

## 今後の練習のご案内

10月2日 (日)	12:00 ~ 15:00
10月23日 (日)	12:00 ~ 15:00
11月6日 (日)	12:00 ~ 15:00
11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

## 足立区合唱祭

10月9日(日)

13:40開演(12:40開場)

場所:西新井文化ホール

集合:14時45分

こども未来科学館3階多目的室前

練習 15:00~15:15

モール集合 15:35

本番 15:45

集合時間までに着替え・貴重品の保管を済ませておいてください。

客席:出演者席はありません。客席に行く場合は入場整理券でお入りください。

着替場所:男声 ホール地下リハーサル室

女声 ホール2階の第3楽屋、

こども未来館地下第2レクホール、  
第3音楽室。衣装 男声:白ワイシャツ、黒上着・ズボン、  
黒蝶ネクタイ女声:白ブラウス、黒ロングスカート or  
パンツ、

楽譜カバー:黒(紙でもファイルでもOK)

マスク:マスクして歌います。白。

## 団からのお願い

下記があだちフレンズハーモニー団の  
運営内容です。

- ・小学校開放委員会 2か月1回金曜日夕方  
(小学校教室を借りる為)
- ・練習時受付
- ・会計
- ・会計監査
- ・合唱祭及び春のふれあいコンサートの会議
- ・合唱連盟総会出席(毎年12月)
- ・月刊あだふれの発行やホームページ 他

皆様のご協力がなければ団が成り立っていき  
ません。ご協力よろしくお願ひします。

また積極的にご協力いただける方はお声をかけ  
てください。よろしくお願ひします。

## お仲間を増やしましょう

10月23日の練習から新しい曲を練習します。昭和と平成の曲、テレサ・テンが歌った「つぐない」と森山直太朗が歌った「さくら」です。お友達やずっとお休みしている仲間にお声をかけて、あだちフレンズハーモニーの仲間を増やしましょう。

## 陶山先生から

皆さんこんにちは。台風は気になりますが、過ごしやすい季節になりましたね。先日、夫婦でチワワを連れて、南房総に一泊の旅に行ってきました（田辺先生も旅行の話でダブってしまった(-\_-;)）。子供たちはほぼ独立し、それぞれの家族や仲間がいるので、もう家族そろった旅行はほとんどいけないでしょう。今、僕の家族と言えるのは妻と一匹のチワワだけ。気楽なものです。行きは高速を使わず、下道で途中のマザー牧場に寄りました。チワワにドッグランをさせるためです。その日はペットと宿泊できるペンションを予約していて、食材とお酒を買い込みのんびり過ごしました。地元のスーパーのお寿司はやはりこちらと比べ物にならないくらい美味し

かったです。

元々このペンションはサーファーのもので、夏場には予約でいっぱいだと思うのですが、この時期は予約はすぐに問てました。それでも行ってみると、四棟しか無いのですが、どの棟もお客がいました。

そういうわけでこのペンションはとても重宝していて、子供たちがいる頃からよく泊まっています。近くには別荘も多いのですが、我が家はこのペンションが別荘代わりです。

前回はペットブームのことを書きましたが、最近ほどの宿泊施設もペット可の所が増えてこの間、京都の友人がきたのですが、ペットを連れてきてホテルに泊まっていたので「良くペットが大丈夫なホテルがあったね」と言ったのですが、彼の泊まった浜松町のホテルでも、ある階はすべての部屋がペット可になっていて、廊下でもペットをリードに繋いで歩けると言っていました。

最近のホテルもこうでもしないとお客を呼べないでしょう。

翌日は富浦海岸に行きました。ここは妻が中学校の時に学校の授業で遠泳の合宿があり、泳ぎにきた思い出の海岸だということでした。当時とあまり変わっていませんでしたが、綺麗な別荘やリゾートマンションは多くなっていました。

一般的に千葉・房総の海岸は素朴な感じで、

おしゃれ（地中海的？）というよりも「田舎の漁村」といった感じがするところが多いのですが、僕はそんな房総の海が好きで、千葉県在住ということもあり、昔からたびたび行っています。

我孫子市から車で3時間くらいです。

では、合唱祭に向けて、最後の練習、頑張りましょう。

## 田辺先生から

皆さん、こんにちは。

ついに来週が合唱祭ですね。2曲の私の感想ですが、アダージョがなかなかいいですね～合唱にすると。編曲がいいのか？みなさんの歌がいいのか？それとも両方なのか？笑。

時代は、1960～1970年代の曲でお好きな曲という某アンケートで第1位だったようです。

特に女性に好まれているみたいですね。皆さんよく知っている曲だから、音程が下がらず歌いたいなあと思います（強い希望）。

あと一週間、なによりも体調管理に気をつけましょうね。

ところで、つい先日、仕事が休みでしたので京都に行ってきました。

京都好きです(^-^)。今回の目的は石庭で有名な龍安寺。風神雷神図屏風で有名な京都最古のお寺建仁寺です。他にも行きましたが。京都といえば、以前は外国人観光客がいっぱい

で英語など様々な言語が聞こえていましたので、外国人観光客が多くない今のうちにと考えたのです。外国人はいなかったですが修学旅行の学生が多かったです。そして、旅行に行くと私はとにかく歩きます。気がついたら23,000歩も歩いていました。汗だく。少し痩せたか？（そんなはずない）。たくさん歩いて京都も楽しみ帰りの新幹線で地ビールを飲む幸せ・・・オヤジだなあ私・・・と思いながら帰ってきました。さて、リフレッシュもしたので伴奏も頑張りたと思います。よろしくお願いします。

## 発声のお話

合唱祭直前！再度気をつけたいこと

① シッカリ息を吸いましょう。

「息を吸わなければ声が出ないのだから吸っているよ」と思うでしょうが、吸い方が足りない、吸い方が悪いということがあります。

前号で「横隔膜を下げて歌う」ということを書きましたが（前号を復習しましょう）、しっかり息を吸って、吸った息を支える＝声を支える事になります。逆に言えば声を支えるには息をしっかり吸わないとできません（「体に入れる」とか「お腹に入れる」と言う方もいます）。声を支える第1歩がシッカリ息を吸う！です。

歌い出し・いつも音が下がると言われる場所、高い音が出るフレーズの直前は息をしっかりと吸いましょう。

- ② メロディが下降している時こそ、お腹を使いましょう。

今回の2曲とも、曲にメロディラインが下降しているところが多いです。「アダージョ」ですと

♪かわる季節は♪涙をけさない～、2ページのソプラノ・テノールの♪Lalala～のところ、

「時代」ですとソプラノ

♪今はこんなに～の「こんなに」、♪なみだも～等です。「音が高くないし楽だわ！」と思っていたら、大間違い。こういうところでしっかりと声を支えましょう。

- ③ 姿勢に気をつけましょう。しっかりと息を吸うには姿勢が大事。横隔膜が上げられる姿勢で歌いましょう。イメージは横隔膜に太鼓の皮をピンと張った胸が広い姿勢、または自分がコントラバスになったようにおへその下と後頭部に弦をピンと張ったような姿勢で。

- ④ フェイスアップ！マスクして歌うと顔の筋肉もあまり動かさず歌うようになってしまいます。そうすると声の響く場所が低くなり音が下がってしまいます。

- ⑤ 歌はスポーツと同じように様々な筋肉も

使います（頭も使います(\*^\_^\*)）。

スポーツ選手は試合の前に入念な準備体操やストレッチをします。

ところが合唱祭では、十分な声出しをする時間がありません。

是非、ご自宅で肺の周りのストレッチや腹式呼吸、ご家族との会話（犬などのペットとの会話でも）や早口言葉でもよいので声を少しでも出しておきましょう。ご自宅で歌えない方も多いと思います。歌声でなく話声でよいので、とにかく声を出しておきましょう。

一番ダメなのは、まったく誰とも会話なく声も一言も出さずに会場に来ることです。

- ⑥ 歌っている時は指揮者を見つつ、ホールの2階席に声を届ける気持ちで。せっかくホールで歌うのですから、気持ちよく歌いましょう。

## ホームページ

あだちフレンズハーモニーのホームページには、過去の「月刊あだフレ」、今後の練習日、音取り音源（youtube）、過去の演奏等が載っています。

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160号 2022. 10. 2.発

行

