



♪ 日本フィジカルボイス協会



「かのんの会」

会報

(歌 音)

新年あけましておめでとうございます！2013年もさらに声に磨きをかけましょう！
昨年講座やイベント等にご参加いただき本当にありがとうございました。
一年間を通じて「喜んで」いただけたでしょうか？「笑顔」になっていただけたでしょうか？何より「元気」を手に入れていただけたでしょうか？きっと大丈夫ですね。
最近つくづく思うことがあります。こんな素敵な職業に出会え、そして皆さんとともに楽しい時間を過ごすことができ、私はなんて幸せ者なのだろうかと。
20年、30年経ってもこの仕事を続けたいと思うのです。これも皆様と講座を通じて出会い、私自身がそこに「喜び」を感じることができるからです。
今年も笑顔の絶えない「声の練習」を、どうぞよろしくお願いいたします。

理事長 玉澤 明人

Special Thanks

いつも「声の練習」「うたの練習」に参加いただいています皆様に、一年間の感謝の気持ちを込めて、スタッフ一丸となって懇親会を企画、開催致しました。
簡単な「声の練習」やじゃんけんゲーム、全員合唱、年間で講座に多く出席していただいた方の表彰、および講座場所の予約をしていただいた方へ感謝状をお渡しする、など盛りだくさんでお届けいたしました。
楽しんでいただけましたでしょうか？
当協会のメンバー紹介ができ、皆様と距離が近くなりましたこと、とても嬉しく感謝しております。
たくさんの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。またこのような機会を設けたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



★ 声の練習

平成 24 年 12 月 1 日 (土)
南町コミュニティーセンターホールにて



参加していただいた皆さまと記念撮影♪
みなさん笑顔で “はい、チーズ！”



Special Thanks プログラム



午後 3 時を 10 分程回った頃、副理事長の田中仁の司会によりスタート。ホールには 50 名強の参加者の方々。理事長挨拶のあと、簡単な声の練習と深呼吸笑いをおこないました。

次はメンバーの他己紹介。基本的には、お互いを褒め合う！？というスタンスで、2人組になったメンバー同士での交換紹介。どのように感じていただいたか少し不安もありましたが、参加者の方々にメンバーを知っていただく良い機会となりました。



場が和んできたところで、ゲームです。無言で握手の回数だけで自分の生まれた月を確認しあい、最終的に月ごとのグループを作りました。なかなか同月生まれの人が見つからなかったり、思わず声をだしそうになったり…グループをどうにか作ったら、自分たちの月の歌を唄い、何月かを当ててもらいました。人が少ない月はヘルプで理事長が参加しました。もちろんサンタ(星野)は 12 月です。



メンバーから「青い山脈」の歌のプレゼント。次は、表彰タイムです。まずは、講座の場所予約をしていただいている方に前に出てきていただき理事長より感謝状の手渡し。次に 1 年間の「声の練習」で、本宿、南町、北、大沢のなかで多く出席していただいた方に表彰状と賞品！今回の目玉は、理事長による声の練習スペシャル講座でした。また、参加者によるじゃんけん大会で、須藤さんが 1 等(1年分会員券)を獲得されました。



最後は、全員でホール中に響き渡る元気な声で「根の歌」「花は咲く」「Stand Alone」を合唱しました。

説明不足など、いたらないところございましたが、皆様のお力で、無事に楽しく会を終えることができました。ありがとうございます。今年も皆様に楽しんでいただける団体でありたいと思っております。ご協力どうぞ宜しくお願い申し上げます。



声の練習スペシャル講座

声の
練習



1月19日(土)南町コミセンにて17時より、懇親会でのじゃんけん勝利者、表彰者の方々のために感謝の気持ちを込めて「特別」に用意させていただいた「スペシャル」な講座を行いました。参加者は8人。講師の玉澤が仕事の都合で少し遅れたため、前の講座を担当した榎本がハンドケアマッサージを指南。和やかな雰囲気からスタートしました。

口(口腔)、鼻(鼻腔)の空洞を上手に共鳴させるよう、ハミングの練習。手を鼻の頭にあて、響きを確認めながらハミングします。息から少しずつ声を乗せていき、響きを意識ながら頭蓋骨まで振動を感じられたら、ゆっくり口を開けていきます。みなさんの隣に行き、一人ずつチェックしていきました。



また、お一人ずつ「声の練習」を始めた理由、声の悩み、これから習得していきたいことなどお話しいただきました。「声が出やすくなった」「イベントで歌う機会が得られてうれしい」「健康になった」「大きな声を出すことがなくなっていたので楽しい」など、感謝のうれしいお言葉も頂戴いたしました。



最後は、お二人ずつ、ピアノの横に立っていただき、音程を変えながら発声していただきました。

声の出にくい音程、裏声に変わる音程や、どの程度の高さまで声が出るかを一人ずつ確認。力まず、より楽に声が出るような発声、息の混ぜ方など具体的にアドバイいたしました。みなさん緊張した面持ちで、真剣に取り組んでおられました。自分の番が終わった方はほっとしてスタッフと談笑。

一人ずつゆっくり、ていねいに指導したかったので時間が足りず、最後は急ぎ足になってしまい申し訳ありませんでした。皆様と楽しい時間を過ごすことができ、感謝しております。好評をいただきましたので、またこのような「スペシャル」講座を設けたいと考えております。皆さん、今年は是非、「声の練習」の「皆勤賞」を目指しスペシャル講座参加券をゲットしてください！！

副理事長のコラム 第4弾！！



「ジンの独り言」④

「とにかく日常からバカみたいに笑う！」
(=少しおかしい人と思われるくらい笑う)。

これは、昨年、年の初めに立てた抱負。目標としたおかしい人にはなれませんでした(笑)、よく笑うことはできました♪

今年も新たな抱負を立てました。ズバリ、
「ホメ(褒め)を極める！」

ここで言うホメの対象は、

- ①人
- ②モノ
- ③起きているすべての出来事



世の中の「すべて」につき、「いいところ」を探して、それを伝える。

人間は元来、どうしても狭い部分、「悪いところ」に目がいきがちですね。

なので、いいところ探しには訓練(=習慣づけ)が必要。いいところ探しのコツは、自分の脳(前頭葉)の樂觀回路をフルに働かせることにあるようです。その樂觀回路をフル活動させる方法が表情筋を笑顔にすること。

そして、表情筋の笑顔の入力について、脳は「本物の笑顔」と「つくり笑顔」を区別できない……。

あっ！
てことは、去年と全く違う抱負を立てたつもりが、今年もやっぱり「笑い」か～。

みなさんの今年の抱負は何ですか？

Zin (田中仁)



三鷹駅前コミセン新春イベント

1月19日(土)14時から1時間半、三鷹駅前コミュニティーセンター大会議室で「新春爆笑健康講座」を行いました。先着50名様、のところが少しオーバーして詰め込みました。日頃大沢コミセンで声の練習に参加している常連さんから市報を見て初参加の方まで様々な方たちが集まりました。



新春爆笑健康講座
「笑って、歌って、お腹の底から発声練習！」
時間 午後2時～
会場 地下1階大会議室

ストレッチ、腹式呼吸、骨盤底筋、横隔膜、喉の奥をあける、誤嚥予防につながる筋力トレーニングなど「いつまでも若々しい声を保ち続ける」ことをテーマに、真剣に取り組みながらも笑いを交え、充実した講座を行いました。

くちびる、舌の体操の後はおみなさんで「上を向いて歩こう」を合唱。

最後は講師を務めた玉澤より歌のプレゼント。二人の子供を持って、改めてこの歌が胸に響く、と「命の理由」を披露しました。

緊張とコツがつかめないことから不安そうな顔をしていらした方たちも最後は笑顔。終了後は質問や、定期的に講座が開設できないか、といった話が出ました。「声の練習」を益々広めていけるよう、がんばっていきます！！



～シリーズ「声と健康」7～

★反復練習こそが

一番の近道★



人間の小脳は筋肉の動き、姿勢や癖のパターンを記憶しています。「いつもの」より明らかに良い姿勢や状態に入ったとしても、体は間違っただけと感じてしまい違和感を覚えます。長年の癖を直すのは非常に難しいということです。

無意識や感覚的解釈で行うリラクゼーションやストレッチなどはあまり効果が得られない場合があります。逆に体を痛めてしまう事も多いのです。体(脳)が覚えるまでは忍耐強く意識的に「正しく」何度も繰り返してあげる事が上達の近道なのです。

もちろん、「声の練習」にも同じことが言えます。

☆りじちょ～のつぶやき7☆

早いもので、このつぶやきも「ラッキー7」までできました。

今回のつぶやきは「2013健康」について綴りたいと思います。というのも今年は凄い！

何が凄いかというと元旦から5日までの間に点滴を3回打ちました。ラッキー！ではありません。

しかも頂いたお薬で全身に薬疹がでて、未だに痕が消えません。熱も最高潮で39.5度を記録しました。そして人生初の体調不良によるレッスン代行を余儀なくされました。若いけど若くない年になってきたことを実感した年始でした。この病気の正体はインフルエンザでもなくノロウイルスでもなく「不明」という結論を大学病院から言い渡されました。もちろんもっと詳しく検査をすれば解ったのかもしれませんが、しばらくは安静にして様子を見る事となり、そうこうしている間に治ってしまったパターンです。

その後、別件で38.7度までいきましたが、前回のお陰で楽勝に乗り越える事ができました。「発声練習をしていると風邪をひかない」が売りだったのに今年からは使えません。

兎に角、健康がいかに奇跡であるか、感じさせられた幕開けでした。

今年の目標は「人間ドッグへ行く」事です。



編集後記

第8号会報はどうでしたでしょうか？

皆さまと一緒に、益々充実した紙面を作っていきたいと考えておりますので、ご意見、ご感想をお寄せ下さい。

次回の会報は4月を予定しています。お楽しみに♪

編集：玉澤、和田、日野



特定非営利活動法人日本フィジカルボイス協会

〒180-0003 武蔵野市吉祥寺南町 2-20-1 オリピックマンション B-8

TEL:0422-29-8461

Fax:0422-29-8462

★住所が変わりました。