

はいないのですが、日本人から見ると、もう少しは誠意を見せてほしい、と思います。

こう言う日本人と欧米人の違いは普通「集団主義」と「個人主義」と言われます。

日本人の集団主義で大切なのは、人にどう思われるか、と言うことで、「世間体」「名誉」「恥の文化」などと言われます。微熱くらいで大勢の人に迷惑をかけて世間からどう思われるか、だったら無理してでも、間違った判断をするかも知れないけど、裁判には行こう、と言うのが日本人。

人がどう思おうとも正しいことは一つ、正しい判断をして被告を助けることが私の役割なのだから、体調が万全でないのに法廷に行くなど論外だ、と考えるのが欧米人。

この違いは歴史的には一千年以上前からずっと言われてきたことで、最近では大手車メーカーの外人社長の多額の報酬、去就の仕方話題になりましたし、大戦の時の日本人の狂信的な行動はそれを最もよく象徴しています。つまり何年経っても日本人の DNA はほとんど変わってないのです。これは原因としては島国と単一民族、そして地理的な条件が、最も大きなことだと考えられていますが、それにしても、鎖国が終わって 200 年。それほど日本人というのは不変なものを持っているのですね。僕なども全くの日本人気質で、我ながら嫌に

なる程です。

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。 お元気ですか？

もう師走ですよ、いや～あと 20 日ぐらいで今年も終わってしまいます。どうしましょ、と気持ちだけ焦っています。

ところで、皆さんは肩こり・腰痛は大丈夫ですか？ 私は、腰痛は大丈夫。お尻・太もものストレッチをするように、ほぼ毎朝（布団の中でも）やっています。

が、肩こりは通年で、しかも自分では凝っているとは思っていないのですが、触ってみるとすごく凝っています。

先日、仕事中に「どうしたんだろう、今日はすごい肩こりだ」という日がありました。仕事内容はいつもと変わらず、鞆のリュックサックが原因か？いや、今日は荷物が少なく軽いぞ？！もしや・・・と思う原因は「電車睡眠」。電車に乗ると何故かとても眠くなります。その日は乗換え・乗換えで 3 路線にのり、長い路線は 34 分乗っています。たいてい途中から座れません。座ったら眠くなります⇒眠ります。たいていうつむいて眠っています。それが首から肩にかけて負担になり、肩こりに（首も凝っているでしょう）なっていたのでしよう。

頭は5～6キログラムの重さがあり、それを首が支えているのですが、5キログラムのお米をずっと抱えていてください！と言われたら、無理です。イヤです。そのぐらい首は頑張っ頭を支えているという認識は以前からありました。

ところが、その頭を前へ15度傾けると12キログラム、30度傾けると18キログラム、45度傾けると22キログラムの重さを首に負担かけているらしいのです。10キロのお米は抱えることは出来ません。22キログラムって5歳ぐらいの子どもの体重だそうです。私はうつむいて眠っていたので、首だけで5歳の子どもの体重を支えていたと同じぐらいの負担になっていたということです。これでは首・肩が凝りますよね～。電車睡眠をやめればよいのですが、「電車で座れたら眠くなる」がもう私の脳に埋め込まれているのです。それなら電車睡眠時は顔をまっすぐ、正面を見て眠ろうと思ったのですが、頭は重いので、いつの間にかうつむいてしまう。上を見上げるような角度で眠るのは嫌ですし（時々、電車でみかけますが）。

そんなくだらないことを悩んでいるのですが、皆さんも歌う時の楽譜を見る姿勢・首はどうなっていますか？ついつい下向いて歌ってし

まいますが、首の角度45度、あだちフレンズハーモニーの練習時間は3時間でも、実際には2時間楽譜を見ているとしましょう。22キログラムを2時間首に負担かけているかもしれませぬよ。と考えると恐ろしいですよね。姿勢の大切さがよく分かります。

ぜひ今日は姿勢に気をつけて、楽しく歌いましょう。

ところで、今年も皆様に大変お世話になりました。今年は春のふれあい合唱団もあり、たくさん歌い、そして運営面で様々なことをやってくださいました。ありがとうございました。

また来年も皆さんで楽しく気持ちよく歌えるようにまず健康に気を付けていきましょう。

合唱祭のメッセージカード

10月の合唱祭の際、お互いに演奏の感想メッセージを書くというのがありました。

アンサンブル・ジェニー、草加混声合唱団、女声コーラス・ミューズ、バンブー・エコーの方々メッセージを書いてくださいました。ご紹介します。

.....

★皆さんの歌には、やさしさを感じ幸せな気持ちになりました。これからも美しいハーモニーを届けて下さい。ありがとうございました。

★声が全体的に少し暗い印象を受けました。もう少し明るい感じで歌った方がいいと思いました。少し厳しめの感想となってしまいましたが、貴団のますますのご発展をおいのりいたします。

★大好きな栄光の架け橋を聞いてパワーをいただきました。私もパワーを与えられるような歌を届けられるといいなと思いました。

★歌って声を出して、人生みなよりそって歌う姿は美しい!!

★歌うことを楽しんでいることが伝わってきました。「栄光の架け橋」は力強くて良かったです。

★すばらしい歌声ステキでした。ありがとうございました。

★私の好きなアベマリア、きれいに歌い上げて良かったです。栄光の架け橋も元気良く歌っていました。草混より高齢の方が多く、きれいに歌っているのに感心しました。我々も負けなようがんばります。

★混声だとやはり、低音がひびきますね。ふだん聴いている曲が全然ちがう曲に感じるのは不思議なものですね。

発声のおはなし

声がこもる その1

話す声はよく分かるのに歌うと声がこもって

しまう。低い音だと声がこもってしまう。

そう感じたことはありませんか？

声がこもってしまう原因は何かというといくつかあります。

口があまり開かず声が外に出てこない（口の中だけに響いている）

舌の動きが悪い

声帯の動きが悪い（喉の筋肉の衰え）

母音の響きが悪い等があります

歌では母音の響きが大きく影響します。

このお話は練習中か次号に（紙面に余裕がなくなっていまいましたので）

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174号 2023. 12. 10 発行

