



「かのんの会」

(歌 音)

☆第三回 声のちからSPRINGコンサート☆
たくさんのご来場ありがとうございました。

お蔭様で3月1日(土)武蔵野公会堂にて「声のちから SPRING コンサート」を無事終えることができました。

当日は冷たい小雨が降る中、たくさんの方にお越しいただきまして、誠にありがとうございました。

開場の1時間以上前から並んでくださる方がいらっしゃり、公会堂入り口に長い列ができました。

なんと350席が満席！！

古い建物で、防災上の都合から、立ち見は不可、定員以上は絶対に入場させないように、と注意されておりました。コンサート直前の一週間はメールや FAX でお申し込みの方、追加希望の方、当日券ご希望の方たちにはお断りする事態になり、大変ご迷惑をおかけしました。

コンサートを終了後、今まで以上に、皆様から喜びのお言葉をたくさんかけていただきました。

そして何より皆様の素敵な笑顔を見ることができ、本当に嬉しかったです。

出演者、スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

◆◆こんなコンサートでした◆◆

<第一部>

いのちの理由からスタート

玉澤 明人



春よ、来い

開演前を待つお客様



MOON RIVER



中央フリーウェイ by はぐどばん
萩野 仁志先生



BE MY LOVE



有吉 拓氏



<第二部>

声のアンチエイジング トークショー

はぎの耳鼻咽喉科 萩野仁先生を迎えて

あえいおう体操

多田 文信氏

ロベルト・ディ・カンデイド氏

異邦人 榎本 真紀

卒業写真

ROUTE66

天城越え 金 京子

みんなで歌おう 二部のラストは 花は咲く

<アンコール>

Nessun Dorma
トスカより
SMILE

幸せなら手をたたこう
出演者一人ずつ
舞台から客席に
下りて退場。
～終演～

主演者

☆ありがとうございました☆

たくさんのお客様

スタッフ&当日お手伝いいただいた方々



あえいおう体操

声は元気のバロメーター

発声＋体操
あえいおう体操

コンサート第二部では「あえいおう体操」を紹介させていただきました。

加齢による声の衰えを身近なトレーニングで改善したいと考案しました。

発声と体操を融合させた事によりさまざまな効果が期待できます。

声帯や横隔膜など発声で働く筋肉のほとんどが身体の深層筋(インナーマッスル)です。その内側を正しく鍛えるには、外側の筋肉を緩める必要があります。

体操をしながら同時に発声することで、内側と外側を効率よく鍛える事ができるのです。

10分程度の簡単な発声体操は、伴奏に合わせながら図解ポスターを参考に16種類のトレーニングを行うだけ！「あえいおう」と発声する事が口腔内筋を活性化させ、滑舌や嚥下の手助けにもなります。

当日は、2種類のポーズしかご紹介できませんでしたが、興味を持たれ、たくさんの方に CD、ポスターのセットをご購入いただきました。

毎日継続することが大事ですが、一人だとなかなかやらない、ちゃんとできているかわからない、などのお声も聞きましたので、講座を通じて少しずつ練習していきます。

また、無料体験講座も予定しております。

今後は高齢者施設などを含め、この体操をたくさんの方に知っていただき、声と体の健康維持のお手伝いをしていきたいと思っております。

皆様にも「あえいおう体操」を実践していただき、広めていくためのお力を貸していただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします！！

☆りじちょ～のつぶやき 12☆



「あえいおう体操」がやっと形になった。
これまでやってきたものが、何らかの形として残ることは嬉しいものだ。実際整えてみると、もっとああしたい、こうしたいが次々と出てくる。それは第二弾のお楽しみとしておこう。

この「あえいおう体操」を物足りないと感じた方もいれば、難しいと感じる方もいる。その人によって感じ方は違うのも、それは仕方が無いことだと思っている。

このようなトレーニングは、やり方次第で簡単にも難しくも出来る。その人にあったやり方でおこなえば、幅広く応用出来るはずだ。

コンサートでCD セットを販売し、沢山の方に買って頂き感謝感激である。買ったことで満足し、押入れの中で眠らせていませんか？

声が出なくなってからトレーニングするより、出るうちから予防することが大切。

出なくなってからでは、総合的に筋力が落ちてしまっているので、回復が難しいのだ。

日々の習慣として実践する「あえいおう体操」が、皆様の健やかな声の健康に役立つことを心から願っている。

～シリーズ「声と健康」12～ 声門閉鎖力強化「いきむ2」

先日のコンサートで萩野仁志先生(はぎの耳鼻咽喉科院長)がおっしゃった「いきむ」という運動を最近深く考えている。

この文章を読まれている皆様の「今」の声帯の状態は「開いている」はずだ。

では想像して頂きたい。鼻をつまんでプールの底へ潜った状態を。どうだろう？声門閉鎖(声帯が閉じる)が起きたはずだ。

では日頃の生活ではいつ声門閉鎖が行われているだろう？重い物を持ち上げる時、椅子から立ち上がる時、テーブルからコップが落ちる時。様々な瞬間に声門閉鎖は起こっているはずだ。

この声門閉鎖が起きる瞬間に発声すると爆発的な声ができる。後ろから驚かされた時「わっ！」、大事な事を突然思い出した時「あっ！」、台所にゴキブリが出現した時「ぎゃっ！」。日頃出した事の無いような大きな声が出るはず。

この「いきむ」＋「発声」はやり方で次第で、とても効果的なトレーニングになるかもしれない。皆さんもどんどん生活の中で叫んで(ゴキブリは嫌だが)声帯を鍛えて頂きたい。

「歌うのが10倍楽しくなる進化系カラオケ」

2月18日(火)発売の週刊女性に理事長
玉澤明人の記事が掲載されました！

ペットボトルを用いた簡単なボイストレーニング
を紹介。脳の活性化、美顔、美姿勢にも言
及。ただ歌うだけではもったいない。ちょっと意
識を向けるだけで、美容効果が期待できるカ
ラオケ健康効果についてコメントしております。
記事を読んでみたい、という方は、お声かけ
ください。コピーを
差し上げます。



★日程、場所が変更になることがあり
ます。
お便りをお渡しできなかった方につ
きましては、できる限り電話入れをして
おりますが、しばらくお休みしてご心配な
場合は、**事務所留守番電話のメッセ
ージを聞いて、ご確認くださいませう、
お願いいたします。**

【北】
第1、第3金曜日
13:30～声の練習
14:30～うたの練習
多目的室(2階)

【本宿】
第2、第4金曜日
10:00～声の練習
11:00～うたの練習
ホールまたはこぶし

【南町】
第1、第3土曜日
13:30～声の練習
14:30～うたの練習
スタジオB

★ 編集後記 ★

第13号会報はいかがでしたでしょうか？
皆様との架け橋にしたいと考えておりますので、ご意
見、ご感想をお寄せください。益々充実した紙面を作
りますよう努力していきたく思いますので、よろし
くお願い致します。
次回の会報は7月を予定しております。

編集：玉澤、日野

副理事長のコラム 第9弾！！

「ジンの独り言」⑨

突然ですが、「カラーバス効果」というものをご存じでしょ
うか？

例えば、「今日のあなたのラッキーカラーは赤」などのTV情報
を基に、「今日は赤を意識しよう！」と考えて街に出たとします。
すると、普段はあまり意識することのなかった、看板や車、ポス
トど街中に存在するあらゆる赤いものが目に飛び込んでくるよ
うになります。

これは、ある一つのことを意識することによって、意識してい
ることにに関する情報が無意識のうち、自分の手元にたくさん集まる
ようになる現象です。

最近、自分の「仁」という名前がどんどん好きになっています。
そのためか、仁に関して、「これって、もしかしてカラーバス効
果かも？」と思われるものが増えました。
地元の高尾での出来事に絞って、例をあげてみると・・・

【その1】

高尾駅に、出雲地方の商品を扱っているお店屋さんがあります。
そのお店の「せんべい」に目が釘付けとなりました。

「仁多米 せんべい」仁が多い、ってなんか嬉しい♪
しかも、仁多米(にたまい)の産地、奥出雲仁多郡の名前の由来
は、「神代から豊潤(にた)しき小国なり・・・」とかいう、何
だか縁起のよい説明書も付いてます。
少々お高いお値段でしたが、思わず買ってしまいました(笑)
「ものすごく美味しい！」今まで食べた中で一番おいしいおせん
べいかも。

【その2】

高尾で有名な、スーパー銭湯の新聞広告に目がとまりました。
様々な種類のお風呂の中に、「薬仁湯」なる文字が。

今まで見向きもしなかった銭湯ですが(失礼)、何だか気にな
って初めて足を運んでみました。

「薬仁湯」は13種類の生薬効果からなるもの。しばらく
お湯に浸かっていると、身体の一部に「ピリピリ」とする
刺激があり、「効いてる感」が強いんです。しかも、お風呂
を出た後の身体の温まり方も、普通のお風呂より優れてます。「大
満足!!」。定期的に通いたくなりました。

2つとも、思いがけずの嬉しい体験。

「仁」という名前を好きになり、そのカラーバス効果が
無ければ、出逢うことのなかったものです。

これらの例は、わたくしに限らず、
みなさんの周りでも、あてはまるこ
とでしょう。

先ずは、ご自身の「お名前」あたり
から、意識してみませんか？

普段目にしている気づかなか
ったものの中に、嬉しい出逢いがある
かもしれません。 zin(田中仁)



< お問い合わせ >

NPO 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
オリンピックマンション B-8

TEL : 0422-29-8461 Fax : 0422-29-8462

Mail:info@npo-jpva.com

電話が繋がりにくい場合がございます。
留守番電話にメッセージをお残してください。