

特定非営利活動法人(NPO法人)



日本フィジカルボイス協会

会報

第三号 (年四回発行)



「かのんの会」

(歌 音)

来る12月13日(火)当フィジカルボイス協会主催のクリスマスコンサートを行います。まもなく団体を設立して一年になります。種を蒔いてから、少しずつではあるが地盤が固まり、ちょっと芽が出てきたかな、と感じています。100人コーラスで歌う「根の歌」がまさに我々のテーマのように思います。地道ではありますが、地に根をしっかりとっていくことが、風に煽られても倒れないような、芯の強い団体にしてくれる、と。どんな花が咲くかは未知ですが、みなさまのお力も借りて、すばらしい花を咲かせることができると信じています。「声を通じて元気、笑顔、喜び」を共有するという原点を忘れず皆さまと共に、楽しい時間を過ごしながらか、前進し続けたいと思います。今後とも、応援よろしくお願ひいたします。

場所：武蔵野公会堂ホール 時間：17:30会場 18:30開演

料金：会員1,000円 前売1,500円 当日2,000円



*ちらしを同封いたしました。一緒に歌ってくださるバックコーラスも募集しております。是非ご参加下さい。ご質問等ございましたら、お問い合わせ先までお願ひいたします。

もうすぐ100人コーラス本番！！

11月6日(日) 出演 16:30頃 武蔵野市民文化会館



10月1日(土)100人コーラス第一回リハを終えました。「根の歌」を100人でコーラスするというはじめての試み。練習が2回しかないこともあり、お忙しい中70名も南町コミセンホールに集まってくださいました。会員さん同士も初対面の方が多かったのですが、各コミセンで何度か練習してきたので2~3回の練習でコーラスの息はピッタリ。歌の後半の振り付け、ステップの練習は、初めはタイミングが合わなくて苦戦しましたが、みなさまのご協力のおかげで最後はピッタリと揃って、和やかな雰囲気練習を終えてほっとしました。練習日が少ないことや、当日までに「暗譜」という宿題もあり大変かと思いますが、本番の舞台での100人の息の合った美しいハーモニーが聴けることを楽しみにしております。

藤井 則子



NPO法人 日本フィジカルボイス協会企画 2011年7月～10月イベント

★こんなにたくさんのイベントをやりました！！★

当協会は、声を通じて「元気、笑顔、喜び」を共有するとともに、豊かな生活スタイルの実現を目指し活動しています。いつも参加いただいている「声の練習」「うたの練習」だけでなく、皆さまに楽しい一時を過ごしていただこうと、楽しいイベントを企画いたしました！！その時の様子をご紹介します。

第2弾<コラボ企画1>

於：本宿コミュニティーセンター「こぶし」

「ハンゲル語・韓国舞踊を学ぼう！！」 7月30日(土)



講師は協会メンバーの金京子。いつもとはまた違ったメンバー、雰囲気の中、50分の「声の練習」が行われました。10分休憩後、まず「ハンゲル講座」です。ホワイトボードを使い、母音、子音の説明、自分の名前は韓国語ではどう表記するのか、またプリントを使い簡単な言葉「ありがとう」「ちょっと安くて」「おいしいですね」「かわいい」などを学びました。

後半は、韓国舞踊「アリラン」を踊りました。簡単なステップ、手振りをやりました。美しい音楽に合わせ、優雅な動きなのですが、身体の内側から熱くなってくるのがわかります。

スマイル！！

こんなシューズはいてます！



皆さんと共に韓国文化にふれあい、また楽しむことができとても幸せで、何だか使命感を感じる1時間でした。皆さんの異文化を理解しようとする真剣な眼差しに心が和む時間でもありました。初めての体験にも関わらず、しなやかに舞う皆さんの姿は美しく、韓国語の発音もきれいでした。今度は明るいリズムのアリランを、皆さんと踊ることができればと願っております。（理事 講師 金京子）

第3弾<特別講座> ☆もうちょっと「声の練習」全5回☆ 於：みけるずスタジオ

さらに声に磨きをかけよう！！ 8月23日, 9月27日, 10月11日 (11月8日, 11月22日)



バランス、ブレス、ボイストレーニング終了！残り2回は、リズム、発音トレーニング！！



ティッシュに息を吹きかけてブレスの練習

少人数制集中クラスでのレッスンです。各回テーマを決め、一人一人の状態の細かいチェックをしながら、ポイントを押さえた指導をしています。苦手なところは人によって違うので、じっくり確認できるように配慮しています。和やかな雰囲気ではありますが、とても集中した講座が行われています。みなさんの真剣な熱意が伝わります。

鏡を見ながらチェック



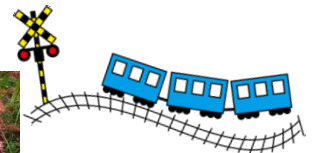
吉祥寺の武蔵野八幡宮のすぐそばに、会場のみけるずスタジオがあります。厚い扉を開けると、プロの使う空間があり、開始前の会員さん達の会話も楽しそうです。講座はその日のテーマにそって、基本から丁寧に進行していきます。定員15名なので、鏡で自分の姿や動作を確認できます。「〇〇さん、ここはこうした方がいいですよ」との指導があり、また質問もできる貴重な機会です。5回という短期間で、日頃のコミセンでの練習のエッセンスを学べるコースだと思いました。ひとつひとつの地道な歩みが、皆さまの夢につながっていくことを願っております。（高橋 洋子）

第4弾<野外学習>

於：巾着田

“空の下で「声の練習」”

9月23日(金)



第一回目の野外学習会の場所は埼玉県の中着田。ここには曼珠沙華で有名な公園がありその周りを囲む様に高麗川がながれています。今回はその川原にて練習会が行われました。当日は小雨が降る天候でしたが、練習が盛り上がるにつれて空も歓迎するかのように雨もあがり心地よい天候の中の練習となりました。



1部は基本の呼吸法を行い玉澤がひとりひとりに声をかけながらの練習会。2部では‘エーテルワイス’‘故郷’を歌いました。鮮やかな緑・河の水の音をバックに歌うと身体中に新鮮な空気が巡り、こころと身体が元気になるようでした。また川原で休憩されている方たちも私たちの歌に耳を傾けていただいていたようです。



練習会の終了後はお昼を食べながらの懇親会。自己紹介をしながらそれぞれのコミセンとの交流ができるような楽しい時間となりました。その後は曼珠沙華公園に向かいました。今年は例年より開花が遅く7分咲きではありましたが、とてもきれいでした。



はじめての野外学習会、楽しかったと感想をいただき、無事に練習を終えることができたことはとてもいい会だったと思います。コミセンでの練習とはまた違う、開放感のある練習会の企画を今後も続けて行きたいと思っています。皆さんもこんな場所で練習がしたいなどご要望がありましたらお知らせいただければと思います。(理事 水原 光子)本文とも

第5弾<コラボ企画2>

ラフターヨガを体験してみませんか?

於：本宿コミュニティーセンターホール

10月15日(土)

ラフターヨガは1995年インドの医師が考案したもので、日本では5年ほど前から広がり始めました。冗談やギャグ、ユーモア、などに頼らずエクササイズ(体操)として笑います。笑いの効能としては、血行促進、ストレス緩和、免疫力向上、いいホルモンが増えて悪いホルモンが減る…など沢山ありますが、脳は心からの自然な笑いを作り笑いとを区別できないといわれているため、ラフターヨガのような作り笑いであってもこれらの効果を同様に享受できるようになります。従来のヨガの呼吸法を取り入れているのでヨガという名称がついているものの、ヨガのように難しいポーズとかは一切要求されません(体が硬い方でも全く問題なし)。なので、どなたでも楽しんでいただけます。ラフターヨガの種類としては、基礎的なものが40くらいあり、これに加えて、日常の動作や動物の動きなどをヒントにしながらどんどん新しい笑いが考案されていくので、実際には数え切れないほどあります。今回は基礎的なものを中心に、ラフターヨガを日本に広めた田所



メアリーさん、孝さんご夫妻をゲストにお招きし、協会スタッフ含め総勢25名で大いに笑いました。途中で呼吸法等も交えながら約50分間セッションを楽しみ、元気な声の本宿コミュニティーセンターホールに響きわたりました。



参加いただいたみなさまはラフターヨガ初体験の方ばかりでしたが、日頃から「声の練習」で表情筋を鍛えるなど、声を出すこと自体に慣れていらっしゃるためか、ラフターヨガにもすぐになじまれた方が多かったです。「ヤッター！ヤッター！イエーイ」「アハハハハ…」と素敵な笑顔を沢山見せて下さいました。「ラフターヨガ」と「声の練習」はお腹の動きかポイントになる点など共通する部分も多いので、今後もこのような機会があればと思います。(理事 講師 田中 仁)本文とも



ラフターヨガの会 2011/10/15 本宿コミセン

8月はけやきコミセンで、9月は北町コミセンで無料体験講座を行い、9月から定期的に第一、第三火曜日14時から講座が始まりました。
(12月より曜日変更) まだ参加人数は少ないですが、口コミで広がりつつあります。会員の方は、こちらの講座にも無料で参加できます。開催場所によって進度が違ふこともあり、テーマも変えていますので是非体験してみてください。



シリーズ「声と健康」

～のどには豆類～

一般的にのどを冷やすものや刺激物や消化の悪いものは好ましくありません。中にはカレーライスを絶対に食べない声楽家やコーヒーを飲まない人もいますが実際は食道を通るものですし直接声帯にどうこうということはないのでそこまで神経質になる必要はありません。お薦めは黒豆をはじめとする大豆やあずきなどの豆類にはサポニンというたんぱく質が含まれていて、タンをきる働きをします。でも、食べすぎは下痢になるので注意!

CD『根の歌』を制作しました!!

今回のCDには、これまでにない試みがあります。練習しやすいようにとのアイディアから、パート別の音もコーラスも、声で録音しました。ぜひ聴いてみてください!! 野外学習(巾着田)に出かけた夜理事長を含む当協会メンバー7名(男性2、女性5)がレコーディングのために集まりました。場所は祥寺東コミセンの児童室です。スタンドマイク1本を前に、立ち位置を順に替えながら、気持ちを集中して歌いました。大変な編集作業を経た出来上りをチェックした時は感動を覚えるほどで、私にとって新しい体験となりました。その様子を10月14日(金)むさしのFM(78.2MHz)の番組「むさしのtoday」で「ラフターヨガと100人コーラス」と共に紹介しました。

高橋 洋子

☆りじちよ～のつぶやき その3☆

～ドクターズファミリーコンサート～

8月28日(土)、神楽坂にある牛込筆筈区民センターで行われた「ドクターズファミリーコンサート」で司会をしました。この「ドクターズファミリーコンサート」とは、日本医家芸術クラブという文学や美術、音楽など芸術を愛する各科の専門医や大学の研究者、歯科医、薬剤師などが自主的に運営しているクラブです。1953年(昭和28)オランダで行われた「世界医家美術展」に、日本から作品を出品したのをきっかけに創立され、なんと50年の歴史があります。そんな50周年という大きな節目を飾るコンサートの司会という大役が転がり込んできたのです。外科、内科、脳外科、眼科、精神科あらゆる分野の先生方にまざっての今回のお仕事に、今だかつてない緊張感を覚えました。でもお客さんにしたらこんな安心感に満ちたコンサートはありませんよね。だって、急に病人が出たとしても専門医がすぐに駆けつけてくれますから。お医者様の演奏というのはとても緻密で繊細で素人離れしたものでした。中には極めてプロフェッショナルに近い演奏をされる先生もいらっしゃいました。歌唱、ピアノ、バイオリン、フルートと素晴らしい演奏が披露された中で、特に心に残ったギターを弾かれた先生がいます。御年94歳。当日のリハーサルにもいらっしゃらずご高齢ということもあったので主催側が「欠席」と判断し、おしらせのアナウンスをしようとした直前、本番5分前にギターを担いで現れました。打ち合わせも何もできていなかったもので、慌ててステージ裏で二つ三つお話を伺いました。「今回で、何回目ですか?」とお聞きしたところ「50回目です」と返ってきたのです。なんと第1回目から一度も休まず出演されているそうなのです。50回・・・半世紀・・・私なんか影も形もない頃から。思わず「仙人ですね!」と失礼な事を言ってしまいました。しくちゃんな微笑を返してくれました。間違いなく今日の主役はこのギター仙人、いや、この先生だと確信しました。MCでそのあたりも交えて紹介をしたところ、予想通り観客から驚きの声があがり、演奏する前から拍手喝采でした。そして、先生の指先で奏でるあたたかくて、ゆっくりした音の一つ一つに深い人生が浮かびあがってくるようでした。間違いなく全員の心に響きわたったでしょう。私も終始鳥肌がおさまらず次の紹介文が頭から飛んでしまいました。演奏が終ると「じゃ!」と片手をあげ、2分もしないうちにさっさと帰っていかれました。ちゃんとお挨拶も出来ずに残念でしたが一つ楽しみができました。また、来年もお会いできるという、そんな楽しみが。

次回の会報は、10月を予定しています。お楽しみください。編集：玉澤 日野

＜お問い合わせ＞ NPO法人 日本フィジカルボイス協会

〒181-0001 三鷹市井の頭4-16-6-104

TEL: 070-6517-9799 FAX: 0422-29-9799

E-Mail: info@npo-jpva.com