

月刊 あだづし

153号

今後の練習のご案内

3月27日 (日)	12:00 ~ 15:00
--------------	------------------

千寿本町小学校 スリッパ持参

参加費:1000円 マスク着用

27日以降の練習

3月27日以降の練習日は27日の練習時

にお知らせいたします。

春のふれあいコンサート

4月10日(日)「春のふれあいコンサート」

場所:西新井文化センター

開演:12:30

出演団体数は22団体+春のふれあい合唱

団の計23団体の出演予定で、あだちフレン

ズハーモニーは出演順序15番目(予定)。

本番前練習13:20~13:40(予定)

場所 レクリエーションホール3(地下)

出演時間 15:25~15:35(予定)

参加費(2000円)を集めます。

当日の衣装

女声:白ブラウス、黒ロングスカート(黒パン

ツも可能)、黒靴

男声:白ワイシャツ、団のネクタイ(当日お渡

しします)、黒靴、(上着なし)

※ 白の不織布マスクをして歌います。

(白の不織布なら形は自由です)

楽譜カバー: 黒。

(黒ならファイルでも紙表紙でもOK。)

陶山先生から

皆さん、お元気ですか?

2月の半ばに、家族で南房総に一泊旅行に行っ
てきました。

次男も無事就職が決まり、そして僕も切りよく
60歳になるので、その記念に。そして、我が家
は犬を飼っていて、一度その犬と泊まれるとこ
ろに旅行したいと考えていたからです。

行く途中にマザー牧場により、ドッグランを
初体験してきました。

ドッグラン、ってご存じですか?文字通り、

犬が走り回る場所なのですが、いろんな家から犬を連れてきて、犬同士の交流をする場所で、しかもリードはつけなくていいので、犬の個性がそのまま表れます。

気性の荒い犬はほかの犬を追っかけまわすし、気の弱い犬はいじめられて逃げ回ります。我が家の犬は当然後者で、初めての経験でほかの犬から攻撃（犬にとっては明らかに「遊ぼうよ」と言っているのですが）を受け、逃げ回り悲鳴を上げていました。これもよい社会勉強なのでしょう。

宿は貸別荘で、とても広く豪華なところでした。間違いなくサーフィンをする人たちのためのもので、四人泊まれて、食事などは一切自分たちでやります。お風呂・トイレ・ベッド・冷蔵庫・レンジ、など生活に必要なものはそろっています。

そしてペットOKのところなので、広いスペースを自由に走り回っていました。

ところで、この旅行は車で行ったのですが、家族は全員免許を持っていて、交代で運転できるのでとても便利です。自宅の我孫子から3時

間でしたが、房総は相変わらず田舎で、開発がされてないという感じです。いい場所なのだから、もっと観光に力を入れたら発展すると思うのに。

食べ物もとてもおいしく、山と海がすぐ近くにあって、海も遠浅の海岸があってとても良いところでした。

夜もみんなで楽しく宴会をしました。

ところであと一か月で「はるふれ」ですね。新しい楽譜も用意しています。

これからも張り切って歌っていきましょう。

田辺先生から

皆さん、こんにちは。2週続けて月刊あだふれ発行というのも珍しいですね。

今日は髪の毛の話。私の髪の毛は長いです。

ショートヘアーというのは小学生の時ぐらい

しかありません。中学・高校は「基本お下げ

髪」という（古めかしい）学校でしたので、

中学から髪の毛は伸ばしています。短いと癖

が出ますし、長ければ結んだり、まとめ髪が

できるので、それはそれで楽なのでずっと長

いです。が、今ほど長いことはなかったです。
ヘアードネーションって、ご存知ですか？
髪の毛の寄附です。4年ぐらい前に知人から
「15センチから寄附できるよ」と言われ、
初めてヘアードネーションの事を知りました。
小児がんの抗がん剤などで髪の毛を無くして
しまった子供たちのかつらを作る為の髪の毛
の寄附。去年からヘアードネーションをしよ
うと思い調べてみたら、今は31センチ以上
じゃないと寄附出来ないらしいのです。大人
の髪の毛31センチ以上で子ども1人分のか
つらが出来るようです。
気がつけば、田辺＝髪の毛の長い人という印象を
持たれる方が多いようで、、、、去年はじめの
私の考えは、「あと半年～1年以内にマスク生
活も終わり、マスク無し生活2ヶ月ぐらいで
私の顔を覚えてもらって（覚えてもらわなく
てよいのですが笑）、それから髪を切ろう」と
思っていました。
ところが、マスク生活はまだまだ終わりそう
もありません。今の時点でも31センチ以上
切って寄附出来る髪の毛の長さがありますが、マ

スクで顔の半分が見えない状態で、髪の毛が
短くなったら（ショートにはしませんが肩す
れすれぐらいかな）、誰も私だと気がついても
らえなさそう・・・(笑)。美容師さんと相談
し、結局もう少し伸ばしてみることにしま
した。どこまで伸びるのかしら？
よく「長いと髪を乾かすのが大変でしょ」と
聞かれますが、たいていお風呂あがりから寝
るまで2～3時間あり、自然乾燥である程度
乾き、寝る前にドライヤー少しで大丈夫です。
が、寝ている時の方が不自由です。寝返りを
すると髪の毛が引っ張られたりします。寝る
ときは左右に2つに結び、首の下でそれを1
つに束ねたり、工夫しています。
さて、いつになったら切ろうかなあ・・・。
最近、「からかわれたりしたけれど小学生の男
の子が髪を伸ばしてヘアードネーションをした」
というニュースを読んで感心していました。
さて、春のふれあいコンサートまで1か月！
今日の練習もしっかり歌い込みましようね。

新・発声について

喉をあける・・・再び

前回の練習で「奥明けて」「口の奥行き」と何度か言ったので、ここでもう一度「喉をあける」意識をもっていただきたく、以前の月刊に載せたイラストを再び。

あくびをした時、まさにイラストのように「この空間が広い」という所が大きく広がります。だからといって、歌っている最中に、あくびをすることは出来ません。

では、あくびとは、どういうことか？

実際に、あくびをしながらご自身の体を気にかけてみましょう。深く息を吸うと喉が開きます。それだけではありません。

あくびをしながら、お腹・肋骨回りもどうなっているか確かめてみてください。

あくびで息を吸っている間は、肋骨回りもふらみ、お腹も自然と膨れます。多くの息を肺に入れるために、胸郭が広がります。

ですが、あくびで息を吐くと（脱力すると）広がった喉（イラストの「この空間が広い」

という所は狭くなってしまいます。

まっすぐ上を指している ↑ は、息の流れの

方向のイメージです。声は息（呼気）で音になります。特に高い声を出す時は、まっすぐ上に息を流すイメージで声を出しましょう。斜め上に向いている↖は、声の響かせる方向のイメージです。矢印が↖だったり ↑ だっ



たり難しいわ〜と思うでしょうが、低音〜中音（例えば「悪女」の最初の部分）は↖に声を響かせるつもりで歌い

ましょう。

ホームページ

練習日、「月刊あだフレ」、今後の練習日、音取り音源（youtube）等が載っています。また練習日記には、その日に練習した内容が載っています。復習に是非ご活用ください。

<http://adafre.web.fc2.com/index.html>

月刊あだフレ 第153号 2022. 3. 6.発行

