

## 今後の練習のご案内

8月27日 (日) 要注意	11:00 ~ 14:00 時間がいつもと 異なります
9月17日 (日)	12:00 ~ 15:00
9月24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

**8月27日は**14時までしか小学校  
が使えないので、**11時~14時**の練習  
時間となります。お間違えのないよう  
に。

## 足立区合唱祭

10月15日(日)西新井文化ホールにて  
足立区合唱祭が予定されています。

今練習している「アヴェ・マリア」「栄光の  
架け橋」を歌います。予定しておいてくださ  
い。

9月の練習時から合唱祭の出欠をとります。  
合唱祭の参加費として500円を集金しま

す。

合唱祭当日の衣装は

女声：白ブラウス+黒ロングスカートかパ  
ンツ、

男声：白ワイシャツ、黒上着、黒ズボン、  
黒蝶ネクタイです。

時間などは、後日お知らせいたします。

## 陶山先生から

皆さん、お元気ですか？

とても暑い日が続いていますね。体調は大丈  
夫ですか？

昔は30度を超えると「暑い」といってしまし  
たが、今では35度を超えることが当たり前に  
なっています。

昭和時代になるまでは、基本的にエアコンは  
なかったわけで、夏、扇風機や団扇で過ごし  
てきました。今は、エアコンなしで夏を過ご  
すことは考えられません。

僕はエアコンがあまり好きではないので、車  
に乗るときに、夏に窓を全開にしてエアコン  
をつけないこともよくありますが、対向車で  
そのような車は100台に一台もありません  
(数えてみました)。

このところの暑さは何が原因か、いろいろな  
学者が研究していますが、大きく二つの原因  
があるようです。

一つは言うまでもなく私たち人間が作り出し

た環境のせいです。これが一番大きな原因であることは確かです。

特に二酸化炭素の排出量は温暖化に大きく影響しているようで、私たちが文化的な生活をするために必要なもののほとんどは、二酸化炭素を多く輩出すると言われていています。交通手段、エアコン、冷蔵庫、高層ビル、様々な商品を作るための工程……。すべてが大量の二酸化炭素を排出して、そのために温室効果で気温が上がっていきます。この学説を否定する人も多くいますが（例えばトランプ氏）、完全には否定しきれないのも事実です。我々は少しでもこの温暖化を遅らせるために、できる限りの努力をしたほうが良いと思います。

しかし、もう一つの重要な学説があります。確かに、人類のせいでの温暖化もあるが、もともと人類が何もしなくても、地球がどんどん暖かくなっている、ということです。地球は何万年かのサイクルで寒くなったり暖かくなったりを繰り返しています。例えば南極の氷の中から冷凍の恐竜が見つかるのは、その当時は南極には雪がなく、恐竜が十分に住める温度だった、という証拠です。

「氷河期」という言葉をご存じですか？地球は長い目で見ると、いま、氷河期が終わる時期にあたっているという説です。

もしこれだけが事実ならば、人間がどんなに努力しても温暖化は防げないことになります。

でも、おそらく人間が原因による温暖化と地球が原因による温暖化は混在していると考えるのが自然だと思います。特に産業革命からの温暖化の速度は、地球の緩やかな気温変化に比べるとあまりにも急激であり、人間の活動が原因である、と考えるべきでしょう。

そして、温暖化を克服していくのは、やはり人間の科学技術でなければならないと思います。昔の生活にもどればよい、というような単純な話ではないようです。

では、今日も楽しく歌いましょう。

## 田辺先生から

皆さん、こんにちは。暑いですね～。

暑さに疲れてきました。つい先日、暑い東京から逃げたくて軽井沢に行ってきました。先月も行っているのですが。

上野から新幹線で60分。東京より5～6度気温が低いです。涼しいというわけではなく、まあ28度ぐらいですから。日差しが強い中歩くと暑いですが、東京の暑さとは質が全く違います。「昔はこういう暑さだったなあ～」と思いましたよ。

昔から思っていることですが、エアコンの室

外機からあつい風が出てきますよね。  
エアコンの仕組みですから仕方ないのでし  
ょうが、もしエアコンの室外機から出る風が  
熱風ではなく、冷風とはいませんが、25  
度ぐらいの風が出る仕組みで東京中のエア  
コンがそういうものに替えられたら、東京の  
気温は1～2度ぐらい低くなるだろうなあ  
と思います。そんなエアコンが開発されたら、  
素晴らしいですね！

ところで、熱中症対策で水分補給とよくい  
いますが、、、水分を多く摂り過ぎるのもよ  
くないようで、水中毒という言葉もあるよう  
です。では、1日にどのぐらいの水分が必要  
なのか、、計算式があるらしいです。

**体重(kg)×年齢別必要量(ml)=必要水分量**

**【年齢別必要量】**

30歳未満…40ml

30～55歳…35ml

56歳以上…30ml

50歳で体重50kgの人なら  $50 \times 35 = 1750$

1.75リットル必要となります。

食事からも水分は摂取しており1/2～1/3  
の量を食事から取っています。

そうすると上記の場合1日に1リットルぐ  
らいの水分を摂る必要があるということに

なります。

この夏は汗もかきますので、もう少し必要な  
のかもしれない。

水分補給には水が一番です。次にノンカフェ  
インである麦茶。お茶やコーヒーなどカフェ  
イン成分は利尿作用があるので、飲んでも良  
いですが必要水分量としてはノーカウント  
になります。お酒もノーカウントです。お酒  
はアルコールを分解するのに水分が必要で  
すから、その分も考えなくてはなりませんね。  
まだまだ暑い日々が続きそうですから、皆さ  
んもこまめに水分補給してくださいね。

## 楽譜のお話

バッハの時代は、現在と同じような楽譜だっ  
たのでしょうか？

バッハの自筆譜がたくさん残されています  
が、大体読むことができます。リズムや音の  
長さも現在と同じです。

それでも現在と違うことがあります。一言で  
いうと、現在よりもとても簡単に書いてあり  
ます。なぜでしょうか？

それは、楽譜を書く作曲者が、演奏者に任せ  
てしまうことがとても多かったからです。

「ここは一々書かなくてもこう弾くことは

常識だ」という場合もあったし、「ここは空気を読んで、自由に弾いてもらおう」という場合もありました。

強弱にしても、ほとんど書いてないのは、演奏できなかつたのではなく、それを演奏者に任せていたからです。

「通奏低音」は和音のことですが、これも一々「ドミソ」「ドファラ」などと書いてなくて、記号で描いてあります（現代の「コード」記号にそっくりです）。

ベートーベンの後期になって、やたらと記号が増えてきて、作曲者の指示が多くなりました。個性的なベートーベンらしいですね。

## 発声のお話

### 声が共鳴する場所

主な共鳴腔（声が響く場所）は3つあります。

咽頭腔、口腔、鼻腔。

(1) 咽頭腔（いんとうくう）

(2) 口腔（こうくう）

喉を開いて咽頭腔を広げる練習をします。

舌は下歯の裏に軽く触れる位置で力を抜きます。舌の奥を下にへこませて、喉の奥が見えるようにします。

軽くあくびをする感覚でやるのがコツです。

(3) 鼻腔（びくう）

鼻の（裏）空間にあります。

高音、ナ行、マ行、シの音を使う際に共鳴させる共鳴腔です。

歌っていると響く場所がどこ？なんて考えていられません。歌いながら舌の奥をへこませてなんて確認できません。

ちょっと考え方を变えて、歌いながら口の奥行き、上の歯の奥歯を上げることに気をつけてみましょう。

これで喉もあいて共鳴腔に声が響いてくれます。

## 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。復習に是非ご利用ください。

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



月刊あだフレ第170号 2023. 8. 20 発行

