

今後の練習のご案内

5月12日 (日)	12:00 ~ 15:00
5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

5月から新しい曲になります

5月から新しい曲の練習になります。

「アマポーラ」「君の瞳は 10000 ボルト」です。新しいお仲間を増やすにはちょうどよい時期になります。お友だちやお休み中のお仲間に声をかけて、是非あだちフレンズのお仲間を増やしましょう。

新しい曲の音取りは、14日の春のふれあいコンサートが終わりましたら、ホームページに載せます。音取りCDが欲しい方は、おっしゃってください。

4月7日(日)の練習時間は、午前10時～午後1時までになります。

春のふれあいコンサート直前の練習日です。時間のお間違えがないように気を付けてください。

春のふれあいコンサート

4月14日に出演する『春のふれあいコンサート』当日のタイムスケジュールです。

9:00	男性4人 表玄関・ホール入口の案内用紙の貼付けと設置。山台準備のお手伝い(軍手持参)
1人(受付で団員用のプログラムをもらう)	
9:40	全員 地下2階 レクリエーションホール3前 集合
9:50 ~ 10:10	練習 (地下2階 レクホール3)
11:30	開場
12:00~ 15:05	4人 ドア係(前半・後半2人ずつ) 客席後方 B扉・C扉の場内演奏中の出入禁止を管理
12:00	開演 (着替えを済ませておく)
13:40	第2部 開始
プログラム 13の演奏開始前	客席前方左側に待機
14:30~ プログラム 14番目	演奏

楽譜カバー:黒(紙でもファイルでも)

衣装:

女声=白ブラウス、黒スカートかパンツ

スカーフ(色・形自由)

男声=白ワイシャツ、黒ズボン

団のネクタイ(4月7日にお渡し)

着替え場所

女性:楽屋3(ホール舞台裏の2階、エレ

ベーターなし)

楽屋1 (足腰の悪い人)

音楽室3 (地下2階)

男性: 2階 多目的室 右側

食事: 11:30 までならホールロビーでの

食事は可能。

女声=楽屋3 (着替えと同じ)

男声=多目的室 (着替えと同じ)

ホール内の座席は自由席ですが、前方両袖下は合唱団の待機場所になります。

※客席の向かって左前側に待機し、客席から舞台に上がります。(舞台に上がる時は気をつけて。おみ足に不安などがある方は舞台袖から出ます)

演奏後は、舞台から直接客席におります。

おみ足に不安などがある方は、舞台裾へ。

客席に降りたら、近くの座席に座り、次の団の演奏を聴きます。

その後、各自の座席へ移動してください。

※貴重品は各自で管理してください。

(コインロッカーあります)

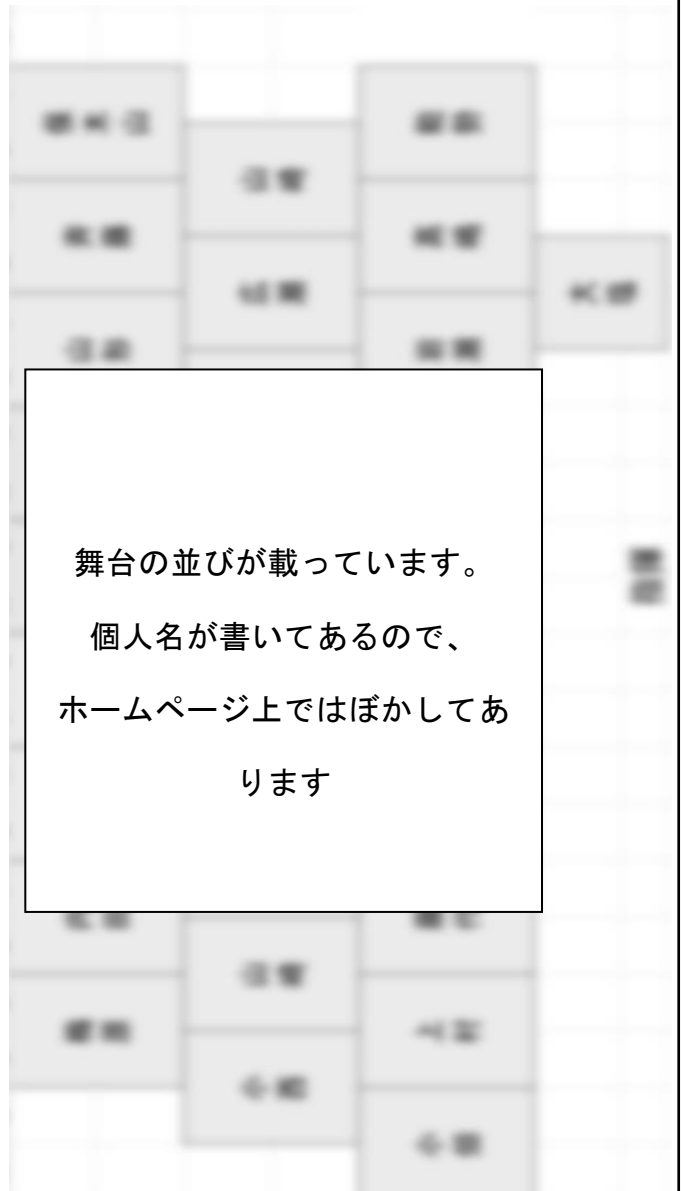
※プログラムは団でもらいますので、受付で各自貰わないようにしてください。

原則として自グループ内の最初～最後まで
の演奏は客席で聞きましょう。

その際のマナーにも気を付けましょう。

他団や春のふれあい合唱団で出演される団員

もいます。客席で聞いて応援しましょう。



舞台の並びが載っています。

個人名が書いてあるので、

ホームページ上ではぼかしてあ
ります

団長及び係について

先々号で役員・係の立候補・推薦をお願いしました。数名の方から係の立候補・推薦を頂きました。係の負担軽減の為、できれば多くの方々にご協力いただきたいと思います。

引き続き立候補・推薦を募集します。練習時の受付に用紙を置いておきますので5月12日の練習時まで受け付けます。

ぜひ多くの方々の立候補をお願いします。

あだちフレンズハーモニーは、総会をやっていません。団へのご意見・ご提案がありましたら、ご記入いただき提出してください。

皆さんで協力しあい、気持ちよく歌える団にしていきたいと思います。

陶山先生から

皆さん、やっと暖かくなってきましたね。桜も咲きました。

4月は何事もスタートの季節であり、若々しい人たちの姿を見て、エネルギーをもらっています。

一方で、春は別れの季節でもあります。今までの環境から巣立って行って、新しい環境に入らなければならない人も多くいます。いずれにしても日本の新年度は4月始まりです。

これはなぜかと思い調べてみたところ、日本はもともと農業型の社会であったので、春から新しく苗を植えて一年が始まると思われていたことが大きいようです。

考えてみれば一月は真冬であって、新年の始まりとしては相応しくないかもしれません。

欧米では夏休み明けの秋が新年度のところも多いのですが、これは長い夏休みが終わって、良い季節から新年度をスタートしようという考えで、こちらもうなづけます。

ところで先ほど4月は別れの季節だと言いま

したが、先月僕の父が亡くなりました。僕の62才の誕生日の1日前でした。91歳でした。目立った病気もなかったので「老衰」といってよい穏やかな最後でした。思えば88歳の時に一大決心をして母親とともに埼玉県飯能市に移住してき三年。関東にいる子供たちと頻繁に会え、とても楽しそうな日々でした。お酒の好きな父と一緒に飲むことができ、家族にとって大変幸せな最後の三年間だったといっ

では、今日も楽しく歌いましょう。

田辺先生から

皆さま、こんにちは。お元気ですか？

いよいよ来週が春のふれあいコンサートですね。約半年練習した曲ですし、来週の本番で歌ったらもう歌わない曲ですので、当日は気持ちよく歌いたいですね。

そこでいくつかアドバイスを。

いつも練習時でも、練習始めより練習後半の方が、声が出てきますよね。

春ふれコンサート当日、私たちは午前中に練習して、本番まで歌いませんよね。

さらに歌う直前まで客席で他の団体の演奏を聞いています。こういう状態で、練習時より声が出るのか不安になる方もいらっしゃるはず。

私もずっと座ったままやずっと沈黙したあとに歌うと声が出にくい時もあります。

春ふれコンサート当日に是非やっていただきたいこと

① 家を出る前に必ず声を出す。

声を出すって歌わなくてよいです。朝からご自宅で♪春よ～遠き春よ～なんて歌ったら、ご家族やペットが「何事がおきた？」と驚くかもしれません（笑）
会話でよいのです。「おはよう」「ごはんできたよ～」「今日、聞きに来てよ」などなんでもよいので会話でよいので声を出してきてください。

会話をする相手がいない場合は、ペットでもテレビに向かってでもよいです。

会話でよいので、朝から声帯を使いましょう。

練習時に初めて声を出した・・・とならないように。

② 休憩時は肩・首を回したり、伸びをしましょう。それだけでなく「あくび」もオススメです。

「あくびなんて・・・」という方はマスクしてあくび、または口を閉じたまま欠伸。できれば大きく。喉の奥・軟口蓋のとてもよいストレッチになります。

③ 演奏を聞いている時、座っている時、姿

勢をよくして鼻から大きく吸って吐くの腹式呼吸。息を吸った時にお腹の膨らみを感じましょう。呼吸筋のストレッチ。
歌う時にお腹から声が出しやすくなります。

④ プラス鼻から息を吸った時に目を見開き、眉を上げ、鼻の後ろから目の後ろを意識してみましょう。

声の通りが良くなりますし、音も下がりにくい声に近づけます。

色々書きましたが、楽譜ファイルにこの月刊を入れておいて、休憩中にでもやってみてください。

そして来週は楽しく気持ちよく歌いましょうね。

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178号

2024. 4. 7 発行

