikoista ja osata neuvoa oppilaitaan laulamissa. Opettajan tulisi vähintäänkin opetella itse oppikirjoissa olevat ohjeet ja miettiä miten niitä voisi hyödyntää käytännössä. Laulaminen on yksi iso osa muusikintuntien sisältöä alakoulusta lukioon saakka, joten ilman laulamiseen liittyviä taitoja opettaja saattaa olla hukassa. Se, kuinka syvällistä laulunopetus kullakin opettajalla on, riippuu hänestä itsestään.

### 4.3 Laulunopetus Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opinnoissa

Tässä luvussa tarkastelen Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opetussuunnitelmaa 2015-2017 laulunopetuksen näkökulmasta ja kerron millaiset laulunopetusvalmiudet tuleva musiikinopettaja musiikkikasvatuksen opinnoissaan saa.

Musiikkikasvatuksen opinnoissa laulua on tarjolla kaksi kurssia, Laulu I ja Laulu II. Laulu I-kurssin sisältönä on laulun ja äänenkäytön perustekniikka. Kurssin tavoitteena on rohkaista opiskelijaa käyttämään ääntään instrumenttina, oppia harjoittelemaan ohjatusti ja saada valmiuksia itsenäiseen harjoitteluun. Opiskelija tutustuu ääniharjoitusten avulla äänialueeseensa ja oppii äänen hallintaa. Opintojakso auttaa opiskelijaa asennoitumaan positiivisesti laulutaidon ja terveen äänenkäytön kehittämiseen tulevan ammattinsa tärkeänä osaamisalueena. Oppimateriaalit mukautuvat opiskelijan taitojen mukaan. (Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opetussuunnitelma 2015-2017).

Laulu II-kurssin tavoitteena on laulutekniikan ja äänenkäytön kehittäminen. Kurssi on jatkoa Laulu I-kurssille. Opiskelija oppii tuntemaan tyylillisesti erilaista lauluohjelmistoa, harjoittelee itsenäisesti sekä oppii arvostamaan laulutaitoa ja tervettä äänenkäyttöä sekä työvälineinä, että mallina oppilaille. Myös tässä opintojaksossa monipuolinen lauluohjelmisto määritellään opiskelijan taitojen mukaan. (Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opetussuunnitelma 2015-2017).

Opintojaksojen tavoitteet kuulostavat hyviltä ja realistisilta. Tulevalle musiikinopettajalle pyritään tarjoamaan opetusta, joka takaa äänenkäytön perustekniikan ja äänenhallinnan oppimisen ja osaamisen. Opetus tapahtuu opiskelijan ehdoilla, hänen lähtötilanteensa huomioonottaen. Käytännössä tämä kuitenkin tarkoittaa sitä, että tuleva musiikinopettaja oppii itse laulamaan, mutta kuinka paljon hän opinnoissaan saa ohjeistusta opettaa laulamista? Toki on tärkeää, että opettaja tutustuu ensin omaan ääneensä ja kehittää sitä, mutta osaako hän ilman ohjeistusta opettaa laulamista tulevassa työssään? Omien kokemusteni mukaan musiikinopettajaopiskelijan tulee itse olla kiinnostunut laulamista ja ottaa vastuu hyväksi todettujen työtapojen oppimisesta. Laulamisen opettamista ei opeteta virallisesti millään kurssilla. Musiikinopettajasta saattaa tuntua siltä, että oma laulamaan oppiminenkin on vielä

kehitysvaiheessa, jolloin oppilaiden opettaminen saattaa tuntua todella hankalalta. Kuoronjohdon kurssilla musiikkikasvatuksen opiskelijan on osattava antaa äänenmuodostusvinkkejä, mutta nekin rajoittuvat kuorolle ominaiseen äänenmuodostukseen. Nykyaikana musiikissa ja laulamissa vallitsee monipuolisuus ja myös solistiseen äänenmuodostuksen hallintaan tulisi kiinnittää huomiota.

Sirpa Auvinen (2009) on tutkinut maisterintutkielmassaan Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen lauluopintoja. Tutkimuksessaan hän haastatteli neljää sen hetkistä musiikkikasvatuksen opiskelijaa ja neljää jo työelämään siirtynyttä musiikinopettajaa. Lähes jokaisella haastateltavalla oli ennen musiikkikasvatuksen opintoja edes jonkinlaista laulutaustaa. (Auvinen 2009, 28-31.) Haastateltavat kokivat laulutunnit mukaviksi, innostaviksi, turvallisiksi ja rennoiksi tilanteiksi. He tulivat hyvin toimeen opettajansa kanssa ja kertoivat oppineensa monipuolisesti lauluteknisiä asioita. Sen sijaan musiikkityylien monipuolisuutta ei laulutunneilla ollut. Laulutunnit keskittyivät lähinnä klassisen musiikin ja siihen sisältyvien laulutyylien hallintaan. Kevyen musiikin laulamiseen eivät haastateltavat saaneet ohjeistusta. Haastateltavat kokivat kevyen musiikin laulunopetuksen puutteen negatiivisena asiana, koska pelkkä klassisen laulun opetus ei anna tarpeeksi valmiuksia opettaa laulua kouluissa. Koulujen musiikintunneilla lauletaan pääasiassa kevyttä musiikkia ja oppilaillekin se on tutumpaa. Lisäksi molempien sekä klassisen, että kevyen musiikin laulunopetusta saaneilla olisi monipuolisempi lähtökohta työelämään. Klassiseen lauluun ja sen ohjelmistoon sekä lauluteknisiin ohjeisiin haastateltavat olivat kuitenkin pääasiassa tyytyväisiä. (Auvinen 2009, 33-38.)

Myös laulutuntien määrä ja laulun pedagogiikka aiheuttivat keskustelua. Laulutunti oli kerran viikossa ja se kesti 30 minuuttia, kuten nykyäänkin musiikkikasvatuksen opinnoissa. Haastateltavat kokivat, ettei yhdessä puolituntisessa ehtinyt tehdä juuri mitään ja laulutekniset asiat jäivät helposti ulkopuolelle. (Auvinen 2009, 39.) Laulopedagogisia vinkkejä ei kukaan haastateltavista muistanut saaneensa. Osa haastateltavista oli tyytyväisiä siihen, että laulutunneilla sai keskittyä pelkästään omaan oppimiseen ja koki hyväksi oppimistavaksi laulopedagogiikan kannalta oman opettajan seuraamisen. Osa haastateltavista piti didaktiikan ja pedagogiikan olemattomuutta selkeänä puutteena, koska musiikkikasvatuksen opinnoissa tähdätään opettajuuteen. (Auvinen 2009, 36-37.)

Kuten jo aiemmin mainitsin, olen haastateltavien kanssa samaa mieltä sen suhteen, että laulopedagogiikkaa saisi musiikkikasvatuksen opinnoissa olla enemmän. Samaa mieltä olen myös laulutuntien määrään ja klassisen ja kevyen musiikin suhteeseen liittyvissä ongelmissa. Laulutunnit saisivat ehdottomasti olla kestoaltaan vähintään 45 minuuttia, kuten pianotunnitkin ovat. Myös nykyään musiikkikasvatuksen lauluopinnot sisältävät lähinnä klassiseen musiikkiin liittyvää laulunopetusta. Klassista laulua vuosia opiskelleena myönnän sen olevan lauluteknisten perusasioiden kannalta äärimmäisen hyvä nimenomaan musiikinopettajaopiskelijalle. Sen avulla opiskelija oppii käyttämään kehoaan hyödyksi laulaessaan ja havaitsee perusasiat vähintäänkin yhtä hyvin kuin kevyttä musiikkia opiskeltaessa. Klassisessa musiikissa oman kropan resonointi otetaan huomioon huomattavasti enemmän kuin pop/jazz-laulussa. Musiikkikasvatuksen lauluopinnot kaipaisivat kuitenkin monipuolisesti molempia laulutyyylejä. Koulujen musiikinopetuksessa kevyellä musiikilla on klassista suurempi rooli ja jo siksi musiikinopettajan tulisi osata laulaa ja opettaa myös kevyttä musiikkia.

## **5 TUTKIMUSASETELMA**

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää, kuinka Complete Vocal Techniquea voi hyödyntää lukion musiikinopetuksen laulunopetuksessa. Tutkimuksessani pyrin ilmiön syvällisempään ymmärtämiseen, laadullisen tutkimusotteen avulla. Koska olin itse tutkijana mukana tutkimuksessa aktiivisena toimijana, on kyseessä toimintatutkimus. Tutkimukseni kohderyhmän ollessa yksi lukion musiikin 1. kurssin opiskelijaryhmä, on tutkimus myös tapaustutkimus. Tässä luvussa avaan muun muassa edellä mainittuja asioita sekä tutkimukseni taustaa ja luotettavuutta.

### **5.1 Tutkimuskysymykset**

Tutkimuksessani halusin selvittää seuraavia asioita:

1. Millä tavoin Complete Vocal Techniquea voidaan hyödyntää lukion musiikinopetuksessa?
2. Millä tavalla Complete Vocal Technique vaikuttaa oppilaiden motivaatioon laulamista kohtaan?
3. Musiikinopettajien laulunopetuskäytännöt ja mikä heidän mielestään lauluopetuksessa on vaikeaa ja mikä helppoa sekä tärkeää?

Ensimmäinen tutkimuskysymys on tutkimukseni kannalta olennaisin. Tutkimukseni pääasiallinen tarkoitus on siis selvittää, millä tavalla Complete Vocal Techniquea voidaan hyödyntää lukion musiikinopetuksessa ja millaista hyötyä tai haittaa siitä on. Toinen kysymys liittyy olennaisesti ensimmäiseen kysymykseen sekä kyselylomakkeeseeni, jossa selvitin

muun muassa opiskelijoiden motivaatiota ennen työpajoja ja niiden jälkeen. Kolmas tutkimuskysymys liittyy kahdelle musiikinopettajalle toteuttamaani virtuaalihaastatteluun. Sen avulla halusin ottaa selville opettajien laulunopetuskäytänteitä ja heidän ajatuksiaan laulunopetuksesta.

## 5.2 Tutkimusmenetelmät

Jorma Kananen määrittelee kirjassaan *Laadullinen tutkimus* (2014) opinnäytetyönä laadullisen tutkimuksen tavoitteena olevan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen eli siinä pyritään ilmiön syvälliseen ymmärtämiseen. Laadulliset tutkimukset ovat usein yksittäistapauksia, eivät yleistyksiä niin kuin määrälliset tutkimukset ja laadullisessa tutkimuksessa käytetään lukujen sijaan sanoja ja lauseita. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset näkevät ja kokevat kyseessä olevan asian ja siinä tutkija on kontaktissa tutkittavan kanssa. (Kananen 2014, 18-19.) Koska olen kiinnostunut tutkimuksessani siitä, millaisia vaikutuksia CVT:lla on, on tutkimukseni selkeästi laadullinen tutkimus. Kun tutkimusaineistona on lukion oppilasryhmä, hyödynnän analyysissä ja raportoinnissa myös määrällistä aineiston analyysiä.

Tutkimukseni on toimintatutkimus. Toimintatutkimuksella tarkoitetaan todellisessa maailmassa eli tässä tapauksessa koulumaailmassa suoritettavaa muutosinterventiota eli vaikuttavaa toimenpidettä ja sen vaikutusten lähempää tutkimista. Toimintatutkimuksen avulla pyritään ratkaisemaan erilaisia käytännön ongelmia tai kehittämään olemassa olevaa käytäntöä parempaan suuntaan. Se on usein tilanteeseen sidottua, yhteistyötä vaativaa, osallistavaa toimintaa, jossa itsensä tarkkailu ja vastuu omasta toiminnasta on suuressa roolissa. (Metsämuuronen 2008, 29-30.) Toimintatutkimuksessa keskeistä on myös tutkijan poikkeuksellisen aktiivinen vaikuttaminen tapahtumiin, ei vain ulkopuolinen havainnointi (Eskola & Suoranta 1998, 131). Heikkinen (2015) kertoo artikkelissaan, ettei toimintatutkimus ole varsinainen tutkimusmenetelmä vaan pikemminkin lähestymistapa, jossa pyritään yhdistämään tutkimus ja käytännön kehittämistyö. Perinteiseen tutkimukseen verrattuna toimintatutkimusta ohjaa erilainen intressi. Perinteisessä tutkimuksessa halutaan tietää miten asiat ovat, toimintatutkimuksessa taas halutaan selvittää miten asiat voitaisiin tehdä paremmin. Toimintatutkimus on ollut erityisen suosittua koulutuksen ja kasvatuksen

alalla. Sitä on hyödynnetty esimerkiksi oppimista ja kehitystä tutkittaessa. (Heikkinen 2015, 204-205.) Toimintatutkimus oli omaan tutkimusasetelmaani nähden järkevin tutkimusmenetelmä. Työpajat pidettiin lukiossa, jonka opettaja ei ollut tarpeeksi perehtynyt CVT:en opettaakseen sitä, joten koin parhaaksi ohjata työpajat itse. Näin ollen pystyin myös hyödyntämään omia kokemuksiani opiskelijoiden kokemusten ja heistä tekemiäni havaintojen lisäksi. Tutkimukseni tavoitteena oli laulunopetuksen kehittäminen. Myös siltä osin tutkimukseni soveltuu hyvin toimintatutkimuksen piiriin.

Toimintatutkimuksen lisäksi tutkimukseni on tapaustutkimus. Tapaustutkimuksessa tutkitaan nykyistä tapahtumaa tai toiminnassa olevaa ihmistä (Metsämuuronen 2008, 16). Eskolan ja Saarela-Kinnusen (2015) mukaan yleistä tapaustutkimukselle on se, että yksittäisestä tapauksesta tuotetaan yksityiskohtaista tietoa. Kritiikkiä se on saanut muun muassa edustavuuden puutteesta. Aineistonkeruutapoja on monenlaisia ja tapaustutkimus onkin monisyinen käsite, jolle ei ole vain yhtä määritelmää. Ominaisia piirteitä sille ovat teorian vahva osuus, tutkijan osallistuminen, metodien monipuolisuus sekä rakenteelliset ja historialliset sidokset. Kasvatustieteessä tapaustutkimusta voidaan hyödyntää esimerkiksi opetuksen kehittämisessä. (Eskola & Saarela-Kinnunen 2015, 181-187.) Tutkimukseni on tapaustutkimus, koska tutkimukseni kohderyhmänä oli vain yksi toiminnassa oleva lukion musiikin 1. kurssin opiskelijaryhmä. Metodeja ja aineistonkeruutapoja käytin monipuolisesti ja tutkijana osallistuin itse tutkimukseen. Tutkimukseni tavoitteena oli laulunopetuksen kehittäminen.

### **5.3 Tutkimusaineisto**

Tutkimukseni kohderyhmä oli erään jyvaskyläläisen lukion musiikin 1. kurssin opiskelijaryhmä. Kuten olen opiskelijoiden kanssa sopinut, en paljasta tutkimuksessani kyseisen lukion tai opiskelijoiden nimiä.

Kurssille oli ilmoittautunut yhteensä 25 opiskelijaa, 9 poikaa ja 16 tyttöä. Työpajakerroilla opiskelijoita oli paikalla vaihteleva määrä. Ensimmäisellä työpajakerralla paikalla oli 19 opiskelijaa, eli 6 poikaa ja 13 tyttöä, toisella kerralla taas paikalla oli 6 poikaa ja 15 tyttöä eli



yhteensä 21 opiskelijaa. Kolmannella eli viimeisellä kerralla opiskelijoita oli yhteensä 23, 9 poikaa ja 14 tyttöä. Kyselylomakkeeseen vastasi siis yhteensä 23 opiskelijaa.

Ryhmän suhtautuminen laulamiseen oli vaihtelevaa. Tyttöjen motivaatio laulamista kohtaan oli myönteistä tai neutraalia. Pojilla sen sijaan esiintyi myös kielteisiä ajatuksia. Ryhmän musiikkiharrastuneisuus oli vähäistä. Kuuntelemista ja itseksensä musisoimista harrastettiin jonkin verran, mutta virallisia musiikkiharrastuksia oli vain muutamalla.

Virtuaalihaastatteluun vastanneita musiikinopettajia oli kaksi, yksi mies (O1) ja yksi nainen (O2). Toinen opettajista oli kyseisen lukion musiikinopettaja, toinen taas hänen sen hetkinen sijaisensa. Kummatkin opettajat olivat päteviä musiikinopettajia. Opetuskokemuksen suhteen heillä oli eroja. Toisella oli vuosien opetuskokemus, toinen taas oli tehnyt useita sijaisuuksia, mutta on valmistunut aineenopettajaksi vasta äskettäin.

Keräsin aineistoni opiskelijoilta paperisen kyselylomakkeen avulla. Raine Vallin mukaan kyselylomakkeella on monenlaisia muotoja. Se voi olla perinteinen paperinen lomake tai sähköinen kysely, johon vastataan esimerkiksi sähköpostitse. Tutkija voi itse vahtia kyselylomakkeen täyttämistä tutkimustilanteessa tai kokeenjohtajana voi toimia esimerkiksi luokanopettaja, joka valvoo aineistonkeruun oppilaittensa osalta. Joskus, esimerkiksi postikyselyssä, valvojaa ei ole lainkaan, vaan vastaaja toimii itsenäisesti saamiensa ohjeiden pohjalta. Kysymysten muotoilussa tulee olla tarkkana. Sanamuodot eivät saa olla häilyviä tai epämääräisiä eivätkä kysymykset johdattelevia. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, jolloin vastaaja ja tutkija ymmärtävät kysymyksen samalla tavalla. Kyselylomake rakennetaan johdonmukaisesti. Alussa on usein taustakysymyksiä liittyen esimerkiksi ikään, sukupuoleen ja koulutukseen. Ne ovat selittäviä muuttujia eli tutkittavaa ominaisuutta tarkastellaan suhteessa niihin. Taustakysymysten jälkeen sijoitetaan yleensä helpot kysymykset. Vaikeat kysymykset jäävät kyselylomakkeen loppuun. Olennaista on osoittaa kyselyn tärkeys ja mielekkyys ja välttää liian pitkää ja huonosti muotoiltua kyselyä. Usein kyselyn ollessa liian pitkä tai sivut liian täysiä, kysymyksiin vastataan ilman perusteellista pohdintaa ja tutkimuksen luotettavuus saattaa kärsiä. (Valli 2015, 84-87.) Kyselylomakkeessa asioita voidaan kysyä monella eri tavalla kuten avoimilla kysymyksillä, valmiilla vastausvaihtoehdoilla tai käyttämällä järjestysasteikkoisia mittareita (Valli 2015, 98).

Tutkimukseni kyselylomake sisälsi kaksitoista avointa kysymystä ja mahdollisuuden vapaaseen palautteeseen. Valli (2015) kertoo avoimien kysymyksien etuna olevan hyvien uusien ideoiden syntyminen sekä mahdollisuus saada vastaajan mielipide selville perusteellisesti. Sen sijaan huonona puolena hän näkee sen, että kysymyksiin jätetään helposti vastaamatta tai vastaukset ovat epätarkkoja. (Valli 2015, 106.) Kyselylomakkeen kysymyksissä kartoitin muun muassa opiskelijoiden laulumotivaatiota sekä musiikkiin liittyvää harrastuneisuutta. Tärkeimpänä asiana halusin saada selville laulamiseen liittyviä haasteita ennen ja jälkeen työpajojen sekä mitkä Complete Vocal Techniqueen liittyvät asiakokonaisuudet ja tehtävät opiskelijat kokivat hyödyllisiksi ja mieleenjääviksi sekä mitkä vähemmän hyödyllisiksi. Valitsin kyselylomakkeeseen avoimia kysymyksiä siksi, että saisin lukujen ja määrien sijaan mahdollisimman perusteltuja vastauksia, joiden avulla ilmiön ymmärtäminen ja kuvaaminen olisi helpompaa. Olin tutkimustilanteessa itse valvomassa kyselylomakkeen täyttöä. Valli kertoo, että tällaisessa aineistonkeruumuodossa selkeä etu on, että tutkija voi tarkentaa kysymyksiä ja kontrolloida vastaajien käyttäytymistä (Valli 2015, 89-90).

Lisäksi käytin aineistonkeruumenetelmänä osallistavaa havainnointia. Siinä tutkittavassa yhteisössä pyritään saamaan aikaan pysyvä muutos. Osallistavaa havainnointia on kritisoitu siitä, onko kyseessä lainkaan tutkimusmenetelmä. Sitä on kuitenkin käytetty paljon toimintatutkimuksen piirissä. Havainnoinnin dokumentointikeinona voidaan käyttää esimerkiksi havainnointipäiväkirjaa. Dokumentointi on välttämätöntä, koska ilman sitä havainnointi ei ole tieteellistä. Havainnointi voi olla strukturoitua, jossa havainnoitavat asiat on määritelty tutkimusongelman yhteydessä, tai strukturoimatonta, jolloin valmista listaa havainnoitavista asioista ei ole. Päiväkirjan lisäksi havainnointia voi tallentaa videoimalla. (Kananen 2014, 67.) Omassa aineistonkeruussani osallistava havainnointi näkyi tutkimukseen aktiivisesti osallistumisena ja ryhmän havainnoimisena. Lisäksi pyrin aikaansaamaan mahdollisesti pysyvää muutosta ja kehitystä laulunopetuksessa. Tutkimuksessani havainnointi oli strukturoitua. Dokumentoin havainnoinnin tekemällä muistiinpanoja työpajoista sekä videoimalla ne. Koin videomateriaalin tärkeäksi, koska se mahdollisti paluun alkuperäiseen ja aitoon tilanteeseen.

Tein myös lyhyen strukturoidun virtuaalihaastattelun sähköpostitse kahdelle opettajakokemukseltaan erilaiselle musiikinopettajalle. Virtuaalihaastattelulla tarkoitetaan virtuaalitodellisuudessa tapahtuvaa haastattelua. Haastattelu voi olla yhtäaikainen, kuten

reaaliaikainen chati, tai eriaikainen kuten sähköposti. Lomakemuodossa olevan strukturoidun haastattelun kysymysten muotoilu on erittäin tärkeää. Niiden tulisi olla haluttua merkitystä täydellisesti ilmentäviä, koska tarkentaminen ei ole aina mahdollista. Virtuaalihaastattelun haittana nähdään se, että esimerkiksi puhutavan, äänensävyn ja ei-verbaalisen kielen havainnointi jää kokonaan pois. Sen sijaan etuna pidetään sitä, että haastateltavan ja haastattelijan ei tarvitse olla samassa paikassa ja, että osallistujat voivat itse valita missä ja milloin he osallistuvat haastatteluun. (Rastas, Ruusuvuori, Tiittula 2005, 265-266.) Päädyin virtuaalihaastatteluun tavallisten haastatteluiden sijaan, koska opettajien haastatteleminen kasvotusten ei aineistonkeruun aikana ollut mahdollista ja koska pääasiallinen aineistoni olivat opiskelijoille suunnatut kyselylomakkeet. Haastattelu sisälsi viisi avointa kysymystä, jotka liittyivät laulunopetukseen ja sen asemaan haastateltavien omassa opetuksessa. Kyselyllä pyrin kartoittamaan opettajien laulunopetukseen liittyviä kokemuksia sekä laulunopetuksen merkitystä musiikinopetuksessa ja peilaamaan heidän vastauksiaan CV-tekniikkaan sekä kyselylomakkeiden vastauksiin.

Haastattelukysymykset:

1. Missä asemassa laulunopetus on opetuksessasi?
2. Kuinka usein laulatte musiikintunneilla ja minkä verran käytätte aikaa laulamiseen?
3. Opetatko laulutekniikkaa?
4. Opetatko eri musiikkityyleihin liittyviä erilaisia laulutapoja?
5. Mitkä asiat laulunopetuksessa tuntuvat vaikeilta ja mitkä helpoilta?

## **5.4 Aineiston analyysi**

Analysoin kyselylomakkeen vastaukset laadullisen tutkimuksen aineistoanalyysin keinoin. Vallin (2015) mukaan avoimet kysymykset voi analysoida tilastollisin menetelmin luokittelemalla vastaukset temaattisesti eri ryhmiin. Saatuja vastauksia täytyy ennakkoon miettiä ja tarkastella, jotta tiedetään millaisiin luokkiin vastaukset jakaantuvat. Aluksi kannattaa käyttää pieniäkin eroja sisältäviä luokkia. Myöhemmin aineistoa voi tiivistää luokkia yhdistelemällä, mutta päinvastoin tekeminen ei ole mahdollista. Avointen kysymysten analysointi on usein työlästä, koska vastausten luokittelu ja tulosten laskeminen vie enemmän

aikaa kuin valmiiden vaihtoehtojen tulkinta. Kuitenkin mahdollisuus luokitella aineistoa nähdään myös yhtenä eduista. (Valli 2015, 106.)

Analysoin kyselylomakkeen luokittelemalla opiskelijoiden vastauksia niiden samankaltaisuuden mukaan eli etsimällä kysymykseen sopivia opiskelijoilta nousseita vastausvaihtoehtoja. Koska kyselylomake sisälsi pelkästään avoimia kysymyksiä, pyrin löytämään opiskelijoiden vastauksista yhteisiä teemoja, joiden mukaan määrittelin numeeriset asteikot. Analysoin jokaisen kysymyksen erikseen. Asteikot määräytyivät vastauksista nousseiden vastausvaihtoehtojen lukumäärän mukaan. Ensisijaisesti tarkoitukseni ei ollut saada aikaan numeerista aineistoa, vaan luoda yleiskuva vastauksista, jonka avulla tuloksia olisi helpompi tulkita. Aineiston numeeriseen muotoon muuttamisen jälkeen hyödynsin aineiston analyysissä SPSS-ohjelmaa ja ristiintaulukointia. Sen avulla sain aikaan havainnollistavia taulukoita ja kuvioita. Ristiintaulukoinnilla tarkoitetaan kahden muuttujan välistä vertailua ja niiden yhteyksien kuvaamista (Valli 2001, 55).

Videomateriaalia ja havainnointipäiväkirjaa käytin havaintojeni tueksi ja muistin virkistämiseksi. Kanasen mukaan (2014, 99) laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruu ja analyysi vuorottelevat. Videomateriaalin ja havainnointipäiväkirjan avulla pääsin jokaisen työpajakerran jälkeen palaamaan tilanteeseen ja havainnoimaan sekä analysoimaan sitä uudelleen.

Musiikinopettajille suunnatun haastattelun tarkoituksena oli saada tietoa opettajien laulunopetuskäytänteistä ja ajatuksista sekä vertailla niitä opiskelijoiden ajatuksiin. Tutkimukseni tuloksiin nämä ajatukset tuovat erilaista näkökulmaa sekä vertailukohdan opiskelijoiden vastauksille. Analysoin haastattelut koodaamalla molempien opettajien vastauksista värikoodein tutkimukseni ja haastattelukysymysten kannalta olennaisia asioita sekä yhteisiä teemoja. Näitä vastauksia peilasin opiskelijoiden vastauksiin ja pyrin löytämään niitä tukevia tai niistä selkeästi eroavia ajatuksia.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Kananen (2014) kertoo, että laadullisessa tutkimuksessa luotettavuustarkasteluun ja tutkimuksen riskien hallintaan varaudutaan jo työn suunnitteluvaiheessa. Ennakkosuunnittelulla päästään aina parempaan tulokseen. Myös tutkijan roolin huomiominen on tärkeää. Hän päättää mitä kysytään, ketä tutkitaan ja miten aineiston kanssa toimitaan. (Kananen 2014, 150.) Tutkijan rooli on erityisen merkittävä esimerkiksi toimintatutkimuksessa, jota oma tutkimuksenikin edustaa, koska siinä tutkija on vahvasti mukana tutkimuksen toteutuksessa. Kanasen mukaan myös tutkimuksen riittävällä dokumentaatiolla ja valintojen ja ratkaisujen perustelulla on merkitystä. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä ovat muun muassa vahvistettavuus, arvioitavuus/dokumentaatio, tulkinnan ristiriidattomuus, luotettavuus ja saturaatio. (Kananen 2014, 150-151.)

Oman tutkimukseni kannalta olennaisia luotettavuuskriteerejä ovat dokumentaatio ja tulkinnan ristiriidattomuus. Kanasen mukaan dokumentaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen etenemistä on kuvattu ja perusteltu monipuolisesti. Tutkijan on syytä pitää päiväkirjaa, johon hän perustelee kaikki tutkimuksen eri vaiheissa tehdyt ratkaisut. Hyvä perustelu ja valintojen syiden pohtiminen mahdollistaa menetelmien soveltuvuuden erilaisiin tutkimusilmiöihin. Tällöin menetelmiin on perehdytty jo etukäteen, eikä vääriä valintoja tai virheitä pääse liian helposti tapahtumaan. (Kananen 2014, 153.) Olen dokumentoinut tutkimustani tekemällä muistiinpanoja ja videoimalla työpajat. Niiden avulla pystyn tarkistamaan jokaisen tilanteen ja silloiset ajatukseni. Olen myös pyrkinyt tutkimuksen jokaisessa vaiheessa tarkasti perustelemaan ratkaisuni.

Kananen mainitsee tulkintoja olevan usein yhtä monta kuin tulkitsijoitakin. Samaan tutkimusongelmaan ei kuitenkaan voida saada erilaisia tulkintoja, vaan niitä saadaan tarkastelunäkökulmaa ja tutkimusongelmaa muuttamalla. Aineiston teemoittelussa ja koodaamisessa saattaa kuitenkin olla tulkinnanvaraa. Tulkinnan ristiriidattomuudella tarkoitetaan siis sitä, että kaksi tutkijaa päätyvät samaan lopputulokseen. (Kananen 2014, 153.) Olen keskustellut tulkinnan kannalta haastavista asioista muiden tutkimustaan tekevien

opiskelijoiden kanssa ja olemme päätyneet tulokinnassa samaan. Tämä parantaa tutkimukseni luotettavuutta. Kyselylomakkeen ja haastattelujen tulosten luotettavuutta saattaisi heikentää avointen kysymysten käyttäminen. Niiden huono puoli on, että vastaukset saattavat olla epätarkkoja tai kysymyksiin jätetään vastaamatta (Valli 2015, 106). Kaikkiin kysymyksiini kuitenkin vastattiin ja vastaukset olivat tarkkoja ja aiheeseen soveltuvia.

## 5.6 Tutkijan rooli

Kuten jo johdannossa mainitsin, olen valmistunut Jyväskylän ammattiopistosta muusikoksi pääaineenani pop/jazz-laulu. Lisäksi olen käynyt klassisen laulun tunneilla yhteensä kuusi vuotta sekä laulanut kuoroissa, lauluyhtyeissä sekä musiikkiteatterissa vuosia. Complete Vocal Techniquea olen opiskellut kahden lyhyen kurssin verran, joten käytännön kokemukseni siitä on vasta alkutaipaleellaan. Lisäksi olen tehnyt kandidaatintutkielmani aiheesta Complete Vocal Technique laulunopetuksen välineenä. Vertailin siinä CVT:a muihin laulutekniikoihin.

Minulle on siis kertynyt vuosien saatossa kokemusta laulamisesta paljon. Koen omaksi edukseni, että olen saanut aloittaa lauluopintoni klassisella laululla. Se on havainnollistanut minulle hyvin lauluteknisiä perusasioita, joita voi helposti soveltaa myös pop/jazz-laulussa. Lisäksi koen molempia laulutekniikoita opiskelleenani olevani laulajan monipuolinen. Kevyttä musiikkia laulaessani olen taas saanut kiinnittää enemmän huomiota soundilliseen puoleen laulamisessa, vaikkakin myös se on tuonut minulle uusia lauluteknisiä näkökulmia. Complete Vocal Technique on tarjonnut minulle uusia työtapoja. Vaikka monet asiat ovat CVT:ssa ja muissa laulutekniikoissa samankaltaisia, on CVT havainnollistanut minulle asioita eri tavalla.

Laulunopetuskokemusta minulla on toistaiseksi vähän. Minulla on ollut muutama lauluoppilas lyhyen aikaa ja tietysti musiikinopettajana olen antanut oppilailleni äänenmuodostusvinkkejä, mutta loppujen lopuksi kokemusta laulunopetuksesta on kertynyt vain hieman. Siksi tutkijan rooli tuntui minusta jännittävältä, haastavalta ja vastuulliselta. Toimintatutkimukselle luonteenomaisesti osallisuuteni tutkimuksessa oli suuri. Vastasin itse täysin työpajojen suunnittelusta ja tutkimuksen toteutuksesta. Näin ollen minulla ja toiminnallani oli myös

vaikutusta tutkimustuloksiin. Työpajojen toimivuus oli vahvasti verrannollinen siihen, millaisena oppilaat kokivat CVT:n.

## 6 TYÖPAJOJEN TOTEUTUS – TULOKSIA 1

Toteutin työpajat jyvaskyläläisessä lukiossa musiikin 1. kurssin opiskelijaryhmän kanssa. Työpajakertoja kertyi yhteensä kolme. Kokosin työpajoihin mielestäni hyviä lukion musiikintuntien laulunopetukseen soveltuvia aihealueita ja tehtäviä Complete Vocal Technique-kirjasta. Jaottelin aihealueet kolmelle työpajakerralle. Tässä luvussa kerron tarkemmin työpajojen toteutuksesta.

### 6.1 Työpajojen suunnittelu

Aloitin työpajojen suunnittelun pohtimalla lukion musiikintuntien sisältöä ja laulunopetusmahdollisuuksia sekä tutkimalla CVT:n peruseriaatteita Complete Vocal Technique –kirjoista. Poimin kirjasta asiakokonaisuuksia ja tehtäviä, jotka itse koin hyödyllisiksi sekä mahdollisiksi opettaa ja oppia musiikintunnilla. Mukaan valikoitui kolme peruseriaatetta ja moodit. Tehosteet ja äänen värit opetuspaketin sisällön rajallisuuden vuoksi pois. Halusin keskittyä isoihin kokonaisuuksiin, mistä olisi mahdollisimman laajalti hyötyä ja esittelisi tekniikkaa käytännönläheisesti. Jätin työpajojen suunnitelmat tarkoituksella melko avoimiksi. Halusin tarjota opiskelijoille mahdollisimman paljon monipuolisia tehtäviä, joista heistä jokainen sai valita itselleen sopivimmat. Halusin myös säilyttää mahdollisuuden muuttaa suunnitelmiani kesken työpajojen. Sitä, mitkä tehtävät toimivat ja mitkä eivät, ei voi etukäteen tietää. Siksi koin, että työpajojen joustavuus oli olennaista. Suunnitelmieni punainen lanka oli eri työpajakertojen teemat, jotka käytiin kullakin kerralla läpi.

Kolme peruseriaatetta ovat tuki, perus-twang sekä rento leuka ja huulet. Valitsin ne työpajojen materiaaliksi, koska ne ovat kaiken laulamisen perusta. Tukiharjoitukset koin olennaisimmiksi. Niiden avulla laulaja oppii oikeanlaista hengitystekniikkaa ja ääni



vahvistuu. Tuesta puhutaan myös musiikin oppikirjoissa, mutta käsitettä ei ole avattu tarpeeksi vaan se jää irrallisiksi harjoituksiksi. Työpajoja pitäessäni pyrin siis itse kertomaan tarkasti, mitä tuki on ja avaamaan sitä monipuolisilla harjoituksilla. Koin myös rentoutuksen olevan CVT:n avulla selkeämpää ja syväluotautuneempaa verrattuna oppikirjojen ohjeisiin. Perus-twangin mukaan ottamista harkitsin hetken, mutta koska se lisää ääneen tarkkuutta ja voimakkuutta sekä on yksi olennainen osa Complete Vocal Techniquea, halusin kuitenkin ottaa sen mukaan. Lisäksi koin, että kirjassa siihen liittyvät harjoitukset olivat hyviä jännityksen poistajia, joiden avulla ääntä rohkaistuu käyttämään.

Moodit valitsin mukaan, koska ne ovat Complete Vocal Techniquen olennaisin ero muihin laulutekniikoihin verrattuna. Halusin selvittää, voisiko moodien selkeys ja säännönmukaisuus tuoda apua laulamiseen liittyviin ongelmiin ja lisätä ymmärrystä lauluteknisistä asioista. Moodit haastavat opiskelijaa kokelemaan omaa ääntään ja rohkaisevat sen käyttämiseen. Niiden avulla opiskelija voi löytää itsestään uusia puolia laulajana ja saada lisää rohkeutta. Käytännössä moodit auttavat opiskelijaa kaikenlaisessa laulamisessa, mutta erityisen hyvin niitä voi musiikinopetuksessa hyödyntää erilaisissa musiikkityyleissä. Moodit ja niiden opettelu ei sulje pois tavallista musiikintuntien lauluopetusta ja perinteistä terveen äänenkäytön opiskelua, vaan pikemminkin auttaa sen havainnollistamisessa ja tekee laulunopetuksesta monipuolisempaa. Moodien opettelu auttaa opiskelijaa tunnistamaan moodeja eri kappaleista ja auttaa häntä oikeanlaisen suunnan myös omalle laululle.

## **6.2 Työpajojen rakenne**

### **6.2.1 Ensimmäinen työpajakerta**

Ensimmäisellä työpajakerralla kerroin aluksi hieman Complete Vocal Techniquesta. Luennoinnin tueksi olin tehnyt havainnollistavan PowerPoint-esityksen, jota käytin myös muilla työpajakerroilla. Esittelyn jälkeen keskityimme peruseriaatteiden opettelemiseen. Halusin käyttää niihin reilusti aikaa, koska ne luovat hyvän pohjan muille työpajakerroille. Halusin myös luoda rennon ilmapiirin ja aloittaa työpajat matalan kynnyksen tehtävillä, joissa laulamista ja haasteita ei ole liikaa. Kaikki tehtävät työpajakerroilla, tehtiin Complete Vocal Technique -kirjan (Sadolin 2009) tehtäviä soveltaen. Aloitimme hengitysharjoituksista sekä

tuen määrittelemisestä ja havainnollistamisesta. Hengittelimme vapaasti, tunnustelimme omaa kehoamme ja pyrimme viemään hengitystä alas, jotta saisimme aikaan syvähengityksen. Pyrimme havainnoimaan tukilihasten toimintaa nostamalla painavaa esinettä, yskimällä ja tunnustelemalla kroppaa. Tukea lähdimme harjoittelemaan perinteisellä s-harjoituksella, jossa uloshengitystä kontrolloidaan s-äänteen avulla. Kokeilimme myös pariharjoitusta, jossa kaksi opiskelijaa pitävät käsistä kiinni ja vetävät vastakkaisiin suuntiin. Tehtävän tarkoituksena oli havainnollistaa tuen aktiivisuutta ja liikettä. Koska Complete Vocal Techniquessa pyritään tarjoamaan monipuolisia, eri oppijoille soveltuvia harjoituksia, otin mukaan myös mielikuvaharjoituksia. Kuvittelimme puhaltavamme ilmapalloa, työntävämme painavaa esinettä ja valmistauduimme pikajuoksuun.

Hengitys- ja tukiharjoitusten jälkeen siirryimme rentoutusharjoituksiin. Keskeisenä opeteltavana asiana pidin leuan ja huulten rentouttamista, mutta myös muu kroppa otettiin huomioon. Leuan oikeanlaista asentoa harjoittelimme jo aiemmin tässä tutkimuksessa kuvaamani tehtävän avulla. Siinä päätä taivutetaan kevyesti taaksepäin ja laitetaan yksi sormi ylä- ja alaleuan väliin, eli ylähampaiden taakse, jolloin alaleuka jää taaemmas kuin yläleuka. Leukaa saa rentoutettua myös laittamalla kädet poskille lauletaessa. Huulet rentoutimme kielen avulla eli muodostimme vokaalit pelkkää kieltä käyttäen. Korostin kuitenkin, että konsonanteissa huulet jännittyvät hieman. Puhuimme tässä vaiheessa myös suun avaamisesta eri alueilla. Miten ja paljonko suuta tulee laulaessa avata riippuu siitä, miltä korkeudelta lauletaan.

Perus-twang löytyy yleensä helpoiten ääritwangin avulla, joten ensimmäisellä työpajakerralla keskityimme sen harjoitteluun. Matkimme vaakkuva ankkaa sekä noidan naurua ja toistimme sanoja njet sekä miau. Tällaiset harjoitukset auttavat havainnollistamaan terveellistä kurkunpään supistamista sekä nenäportin avaamista. Nämä harjoitukset myös vapauttavat tunnelmaa ja rentouttavat opiskelijoita. Koska twang on mielestäni asia, joka havainnollistuu koko ajan enemmän ja enemmän laulaessa, en keskittynyt sen opettamiseen liikaa, vaan tarkoitukseni oli vain esitellä peruseriaate tulevia moodeja varten.

Ensimmäisellä työpajakerralla harjoituksia oli paljon. Tarkoitukseni ei ollut, että kaikki oppisivat kaiken, vaan että jokainen löytäisi itselleen sopivan tavan toimia. Samaa periaatetta noudatin myös muilla työpajakerroilla. Peruseriaateharjoituksista otin muilla työpajakerroilla mukaan vain niitä harjoituksia, joista koin olleen eniten hyötyä juuri tämän ryhmän kanssa.

Muistutin opiskelijoita kuitenkin siitä, että jokaisen tulisi ottaa vastuu omasta oppimisestaan ja valita itselleen sopivimmat harjoitukset.

### **6.2.2 Toinen työpajakerta**

Toisella työpajakerralla kertosimme peruseriaatteita muutamien hyvien aktivoivien harjoitusten avulla. Niiden jälkeen ryhdyimme tutustumaan moodeihin, ensin PowerPointesityksen avulla, sitten laulaen. Aloitimme Neutral-moodista. Koska sillä hetkellä lauletaessa monella opiskelijalla kuului olevan lauluäänessä mukana ilmaa, päätin aloittaa opettamalla heille huokoisen Neutral-moodin. Omien kokemusteni mukaan se on yleisin käytössä oleva moodi koulujen musiikintunneilla kiinteän Neutral-moodin lisäksi, joten mielestäni on tärkeää mainita, että myös sillä tavalla laulaminen voi olla terveellistä. Havainnollistin Neutral-moodia haa -äänteellä. Huokoisen Neutral-moodin rinnalle otin kiinteän Neutral-moodin. Kerroin ensin hieman näiden kahden moodin eroista, jonka jälkeen harjoittelimme kiinteää Neutral-moodia esimerkiksi lisäämällä tukea, energiaa ja twangiä sekä rentouttamalla leukaa. Konkreettisia harjoituksia olivat muun muassa G-äänne, kielten sivujen jännittäminen laulaessa ja leikkimielisesti hiljaa huutaminen. Kurkun avoimuutta auttoi havainnollistamaan harjoitus, jossa peukalolla painetaan etuhampaita eteenpäin. Moodiin tutustumisen jälkeen lauloimme lyhyitä asteikoita ylös ja alas eri vokaaleilla. Käytin Neutral-moodin opetteluun eniten aikaa, koska se on koulujen laulunopetuksessa ja esimerkiksi kuoroissa eniten käytetty moodi.

Seuraavana tutustuimme Curbing-moodiin. Sitä havainnollistavat mielestäni parhaiten mielikuvasanat hillintä ja pito sekä valittaminen ja voihtuminen. Aloitimme tähän moodiin tutustumisen vinkumalla kuin koiranpennut sekä valittamalla. Mielikuvaharjoituksena voi käyttää myös jonkin raskaan esineen kuvitteellista nostamista. Curbing-moodia harjoitellessa on hyvä muistaa käyttää paljon tukea ja löytää pito. Sen löysimme hengitystä pidättämällä. Harjoittelimme myös Curbing-moodiin sopivien vokaalien ääntämistä. Kuten Neutral-moodiakin harjoiteltaessa, myös Curbing-moodia havainnollitimme lyhyitä asteikkoja laulamalla sopivia vokaaleja käyttäen. Curbing-moodista koen olevan eniten hyötyä esimerkiksi soul-musiikkia lauletaessa.

Overdrive-moodia harjoittelimme etsimällä purennaa. Kuten jo aiemmin mainitsin, purennaassa alaleuka on yläleukaa taaempana ja suu hymyilevässä asennossa. Purennaan avulla pyrimme saamaan ääneen kirkkautta ja leveyttä. Purennaan löysimme konkreettisilla harjoituksilla sekä mielikuvaharjoituksilla, kuten haukkaamalla kuvitteellista omenaa. Koska Overdrive-moodi on huudonkaltainen, harjoittelimme sitä huudahtelemalla ja lausumalla e-vokaalia huudonomaisesti. Myös tätä moodia havainnollistimme lopuksi laulamalla asteikkoja ylös ja alas. Erityisesti kansanmusiikkia laulettaessa Overdrive-moodista on mielestäni hyötyä.

Lopuksi opettelimme vielä Edge-moodin. Sitä harjoittelimme ääri-twangin sekä terävien vokaalien kuten ä:n avulla. Hyviä harjoituksia olivat erityisesti harmistunut äänensävy ja ng-äänteen hyödyntäminen. Tähän moodiin käytimme ajanpuutteen vuoksi vähiten aikaa. Edge-moodin koen olevan hyödyllisin musiikintunneilla esimerkiksi heavy-musiikkia laulettaessa.

Uusia asioita opeteltiin paljon myös tällä työpajakerralla ja moodeihin tutustuminen jäi vielä hieman irralliseksi. Mielestäni oli kuitenkin tärkeää tutustua moodeihin ennen virallista laulamista, koska näin jokaisen moodin luonne ja säännöt jäävät paremmin mieleen.

### **6.2.3 Kolmas työpajakerta**

Kolmannella eli viimeisellä kerralla kokosimme kaiken oppimamme ja sovelsimme sitä lauluun. Lauloimme varsinaista kappaletta vasta viimeisellä kerralla, koska halusin edetä hitaasti ja antaa opiskelijoille mahdollisuuden ajatella oppimiaan uusia asioita rauhassa. Valitsin laulettavaksi kappaleeksi lastenlaulun nimeltään Ukko Nooa. Valitsin kyseisen kappaleen, koska se sisältää paljon vokaaleja, joten niiden muokkaamista eri moodeissa oli helppo harjoitella kyseisen kappaleen avulla. Lisäksi kappale on kaikille tuttu eikä aikaa mene laulun opettelemiseen. Halusin myös varmistua siitä, että liian vaikea kappale ei ole syy siihen, jos laulaminen ja Complete Vocal Technique ei toimikaan. Lauloimme Ukko Nooa kaikissa eri moodeissa peruseriaatteita hyödyntäen. Lauloimme moodeja kärjistetysti, niiden sääntöjä tarkasti noudattaen ja niitä yhdistelemättä, jotta niiden luonne tulisi mahdollisimman hyvin esiin. Koska aikaa oli rajallisesti, emme ehtineet paneutua moodien yhdistelemiseen. Sen sijaan näytin heille Complete Vocal Institutun videon, jossa moodien yhdisteleminen ja

vaihtaminen kesken kappaleen on havainnollistettu selkeästi. Tunnin lopuksi opiskelijat täyttivät kyselylomakkeet.

### 6.3 Työpajojen toimivuus

Tekemämme harjoitukset toimivat hyvin. Erityisesti perusperiaatteiden opettelemisen jälkeen olin kuulevinani laulamissa huomattavasti enemmän rohkeutta ja voimaa. Moodien toimivuus oli vaihtelevaa. Moodit auttoivat opiskelijoita selvästi löytämään itsestään erilaisia ääniä ja rohkaisivat käyttämään ääntä voimakkaammin. Toisaalta taas aika oli rajallista ja moodien selkeä erottelu oli haastavaa, joten niiden toteutus ei aina ollut täysin varmaa. Kuitenkin minulle jäi hyvä tuntuma siitä, että moodeja tullaan hyödyntämään jatkossakin enemmän tai vähemmän. Työpajojen sisältöjen suunnitteluun olin todella tyytyväinen. Olin kerännyt tarpeeksi materiaalia, jotta vaihtoehtoja löytyisi, mutta en pysynyt suunnitelmassani täydellisesti, vaan sovelsin tekemistä ryhmän ja aikataulun mukaan. Aikaa työpajoille olisi voinut varata reilusti enemmän. Yhdellä työpajakerralla käyttämämme aika, eli noin 30 minuuttia kaksoistunnista, oli mielestäni riittävä aika laulamiseen, mutta kolme työpajakertaa jäivät hieman liian vähäisiksi. Raja oli kuitenkin vedettävä johonkin.

Tuntemukseni työpajojen jälkeen olivat usein ristiriitaiset. Jokaisen työpajan jälkeen koin onnistuneeni, mutta silti jäi tunne, että jotain olisi pitänyt tehdä toisin. Joskus jotain oli mielestäni jäänyt puuttumaan, joskus taas teimme jonkin tehtävän huolimattomasti tai jopa perusteettomasti. Koin näiden tunteiden kuitenkin olevan normaaleja opettajan työssä.

Jokaisella työpajakerralla oli mielestäni hyvä tunnelma ja työpajat jopa paransivat luokan ilmapiiriä. Yhdessä tekeminen ja hassuttelemisen rentouttivat opiskelijoita. Työpajojen avulla he myös varmasti huomasivat, ettei laulaminen ole aina niin vakavaa. Opiskelijat olivat innokkaasti mukana tekemisessä ja liikaa heitä ei tarvinnut painostaa toimimaan. Muutamalla kerralla rohkaisu oli kuitenkin tarpeen. Opiskelijat eivät kyseenalaistaneet metodejani eivätkä he esittäneet kysymyksiä työpajojen aikana. Siitä päätelin työpajojen olleen joko tarpeeksi tyhjentäviä tai opiskelijoiden kiinnostuksen olleen enimmäkseen neutraalia. Negatiivista ilmapiiriä en kuitenkaan ollut havaitsevinani.

## **7 KYSELY JA HAASTATTELUT – TULOKSIA 2**

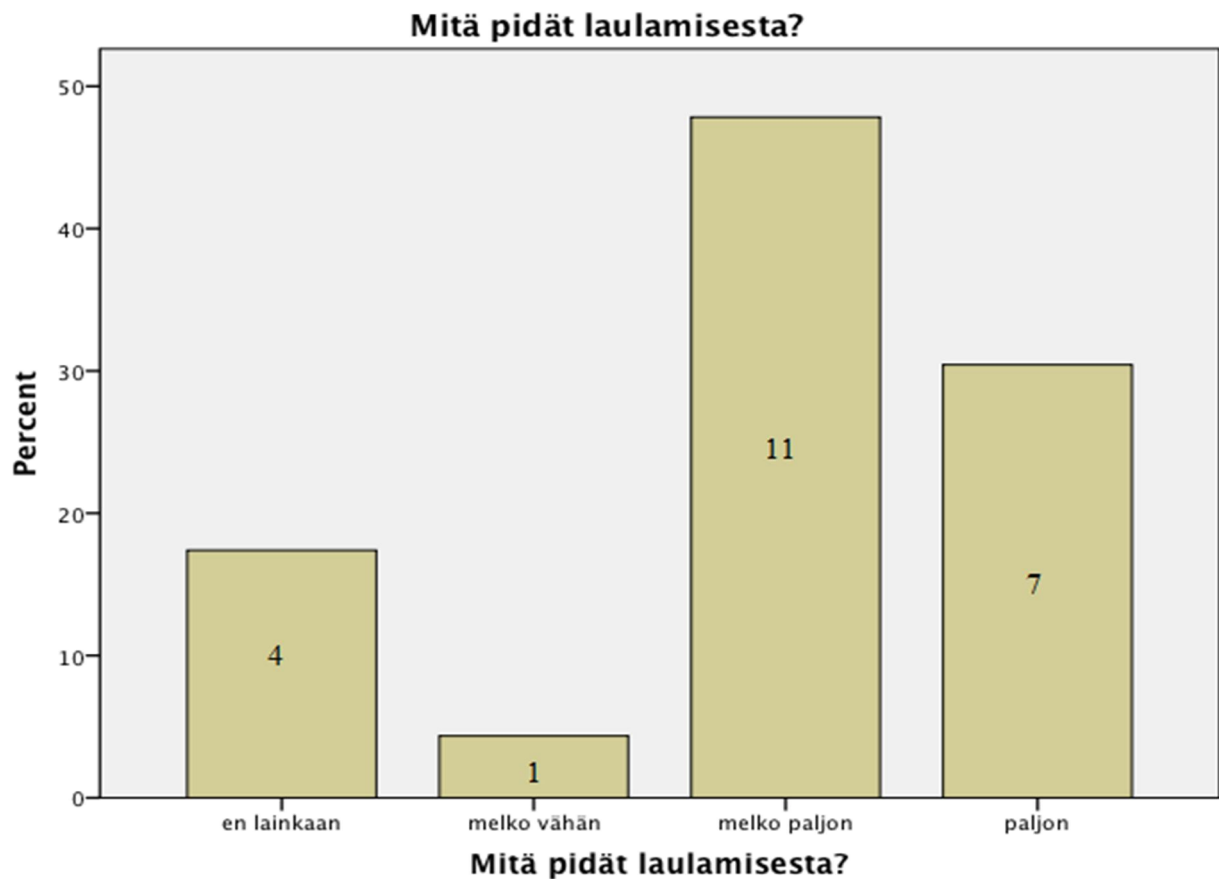
Kyselylomakkeeni sisälsi kysymyksiä liittyen opiskelijoiden laulu- ja musiikkiharrastuksiin, laulumotivaatioon ennen ja jälkeen työpajojen sekä laulamisen haasteisiin. Opettajille tekemäni virtuaalihaastattelu koski opettajien laulunopetuskäytänteitä sekä laulamisen asemaa heidän musiikintunneillaan. Olen jakanut tämän luvun kolmeen suurempaan alalukuun, ennakkotietoja ja laulamiseen liittyviä asenteita koskevaan lukuun, työpajoja koskevaan lukuun sekä opettajien haastatteluihin. Pääasiassa tarkastelen opiskelijoiden vastauksia kyselylomakkeeseen. Opettajien vastauksia pyrin peilaamaan opiskelijoiden vastauksiin.

### **7.1 Kyselylomakkeen ennakkotiedot**

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 23 opiskelijaa. Heistä 14 oli tyttöjä ja 9 poikia. Kyseessä oli lukion musiikin 1. kurssi, joten suurin osa opiskelijoista oli ensimmäisen tai toisen vuosikurssin opiskelijoita. Mukaan mahtui kuitenkin myös abiturienteja, mikä kävi ilmi läsnäoloprosentista. Työpajoissa opiskelijoita oli vaihteleva määrä muun muassa ylioppilaskirjoitusten vuoksi. Koska en tutkimuksessani paljasta opiskelijoiden henkilöllisyyttä, olen heidän vastauksiaan lainatessani numeroinut heidät numeroin 1-23, järjestysnumeron edessä vastaajan sukupuoli, T= tyttö, P= poika.

### 7.1.1 Laulumotivaatio

Ensimmäisessä kyselylomakkeen kysymyksessä kysyin opiskelijoilta mitä he pitävät laulamista. Suhtautuminen laulamista kohtaan oli yllättävän positiivista (kuvio 1).



Kuvio 1. Opiskelijoiden kiinnostus laulamista kohtaan ennen työpajoja. (N=23)

Suurin osa opiskelijoista pitää laulamista melko paljon tai paljon. Lähes puolet opiskelijoista vastasi kysymykseen melko paljon, 30% taas kertoi pitävänsä laulamista paljon. Vastaukset olivat moniuloitteisia, mutta positiivissävytteisiä. Moni kertoi pitävänsä laulamista, mutta ei usko omaan osaamiseensa.

”Tykkään laulamista melko paljon.” (T 3)

”Ihan kivaa, en vain kauheen hyvin osaa.” (T18)

Opiskelijoista yksi mainitsi pitävänsä laulamista melko vähän. Neljä opiskelijaa ei pidä laulamista lainkaan. Myös näissä vastauksissa omaan osaamiseen luottaminen oli vaikeaa, mutta myös kiinnostus laulamista kohtaan oli vähäistä.

”En pidä, koska en ole hyvä siinä ja se ei kiinnosta.” (P3)

”En pidä laulamista kovinkaan paljoa, koska en pidä ääneäni laulamiseen hyvänä.” (P4)

Sukupuolten välillä vastauksissa oli eroja. Pojista hieman yli puolet, suhtautui laulamiseen enemmän negatiivisesti kuin positiivisesti. Tytöistä kukaan ei suhtautunut laulamiseen negatiivisesti, vaan suurin osa tytöistä piti laulamista melko paljon. Hieman alle puolet pojista siis suhtautui laulamista kohtaan positiivisesti. Sekä pojista, että tytöistä noin kolmasosa kertoi pitävänsä laulamista paljon.

Kaikki opiskelijat olivat sitä mieltä, että laulamissa on jotain vaikeaa. Jokaisessa vastauksessa oli mainittu useita vaikeaksi koettuja asioita. Tyttöjen mielestä laulamissa vaikeaa on esimerkiksi korkeat äänet, puhtaasti laulaminen, kovaa laulaminen, hengitys, hiljaa laulaminen, pitkät äänet, sekä matalat äänet. Pojat taas kokivat haastavaksi esimerkiksi korkeat ja matalat äänet sekä äänenhallinnan. Kolme pojista vastasi laulamissa kaiken olevan haastavaa.

Suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että musiikintunneilla lauletaan riittävästi, joidenkin mielestä jopa liikaakin. Vain muutama opiskelija kaipasi musiikintunneille lisää laulamista.

### **7.1.2 Laulu- ja musiikkiharratukset**

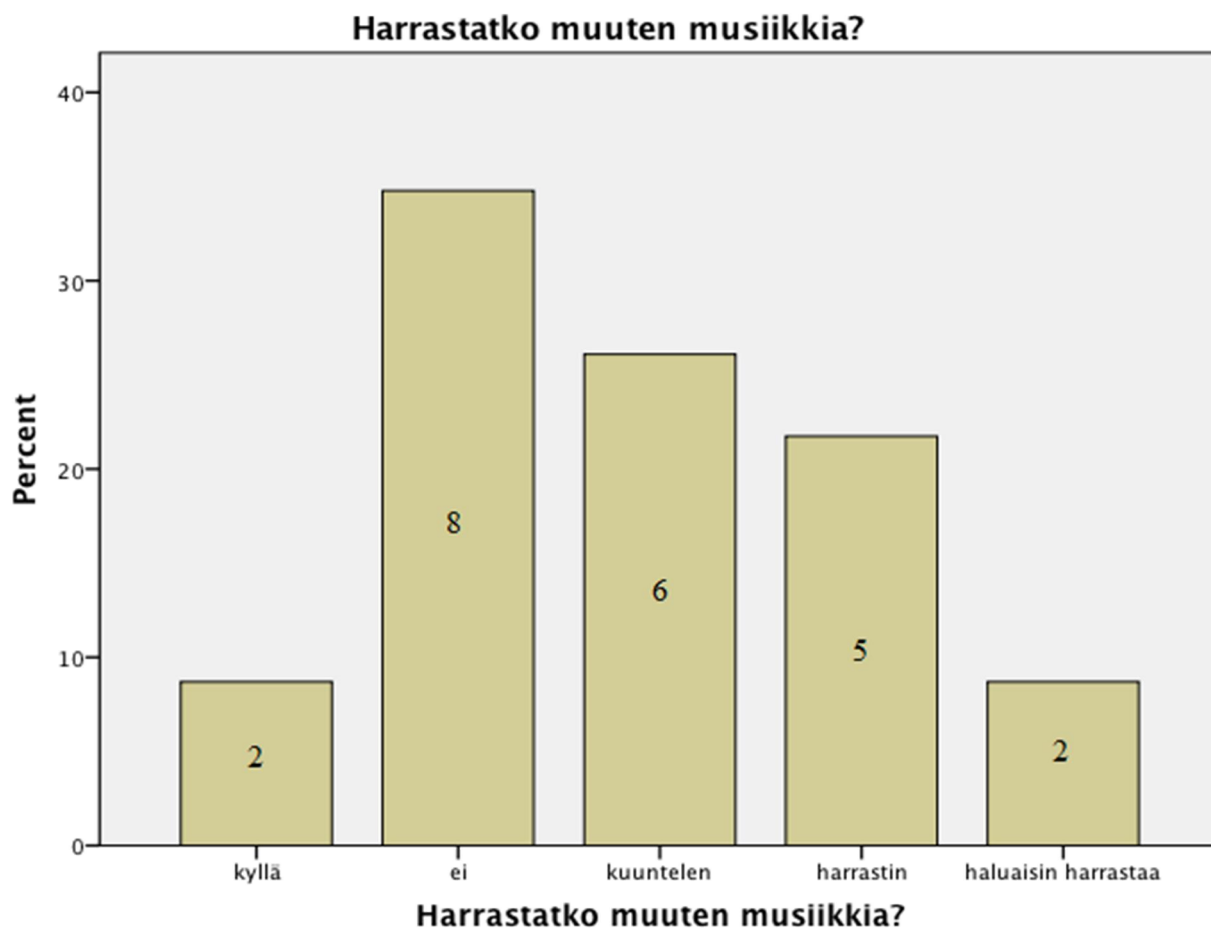
Yksikään opiskelija ei kertonut käyvänsä laulutunneilla tai harrastavansa laulamista virallisesti koulun ulkopuolella. Sen sijaan melko moni mainitsi laulavansa kotona itsekseen.

”Laulan välillä kotona, rockia ja lähes kaikkea muuta.” (P1)

”En muuten kun vain joskus yksin kotona.” (T14)

Musiikkiharrastuksista yleisesti kysyttäessä, vastausvaihtoehdot jakautuivat selvästi viiteen eri kategoriaan (kuvio 2).





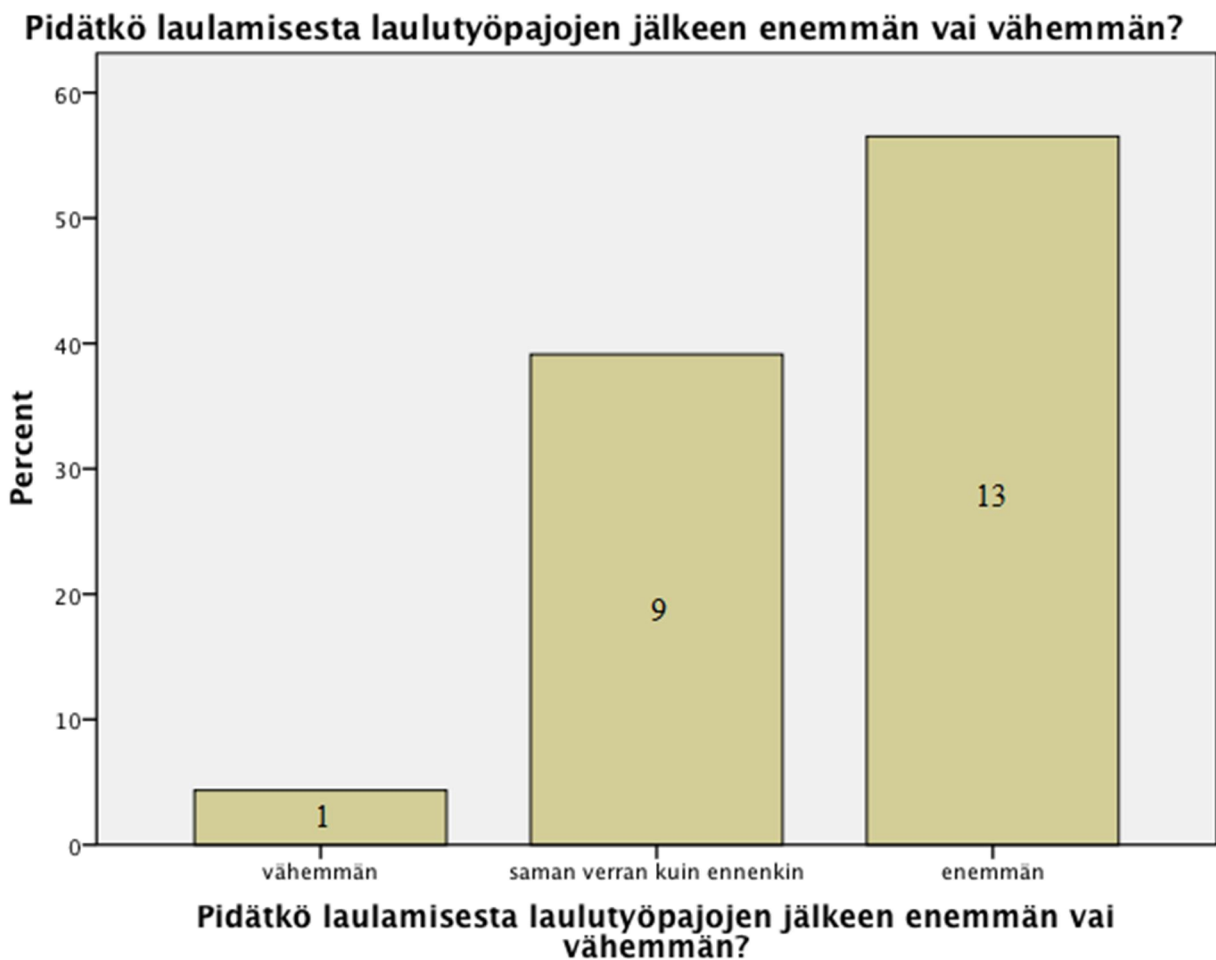
Kuvio 2. Opiskelijoiden musiikkiharrastuneisuus. (N=23)

Suurin osa opiskelijoista ei harrasta musiikkia vapaa-ajallaan. Vain kaksi opiskelijaa oli vastannut harrastavansa musiikkia. Kuitenkin opiskelijat olivat kokeet tärkeäksi mainita entiset musiikkiharrastuksensa sekä halunsa harrastaa musiikkia. Kuusi opiskelijaa vastasi, ettei harrasta vapaa-ajallaan musiikkia, mutta pitää sen kuuntelemisesta.

## 7.2 Ajatukset työpajojen jälkeen

Koska Complete Vocal Technique ja siihen liittyvät työpajat ovat tutkimukseni kulmakivi, seuraavat kysymykset ja niihin saadut vastaukset ovat sen kannalta olennaisimpia. Kysymykset koskivat siis sitä, miten työpajat vaikuttivat laulamiseen.

Kysyin opiskelijoilta pitävätkö he laulamista enemmän vai vähemmän työpajojen jälkeen. Tulokset olivat myönteisiä (kuvio 3).



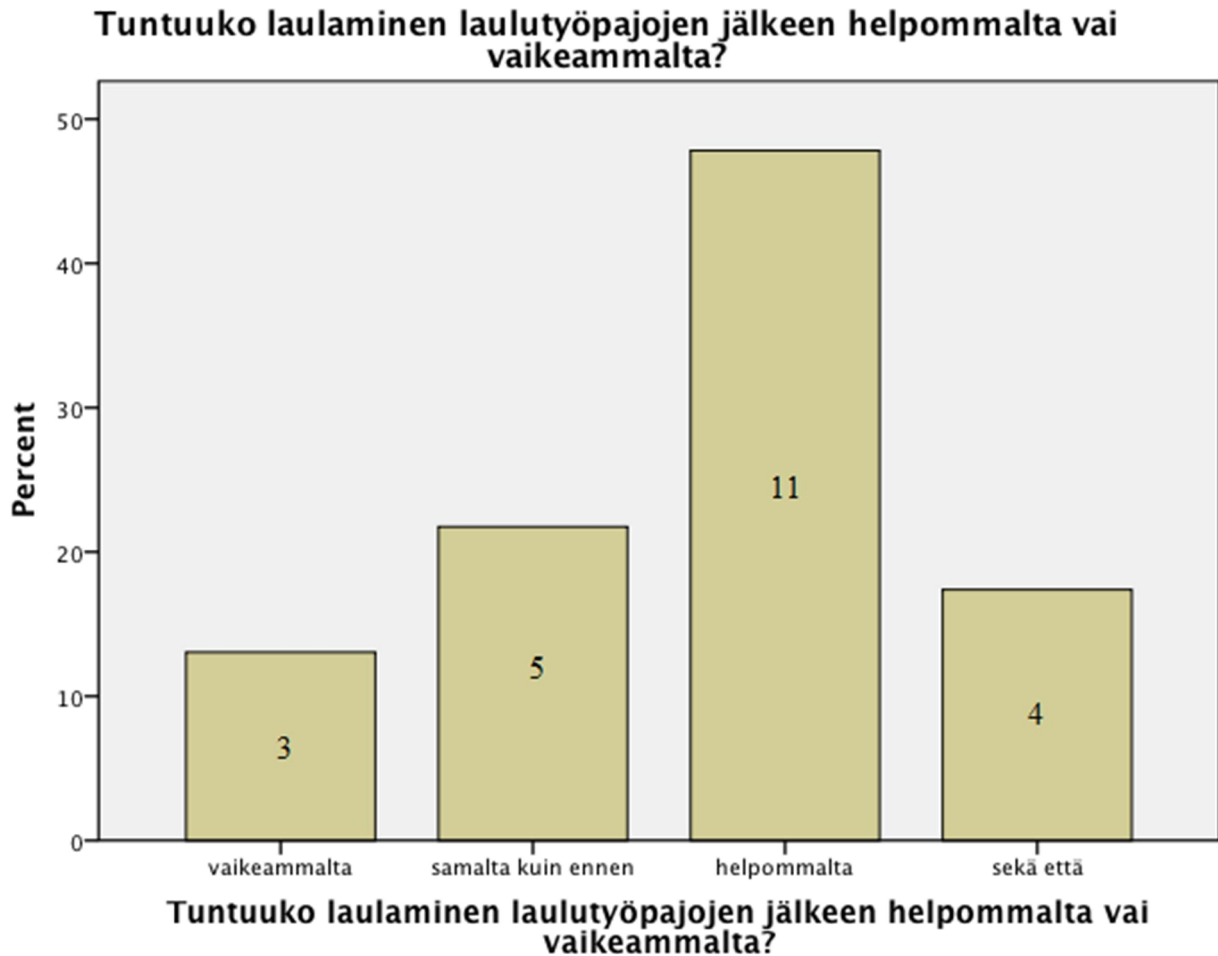
Kuvio 3. Työpajojen vaikutus laulumotivaatioon. (N=23)

Hieman yli puolet opiskelijoista kertoi pitävänsä laulamista enemmän työpajojen jälkeen. Tytöistä 64% ja pojista 44% koki työpajojen vaikuttaneen positiivisesti laulamiseen. Kaikki opiskelijat, jotka pitivät laulamista kyselyn alussa paljon, pitivät siitä työpajojen jälkeen vieläkin enemmän. Myös osa heistä, jotka pitivät laulamista melko vähän tai melko paljon, kokivat laulamisen työpajojen jälkeen myönteisempänä. Opiskelijat kertoivat saaneensa työpajoista enemmän uutta opittavaa ja tietoa. Työpajat ja kyseinen laulutekniikka auttoivat opiskelijoita muokkaamaan ääntään, lisäämään äänenvoimakkuutta, löytämään erilaisia ääniä itsestään, käyttämään moodeja ja löytämään keinoja tuottaa ääntä terveellisesti. Työpajat myös lisäsivät ryhmän yhteenkuuluvuutta ja paransivat ryhmähenkeä.

”Pidän enemmän, koska kaikki oli mukana tässä ja teki tyhmiä ääniä. Nyt voi ihan rauhassa laulaa tunneilla muutenki.” (P4)

Opiskelijoista yhdeksän koki, ettei työpajoilla ollut vaikutusta laulumotivaatioon. Tytöistä neljä ja pojista viisi opiskelijaa oli tätä mieltä. Aineistosta selvisi, että ne opiskelijat, jotka eivät pitäneet laulamista alunperinkään, eivät muuttaneet mielipidettään työpajojen jälkeen. Myös osa heistä, joiden mielestä laulaminen on ihan mukavaa, olivat edelleen samaa mieltä. Sen sijaan laulamista kiinnostuneet ja siitä pitävät opiskelijat saivat työpajoista positiivisia kokemuksia. Opiskelijoista vain yksi piti laulamista työpajojen jälkeen vähemmän.

Kaikki opiskelijat kertoivat kyselyn alussa laulamista olevan jotain vaikeaa. Työpajojen koettiin helpottavan laulamista (kuvio 4).



Kuvio 4. Työpajojen vaikutus laulamisen vaikeuteen. (N=23)

Opiskelijoista noin puolet pitivät laulamista helpompana työpajojen jälkeen. Tytöistä kuusi ja pojista viisi opiskelijaa koki laulamisen helpottuneen.

”Ehkä hitusen helpommalta, koska opeteltiin käyttämään ääntä ja hengitystekniikka auttoi.” (P3)

Opiskelijat mainitsevat apua olleen siitä, että ääntä opeteltiin käyttämään. Erityisen hyödyllisiksi tehtäviksi koettiin hengitykseen ja tukeen sekä leuan ja huulten rentoutukseen liittyvät tehtävät. Muita hyödyllisiä tehtäviä ja asioita olivat esimerkiksi mielikuvaharjoitukset, moodit, yhdellä vokaalilla laulaminen ja opitun soveltaminen käytäntöön.

Pojat eivät kokeneet laulamisen vaikeutuneen työpajojen jälkeen. Sen sijaan kolme tytöistä sanoi työpajojen vaikeuttaneen laulamista. He kokivat, että laulaminen muuttui vaikeammaksi, koska laulaessa joutui miettimään monia asioita yhtä aikaa.

”Ehkä vaikeammalta, kun joutui miettimään monia eri asioita.” (T15)

Vaikka työpajojen koettiin helpottaneen laulamista, myös vähemmän hyödyllisiä tehtäviä tuli ilmi. 13 opiskelijaa kertoi kaikista tehtävistä olleen hyötyä tai he eivät osanneet mainita vähemmän hyödyllisiä tehtäviä. Kymmenen muuta opiskelijaa mainitsi hyödyttömiksi tehtäviksi esimerkiksi ilmeharjoitukset, moodit, twang-harjoitukset, hengitysharjoitukset, ääntämisen, rentoutuksen ja turhan tekemisen. Yksittäiset opiskelijat kokivat yksittäisiä asioita hyödyttömiksi, mikä on Complete Vocal Techniquessa täysin normaalia. Kaikki tehtävät eivät sovi kaikille, vaan jokaisen on valittava itselleen sopivimmat.

Opiskelijoista neljä mainitsi työpajojen sekä helpottaneen, että vaikeuttaneen laulamista. Tytöistä näin vastasi kolme opiskelijaa ja pojista taas vain yksi. Uusi tieto koettiin hyödyllisenä, mutta sen omaksuminen nopeasti oli haastavaa.

”Helpommalta, koska ääni lähtee paremmin. Myös vaikeammalta, kun on niin paljon asioita mitä pitää miettiä.” (P7)

Viisi opiskelijaa, kaksi tyttöä ja kolme poikaa, oli sitä mieltä, että työpajoilla ei ollut vaikutusta laulamisen vaikeuteen.

Ne opiskelijat, jotka eivät pitäneet laulamisesta lainkaan, koska he eivät ole kiinnostuneita siitä, eivät kokeet työpajoilla olleen vaikutusta laulamisen vaikeuteen. Sen sijaan ne opiskelijat, jotka eivät pitäneet laulamisesta tai pitivät siitä melko vähän siksi, koska he eivät koe olevansa hyvä sinä, kokivat työpajojen helpottaneen laulamista. Työpajat eivät siis ainakaan laskeneet laulumotivaatiota ennestään vaikeuttamalla laulamista, vaan helpottivat sitä, myös niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka eivät pitäneet laulamisesta.

”Ehkä hitusen helpommalta, koska opeteltiin käyttämään ääntä ja hengitystekniikka auttoi.” (P3)

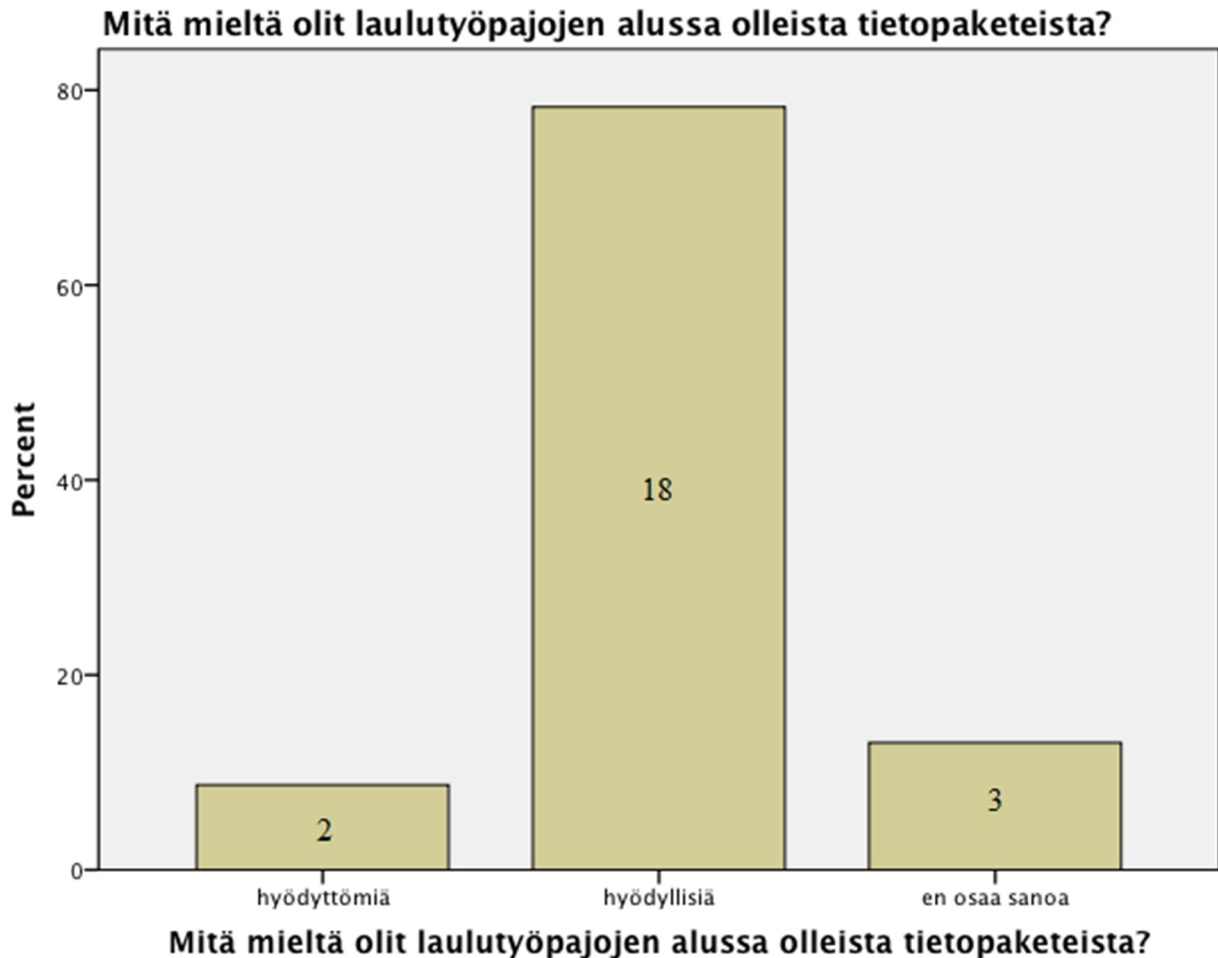
Yhteensä 18 opiskelijaa mainitsi pitävänsä laulamisesta melko paljon tai paljon. Heistä neljä opiskelijaa piti laulamista vaikeampana työpajojen jälkeen. Uutta asiaa tuli paljon, joten

monen uuden asian ajattelemisen yhtäaikaan oli opiskelijoiden mielestä haastavaa. Yksi opiskelija kertoi kaiken olevan alussa vaikeaa, mutta opittavissa.

”Jos haluaa kehittää omaa ääntä se tuntuu aluksi vaikealta, mutta eiköhän sitä opi!” (T16)

Kahdeksan laulamisesta pitävistä opiskelijoista oli sitä mieltä, että laulaminen helpottui työpajojen avulla. Laulamista osattiin työpajojen jälkeen kontrolloida paremmin ja ongelmiin osattiin itse puuttua ja ratkaista niitä. Opiskelijoista kolme kertoi työpajojen sekä vaikeuttaneen, että helpottaneen laulamista. Toiset tehtävät koettiin hyödyllisemmiksi kuin toiset, jolloin jotkut tehtävät helpottivat laulamista, kun taas jotkut sekoittivat ajatuksia ja vaikeuttivat sitä. Kolme opiskelijaa ei kokenut työpajoilla olleen vaikutusta laulamisen vaikeuteen.

Parhaiten opiskelijoille jäivät mieleen hauskat ja hyödylliset tehtävät. Hengitykseen ja tukeen sekä rentoutukseen liittyvät harjoitukset mainittiin useassa vastauksessa. Lisäksi opiskelijoille mieleen jäivät twang-harjoitukset, Curbing-moodin harjoitukset, Jokeri-ilme, moodit ja sanalliset esimerkit. Kaikki nämä harjoitukset olivat omalla tavallaan rentoja ja leikinomaisia, hassuttelua sisältäviä harjoituksia. Niillä oli varmasti vaikutusta myös ryhmähengen paranemiseen. Työpajojen alussa olleet tietopaketit koettiin enimmäkseen hyödyllisiksi. Ne olivat opiskelijoiden mielestä selkeä ja hyvä yhteenveto tekniikalle (kuvio 5.)



Kuvio 5. Opiskelijoiden ajatukset työpajojen tietopaketeista. (N=23)

### 7.3 Opettajien haastattelut

Haastattelin kahta musiikinopettajaa sähköpostitse. Kutsun heistä toista nimellä O1 ja toista O2. Esitin heille viisi kysymystä koskien lauluopetuksen asemaa heidän omassa opetuksessaan sekä heidän laulunopetuskäytänteitään.

Molemmat opettajat kertoivat laulattavansa oppilaitaan kohtuullisen paljon. O1 sanoo laulua olevan noin kahdella tunnilla kolmesta ja kaksoistunnista laulaminen vie usein aikaa 20-30 minuuttia. Laulamiseen käytettävä aika riippuu tietysti myös meneillään olevasta kurssista ja sen sisällöistä. O2 kertoo pyrkivänsä musiikintunneilla tasapainoon ja laulu onkin vain yksi opetuksen osa-alue. Myös hän kertoo laulattavansa oppilaitaan lähes joka tunti, mutta

laulamiseen käytettävä aika vaihtelee. O2 sanoo myös pitävänsä toisinaan kokonaisia laulutunteja. Kyselylomakkeen perusteella opiskelijat ovat tyytyväisiä laulamisen määrään koulussa. Samaa ajatusta puoltavat myös opettajien haastattelut.

O1 kertoo opettavansa äänenmuodostusta pienimuotoisesti. Hän käyttää perinteisiä äänenmuodostusharjoituksia ja pyrkii rohkaisemaan oppilaitaan äänenkäytössä. Satunnaisesti hänellä tulee puhuttua tyyliseikoista, puhtaudesta ja ohjeistettua stemmalaulajia seuraamaan solistia. Varsinainen laulunopetus on kuitenkin vähäisempää. O1 kokee omien vahvuuksiensa olevan muualla kuin laulamissa. Hänen laulustaustansa rajoittuikin opiskeluaikana suoritettuihin lauluopintoihin. O2 pyrkii antamaan opiskelijoille tietopaketin laulamisen perusasioista. Tietopaketti koostuu esimerkiksi lauluasentoon, hengitykseen ja rentoutukseen liittyvistä ohjeista. Hän kertoo myös teettävänsä ääniharjoituksia, joissa mietitään esimerkiksi äänen korkeutta, voimakkuutta, sointiväriä ja resonanssia. Erilaisia musiikkityyleihin liittyviä laulutapoja kumpikaan opettajista ei opeta. O1 ohjeistaa silloin tällöin oppilaitaan miettimään tyylinmukaisuutta, mutta selkeitä laulutyyliä ei opeteta.

O1 kertoo laulutekniikan opettamisen olevan hänelle haaste, koska hän kokee itsellään olevan sillä alueella kapeampi osaaminen. Esimerkkinä hän mainitsee tuen käytön opettamisen. Hän sanoo myös laulamaan rohkaisemisen olevan haastavaa silloin tällöin. Oppilasmateriaali on kursseilla vaihtelevaa ja erityisesti poikien lauluinnon lisääminen voi olla vaikeaa. Laulunopetuksen helpoksi osioksi hän kokee palautteen antamisen jo pidemmällä oleville laulajille. O2 kokee oppilaiden rohkaisemisen äänenkäytön suhteen hankalaksi. Oppilaista voi olla vaikeaa saada kuuluviin isoa ääntä ja kappaleiden korkeuskin nähdään silloin tällöin ongelmana. Hänestä vaikealta tuntuu myös se, ettei yksilöllisten ohjeiden antaminen usein ole mahdollista, vaan laulamista täytyy opettaa aina isolle ryhmälle. O2 on sitä mieltä, että oppilaat pitävät laulamisesta eikä motivointia usein tarvitse käyttää.

Kyselylomakkeen perusteella opiskelijat hyötyivät eniten hengitykseen ja tukeen sekä rentoutukseen liittyvistä harjoituksista. Molemmat haastateltavat kertovat opettavansa näitä perusasioita. O1 kuitenkin mainitsee erityisesti tuen käytön opettamisen olevan haastavaa. Opettajien voisi olla syytä paneutua laulunopetukseensa sisältyviin tehtäviin ja selittää sekä perustella opiskelijoille miksi kyseinen harjoitus tehdään. Esimerkiksi Complete Vocal Techniquen kaltaiset selkeät ja yksikertaiset laulutekniikat voisivat auttaa musiikinopettajaa perustelemaan tehtävälaintaansa. Opiskelijoiden rohkaiseminen liittyy myös olennaisesti



laulutekniikan opettamiseen. Kyselylomakkeesta kävi ilmi, että opiskelijat pitivät laulamisesta enemmän ja kokivat sen olevan helpompaa työpajojen jälkeen. Lauluääneen saatiin enemmän voimaa ja uutta opetettavaa oli paljon. Opiskelijoita rohkaistaan siis parhaiten kertomalla heille selkeitä toimintaohjeita. Kumpikaan opettaja ei myöskään opeta erilaisia laulutyylejä. Opiskelijat kertoivat löytäneensä itsestään uusia ääniä Complete Vocal Techniquen avulla. Myös se vaikuttaa olennaisesti rohkeuteen ja laulumotivaatioon.

## 8 POHDINTA

Tutkimuksen tekeminen ja työn kirjoittaminen on ollut todella hyödyllistä ja opettavaista. Olen oppinut paljon lisää laulamisesta, laulunopetuksesta ja opettamisesta ylipäänsä sekä tietysti Complete Vocal Techniquesta. Olen tutkimusta tehdessäni hyödyntänyt CVT:a myös sen ulkopuolella opetuksessani sekä omassa harjoittelussani. Tutkimuksestani on varmasti hyötyä kaikille musiikinopettajille, mutta erityisesti heille, jotka ovat joko kiinnostuneet laulamisesta ja laulunopetuksesta tai kokevat siinä olevan jotain haastavaa ja kaipaavat ohjeita.

Haastateltavien sekä työpajoihin ja kyselyyn osallistuneiden opiskelijoiden tiedot eivät tulleet esille missään vaiheessa tutkimusta, joten tutkimukseni on toteutettu eettiset kysymykset huomioon ottaen. Ennen aineiston keräämistä olen pyytänyt tutkimusluvan kirjallisesti kyseessä olevalta lukiolta ja luvannut, että opiskelijoiden henkilöllisyyttä tai kyseessä olevan lukion nimeä ei mainita tutkimuksessa. Säilytin tutkimuksessani myös haastateltavien anonymiteetin, koska tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden tai koulun tiedoilla ei tulosten kannalta ole merkitystä.

Tutkimukseni tuloksia pidän luotettavina, koska pystyin hyödyntämään aineistoa analysoidessani koko aineiston. Kaikki kyselylomakkeen kysymykset sekä haastateltaville esittämäni haastattelukysymykset osoittautuivat tärkeiksi ja tutkimusaiheeni kannalta olennaisiksi. Lisäksi haastateltavat sekä kaikki kyselyyn osallistuneet opiskelijat vastasivat kaikkiin kysymyksiin tarkasti ja aiheen mukaisesti.

Tutkimukseni onnistui erittäin hyvin ja Complete Vocal Techniquesta oli paljon hyötyä lukion musiikinopetuksessa. CVT:n selkeiden tehtävien avulla opiskelijat saivat ohjeita, miten tuottaa ääntä terveellisesti. Eniten opiskelijat saivat irti hengitykseen ja tukeen sekä

rentoutukseen liittyvistä tehtävistä. CVT:n avulla he saivat ääneensä rohkeutta, voimaa ja puhtautta sekä kokivat laulamisen olevan mukavampaa ja helpompaa selkeiden ohjeiden vuoksi. Muutamat opiskelijat kokivat CVT:n hieman vaikeuttaneen laulamista. Uskoisin, että syy tähän on se, että CVT antoi opiskelijoille paljon uutta tietoa laulamisesta ja uuden tiedon prosessointi vie aikaa. Yhtä opiskelijaa lukuunottamatta, CVT ei kuitenkaan heikentänyt kenenkään laulumotivaatiota. CVT sopi mielestäni hyvin juuri lukiolaisille siksi, että lukioikäisten ääni-instrumentti on jo tarpeeksi kehittynyt näin teknisiin suorituksiin ja he osaavat ottaa vastuun omasta oppimisestaan.

Lukion opetussuunnitelman perusteita (LOPS 2003) tutkiessani huomasin, ettei laulunopetukseen ja sen ohjeistamiseen oltu keskitytty lainkaan. Kaikki laulunopetukseen liittyvä on siis jätetty musiikinopettajan oman harkinnan ja osaamisen varaan. Laulaminen on lukion opetussuunnitelmassassa mainittu vain yhtenä tuntityöskentelyn osa-alueena, mutta tavoitteita sille ei ole asetettu. Oppimateriaaleissa laulamiseen liittyviä ohjeita ja toimintatapoja on annettu, mutta ne ovat hyvin yleispäteviä ja liittyvät lähinnä perusäänenmuodostukseen. On hyvä, että laulunopetukseen on kiinnitetty huomiota oppikirjoissa, mutta ohjeet eivät ole erityisen kannustavia ja inspiroivia. Nykypäivänä koulujen musiikinopetus keskittyy hyvin pitkälti kevyen musiikin opetukseen, joten myös laulaminen voitaisiin pyrkiä viemään siihen suuntaan. Uskon, että se motivoisi oppilaita laulamaan enemmän. Kuten jo aiemmin tutkimuksessani totesin, Complete Vocal Techniquen avulla voidaan saavuttaa kaikki nämä oppimateriaalien tavoitteet ja jopa vielä hieman enemmän. Sitä hyödyntämällä opiskelija oppii perusäänenmuodostusta ja voi löytää itsestään uusia puolia laulajana etsimällä erilaisia ääniä itsestään.

Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen opinnoissa laulunopetus keskittyy lähinnä klassiseen lauluun. Tulevat musiikinopettajat osaavat siis opintojensa jälkeen tuottaa ääntä terveellisesti ja oppivat laulamisen peruseriaatteita, mutta äänenmuodostus on lähempänä klassista kun pop/jazz -laulua. Kuten jo aiemmin mainitsin, klassisessa laulussa ei mielestäni ole mitään vikaa, päin vastoin, mutta koska musiikinopetus sisältää klassisen musiikin lisäksi myös paljon populaarimusiikkia, olisi tulevien musiikinopettajien laulunopetuksenkin hyvä sisältää molempia. Lisäksi laulunopetuksen määrä musiikkikasvatuksen opinnoissa on melko vähäinen. Kaikilla musiikinopettajaopiskelijoilla aiempaa laulutaustaa ei ole, joten lauluopinnot saattavat jäädä kahteen tai kolmeen vuoteen. Musiikinopettajan laulunopetusvalmiudet ovat tällöin melko heikot. Laulunopetusta ei myöskään opeteta

musiikkikasvatuksen opinnoissa. Tällöin musiikkikasvatuksen opiskelija joutuu itse havaitsemalla ja hakemalla tietoa opettelemaan laulunopetusta. Musiikkikasvatuksen lauluopintojen avulla tuleva opettaja osaa varmasti opettaa laulamista niin, että oppimateriaaleissa kerrottuihin tavoitteisiin päästään, mutta laulunopetus jää mielestäni silloin melko pintapuoliseksi. Complete Vocal Technique on tiivistetty yhteen selkeään kirjaan, joka sisältää materiaalia liittyen niin laulutekniikkaan kuin esimerkiksi ilmaisuunkin. Mielestäni CVT antaa opettajalle hyvää lisämateriaalia opettaa laulamista. Sen avulla hän voi keskittyä niin perusperiaatteisiin kuin erilaisten laulutyylien löytämiseenkin.

Haastatteleman musiikinopettajat kertoivat opettavansa laulamista melko paljon, kuitenkin muiden osa-alueiden kanssa tasapainossa. Kumpikaan opettaja ei opeta erilaisia laulutapoja, vaan laulunopetus keskittyy lähinnä perusasioiden opetteluun. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että opiskelijat hyötyivät työpajoissa tehdyistä tehtävistä eniten nimenomaan perusperiaatteista. Uskonkin siis, että musiikinopettajat opettavat oikeita asioita, mutta tehtävien ohjeistus ja toteutus sekä niiden tärkeyden ja tavoitteen perusteleva jättävät usein vajaiksi. Tutkimuksessani pyrin ohjeistamaan opiskelijoita tehtävissä selkeästi ja perustelevaan, miksi teemme juuri tällaista harjoitusta ja mitä tällä harjoituksella saavutetaan. Opiskelijoiden mukaan työpajat helpottivat laulamista ja paransivat laulumotivaatiota. Opettajat kertoivat, että laulunopetuksessa haastavaa on usein myös opiskelijoiden laulamaan rohkaiseminen. Mielestäni musiikinopettaja ei voi vaatia oppilaitaan käyttämään enemmän ääntä, jos he eivät anna selkeitä toimintaohjeita, miten se tapahtuu. Opiskelijat kokivat työpajojen rohkaisseen heitä käyttämään omaa ääntään ja Complete Vocal Techniquen moodit auttoivat heitä löytämään itsestään uusia ääniä. CVT:sta olisi varmasti hyötyä musiikinopettajille erilaisten laulutapojen opettamisessa ja CVT-kirjasta musiikinopettajat saavat työkaluja erilaisten äänien löytämiseen niin oppilaistaan, kuin itsestäänkin.

Tutkimusaiheeni tutkimista voisi jatkaa tutkimalla eri ikäisten laulamista ja laulunopiskelua. Complete Vocal Technique on tarkoitettu vanhemmille, äänenmurroksen ohittaneille ihmisille, joiden ääni-instrumentti on tarpeeksi kehittynyt paikoin melko teknisiinkin laulusuorituksiin. En kuitenkaan luopuisi kokonaan ajatuksesta hyödyntää CVT:a myös esimerkiksi yläkouluikäisten kanssa. Tehtävät tulisi vain valita kohderyhmä huomioon ottaen. Tutkimusaineiston laajentamisella tarkoitan kuitenkin tässä yhteydessä pikemminkin useampia työpajakertoja sekä syvällisempää paneutumista CVT:en lukiolaisten kanssa. Lisäksi CVT:a voisi hyödyntää esimerkiksi laulamiseen keskittyvällä lukion kurssilla. Olisi

mielenkiintoista kuulla, mitä mieltä laulamisesta erityisen paljon kiinnostuneet opiskelijat olisivat tekniikasta ja kokisivatko he sen hyödylliseksi.

Tulevaisuudessa tahdon musiikinopettajana opettaa laulamista syvällisemmin ja tavoitteellisemmin. Musiikinopettajilla on suuri mahdollisuus vaikuttaa laulun asemaan ja kehitykseen kouluissa, joten tahdon ehdottomasti omalta osaltani olla edistämässä näitä asioita. Uskon, että koulujen laulunopetus vaikuttaa vahvasti myös oppilaiden mielipiteisiin laulamisesta. Inspiroivalla laulunopetuksella musiikinopettaja voi siis vaikuttaa myös siihen, miten oppilaat laulamiseen suhtautuvat ja jopa edesauttaa lauluharrastuksen aloittamista. Tutkimukseni tulosten tuomassa positiivisessa valossa aion siis jatkossakin musiikinopettajana toimiessani hyödyntää Complete Vocal Techniquea laulunopetuksessa.

## LÄHTEET

- Aittakumpu, R.; Lappalainen, E. & Suomela M. (2010). *Vox. Lukion musiikki 1*. Helsinki: Otava.
- Auvinen, S. (2009). *Laulunopetus Jyväskylän yliopiston musiikkikasvatuksen koulutusohjelmassa ja sen suhde työelämään*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Musiikkikasvatuksen pro gradu.
- Eskola, J. & Saarela-Kinnunen, M. (2015). Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Heikkinen, H. (2015). Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juutilainen, E. & Kukkula T. (2009). *Lukion musa 1 - Musiikki ja minä: intro*. WSOY.
- Jyväskylän lukioiden opetussuunnitelma 2009. Haettu 18.5.2015 osoitteesta: <http://opspro.peda.net/jyvaskyla/viewer.php3?DB=jkvlmlukio3>
- Kananen, J. (2014). Tuoksessa: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Liiketoiminta- ja palvelut -yksikkö (toim.), *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä : Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koistinen, M. (2003). *Tunne kehosi, vapauta äänesi - äänitimpurin käsikirja*. Helsinki: Sulasel.
- Lind, H. (2013). *Complete vocal technique laulunopetuksen välineenä*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Musiikkikasvatus. Kandidaatintutkielma.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet (LOPS) 2003. Haettu 18.5.2015 osoitteesta: [http://www.oph.fi/download/47345\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2003.pdf](http://www.oph.fi/download/47345_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2003.pdf)
- Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki : International Methelp.
- Rastas, A., & Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa. (2005). Kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta tietokonevälitteiseen viestintään - virtuaalihaastattelun näkymiä. Teoksessa: Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.), *Haastattelu - tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino.
- Sadolin, C. (2000). *Complete vocal technique*. Copenhagen: Shout Publising.

- Sadolin, C. (2009). *Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka*. Copenhagen: CVI Publications.
- Sadolin, C. (2011). *Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka*. Copenhagen: Shout Publising.
- Torvikoski, T. (2011). *Omaa ääntä etsimässä: CVT:n vaikutus laulajan musiikilliseen identiteettiin*. Opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu, Oulu.
- Valli, R. (2015). Paperinen kyselylomake. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola, J. (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 - metodin valinta ja aineistokeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. (2001). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. Jyväskylä : PS-kustannus.

## LIITTEET

### Liite 1. Kyselylomake

1. Nimi: \_\_\_\_\_

2. Mitä pidät laulamisesta?

---

---

3. Onko laulamisessa jotain vaikeaa?

---

---

4. Harrastatko laulamista koulun ulkopuolella? Millaisia lauluja laulat?

---

---

5. Harrastatko muuten musiikkia?

---

---

6. Lauletaanko musiikintunneilla riittävästi?

---

---

7. Pidätkö laulamisesta laulutyöpajojen jälkeen enemmän vai vähemmän? Perustele.

---

---



8. Tuntuuko laulaminen laulutyöpajojen jälkeen helpommalta vai vaikeammalta? Perustele.

---

---

9. Mitkä laulutyöpaioissa tekemämme asiat jäivät parhaiten mieleen? Esim. hengitykseen ja tukeen liittyvät harjoitukset, twang-harjoitukset...

---

---

10. Mistä tehtävistä oli hyötyä? Perustele.

---

---

11. Mistä tehtävistä ei ollut hyötyä? Perustele.

---

---

12. Mitä mieltä olit laulutyöpajojen alussa olleista tietopaketeista?

---

---

13. Vapaa sana:

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!