

## 今後の練習のご案内

10月8日 (日)	12:00 ~ 15:00
11月12日 (日)	12:00 ~ 15:00
11月26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

合唱祭の参加費として500円を徴収して  
います。

場所：西新井文化ホール

開場 12:30

開演 13:00 終演 18:30 予定

集合 12:30

子ども未来館3階多目的室

(着替えを済ませて集合)

練習 12:40~13:10

モール集合 13:36

演奏：13:46~

演奏後は、上手にはけて楽屋口から出ます

(舞台の階段は使いません)

楽屋口は、中に入る人優先です。

衣装：

女声=白ブラウス+黒ロングスカートか  
パンツ、黒靴

男声=白ワイシャツ、黒上着、黒ズボン、黒  
蝶ネクタイ、黒靴

楽譜カバー：黒(紙・ファイルなんでも)

着替え場所：

女声=ホール2階 第3楽屋(和室)

第3楽屋が階段なので、こども未来館

地下第3音楽室が空いている時間は

着替えが可能。

男声=子ども未来館3階多目的室右側

※貴重品は各自で管理してください。

鑑賞：客席には出演者席を設けません。

(学生のみ客席が決まっている)

ホール内に入るには整理券でお入りください。

写真・動画撮影：基本的に撮影禁止です。

演奏CDは後日、各団に配布されます。

整理券：お知り合いに渡す整理券には団名を

記入してください。

## 11月からの楽譜

11月からの練習で使用する楽譜を用意しま  
した。曲は「シェルブールの雨傘」「春よ、来  
い」です。お友達やお休みしている方々にお  
声をかけてお仲間を増やしましょう。

音取りCDが欲しい方は練習時に受付に申し  
出てください。合唱祭が終わったら、ホーム  
ページの音取りページを更新します。

## 陶山先生から

皆さん、お元気ですか？

やっと少し涼しくなってきましたね。

コロナにかかったことのある人も多くなりまし  
た。僕も8月の最初にコロナになりました。今  
日はそのことを書いてみましょう。

ある女声合唱団の練習がありました。

あとで分かったことなのですが、その中の一人のメンバーが、前の週からコロナ感染していました。それでも熱もなく喉が少し違和感があるくらいだったので、まさか自分がコロナだとは思わず、練習に来ました。

マスクは僕以外ほとんどの人がしていました（いわゆる合唱用マスクの人が多かったと思います）。その日の夜から、12人いるうちの10人が、熱が出たり咳が出たりし始め、僕も翌日に熱が出たので予定を取りやめ病院に行ったら、コロノの陽性でした。熱は38度台まで上がりましたが、病院の処方された薬を飲み二三日で下がりました。咳は二週間くらい残りました。

12人のうち10人がコロナ感染したと思われませんが、感染しなかった一人は、すでにコロナにかかっていた当の本人、もう一人は、僕が一番心配していた最高齢の方で八十代半ばでしょうか、なぜかその方が全くかからずびんぴんしていたそうです。

その方はラインができない方だったので、みんながコロナの熱で苦しんでいた時、連絡が取れず心配していましたが、あとで聞いてみると全く何でもなかったとのこと。不思議なこともあるものですね。

それと、密室でコロナ菌が浮遊すれば、マスクは効果がないこともわかりました。

皆さん、それほどひどくならず、一回練習を休んだだけで、次の週には元気に来てくれました。家族にも移った人が多かったようです。僕の妻

はなぜか移りませんでした。もちろんチワワも。それと、コロナの用心でインフルエンザがこの二三年流行してないせいで、今年はこの時期から流行していますね。インフルエンザがなかったということは、皆さんの免疫力も落ちている、ということです。注意してください。僕の次男は、最近、コロナとインフルエンザのダブル感染をしました（笑）  
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。5月に新型コロナウイルスも5類になり、それまで色々な制限があったことがコロナ禍以前に戻っていますね。先月は地元神社のお祭りがありました。

4年？5年？ぶりの本祭りで、コロナ前よりも盛大に行われたような気がしました。

私が葛飾区で指導している合唱団は、以前は区内の高齢者施設を年7箇所ぐらいボランティア演奏をしていましたが、コロナ禍ですべて中止。先月、4年ぶりにボランティア演奏ができました。そして今日10月1日は、5年ぶりにイベント？コンサートに参加です。毎年開催されているものですが、私は2年に1回と決めていた+コロナ禍で歌ものは禁止でしたので5年ぶりになるそうです。

コロナ禍前は、あらゆることが毎年・2年おきに続けていくことが当たり前のような感覚でし

たが、続けていくことができる環境ということ  
は。なんと有り難いことなんだなあと実感して  
います。

先月ですが、茶道裏千家の前家元の千玄室さん  
がニューヨークの国連本部で献茶式を行われた  
というニュースを見ました。

千玄室さんは100歳。100歳とは思えない  
ほどの姿勢も行動も若々しい。そのご年齢で飛  
行機でニューヨークまで行って、茶道で平和を  
訴える活動、、、素晴らしいですね。以前テレビ  
に出演されているのを観たことがあるのですが、  
海軍の時にやっていた体操を毎日、そしてお茶  
も毎日、書き物（パソコンではなく手書き）も  
毎日。これが健康の秘訣なのでしょうか？とお  
話されていたのを覚えています。

毎日、いや「続ける」ということが大事ですが、  
いかに大変か。。

私たちも健康的に歌い続けましょう。

さて、合唱祭ももうすぐ。頑張りましょうね。

## 発声のお話

先週、陶山先生が「息を回して歌う」とアド  
ヴァイスをしたと思います。これと「蕎麦を  
すするように」を説明したいと思います。

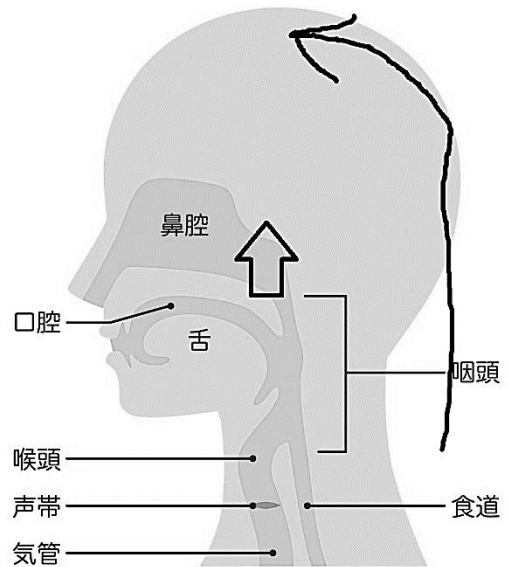
### 1： 息を（後ろから）回す？！

「息を後ろから回すと言われたけれど、回し  
方が分からない、息って後ろを通るの？」と  
思われた方もいるかと思いますが。

歌は息を流(吐く)さないで声になりません。  
が、息は腹式呼吸によって吸い、肺から気管・  
声帯を通過して口・鼻から出ていきます。

声帯の動き・口腔などの働きで声・声の高さ・  
発語になります。ですから、息は背中の方や  
首の後ろを通りません。

「息を回す」というのはイメージなのです。



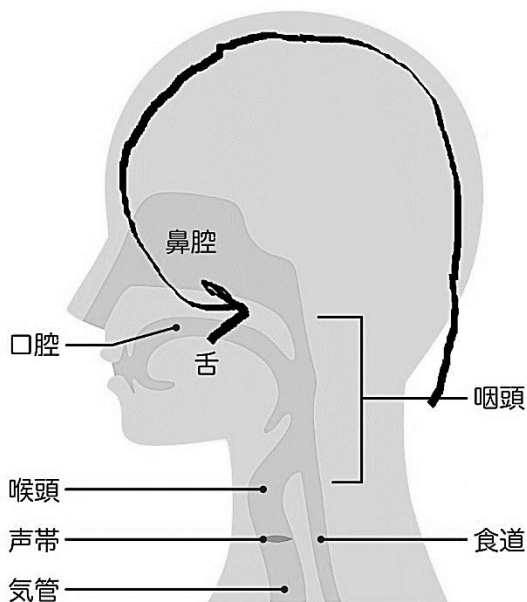
【実践】上の図の手書き矢印のように、背中  
側から手を動かしながら、しっかり息を吸っ  
てみましょう。口の奥の天井が高く上がり、  
口腔内が広がるのが分かると思います。

その時にお腹にしっかり息が入ればさらに  
Good！その状態のまま声を出す（歌う）と喉  
も開いて、よい響きになります。

そして、このイメージのよいところは、胸に  
力が入らないところです。高い声を出そうと  
すると胸に力が入り、胸郭を上げて声を出す  
と喉に力が入り、喉が締まり、固い声になっ  
たり、高い声が出なくなります。

【注意1】「背中から息を回す」を意識しすぎると肩や首に力が入ってしまい、喉を締めちゃうので、気をつけましょう。

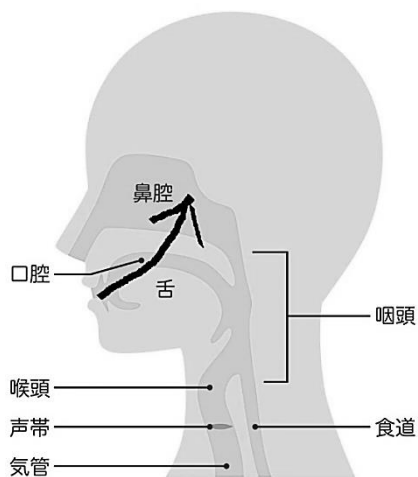
【注意2】「息を回す」を下の図の様に回しすぎる（これもイメージなのですが）



下顎を引きすぎて、喉を絞めたり、母音の響きが暗く籠もってしまい不自然の声になり歌うのもとても疲れてしまいます。

## 2：お蕎麦をすするように歌う

私がたまに言う「お蕎麦をすするように歌う」



お蕎麦をすするをイメージをするとやはり口

の天井が上がります。

そして息を吸っています。そのイメージで息を吸うとお腹が膨らみます。歌うときは膨らんだお腹を支えながら歌うのですが、「お蕎麦をすするように歌う」というとお腹の支えが緩まず歌うことができます。

そして、滑らかに歌えます（お蕎麦の長さが息の流れのイメージにつながるのかな？）

【注意】胸はリラックスしないと、胸に力が入ってしまいます。

声は息を吐くことで音になりますが、息を吐きすぎると喉に負担もかかりますし、息漏れの声になりますし、音が下がります。

「息を吸いながら歌う」というような言い方をする先生もいますが、これもイメージです。ご自分が一番感じやすいたとえを見つけて、歌いながら気にしてみてください。

## 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

レ第172号 2023. 10. 1 発行

