

特定非営利法人(NPO法人)

日本フィジカルボイス協会

会報

第十五号(年四回発行)



「かのんの会」 (歌音)

武蔵野市民芸術文化協会主催「フェスティバル」ハーモニーむさしの
たんぽぽジャパンがオープニングステージを飾りました！



平成26年度第62回 武蔵野市民文化祭 フェスティバル ～広める 高める 芸術の和～「ハーモニーむさしの」が無事終了いたしました。

9月21日(日)武蔵野市民文化会館 大ホールステージに、笑顔がいっぱいに咲きました！！

たんぽぽジャパンはオープニングでの出演。主催者、市長ご挨拶を緞帳の内側で板付きになり、スタンバイしたままスピーチを拝聴しました。ドキドキが長く続きます。

司会の方の紹介が始まり、幕が開くと、客席のお客様の顔とまぶしい光が飛び込んできます。

たんぽぽジャパ100人コーラスは、指揮 玉澤明人、ピアノ 藤井裕子にて「家族写真」「花は咲く」の2曲を披露いたしました。緊張の面持ちでしたが、歌うにつれ明るく元気な声が響き、大ホールいっぱいに、ハーモニーを響かせました。

何度も練習したポーズもばっちり決まり、ホッとして柔らかな笑顔。たくさんの拍手をいただきました。

今回は、初めてコーラスの列の間にマイクを立てていただき、いつもより、音楽も声もよく聞こえて、歌いやすかったようです。

出演終了後はリハーサル室に戻り、ジュースで乾杯！

バレエ、沖縄民謡、大正琴、吟詠、三味線、バンド演奏、和太鼓などのステージ鑑賞の後、エンディングは出演者全てが再び舞台にあがり、紹介していただきました。

「歌ったみなさん、キラキラしていて満足気な表情が印象的でした」と、うれしい感想を観客の方々から、また、共催の武蔵野市民芸術文化協会の方から、とても評判が良かったですよ、というコメントもいただきました。

楽しい時間をみなさんと過ごすことができ、とても幸せでした。参加してくださった皆様、聴きにきてくださった皆様に感謝です。

ありがとうございました。

来年もやります！！また、よろしく願いいたします。





【スタッフより】

100人コーラスとして出演するのは恒例とはなりましたが、なにしろ大所帯。募集、練習の場所確保、名簿や出欠の管理、タイムテーブル作成、お知らせ、準備、誘導と大変です…。

でもみなさんの達成感あふれる表情、笑顔、「楽しかったわ」「ありがとう」「よくがんばらばってたわね～お疲れさま」という感謝の言葉は本当に嬉しく、疲れも一瞬でとびました。

バタバタして、連絡がうまく伝わらなかったり配慮が足りなかったりと至らぬ点も多く、ご迷惑をおかけしたこともあるかと思えます。申し訳ございませんでした。

こんなに素晴らしい経験をさせていただき、皆様に感謝です。来年も頑張りますので、また、一緒にステージに上がっていただけると嬉しいです。どうぞよろしく願いいたします。



～理事長より報告～

中堅教職員研修 講演

8月8日、一般財団法人東京私立中学高等学校協会から講演の依頼を受け、今年も越後湯沢ホテルニューオータニにて、東京私学の教職員を対象とした「ボイストレーニング」を行ってきました。

「先生の声が変われば、生徒の学力も良くなるのでは」を書かせて頂いた教育新聞社の記事がきっかけで昨年からお招き頂いております。

参加した先生方の平均年齢が私と同世代ということもあり、親近感のもてる講演となりました。



これまで自分がやってきたことが、このような形で社会に貢献でき、心から嬉しく思います。今回も萩野先生著書「発声のメカニズム」と喉頭模型を御守りに持って行ってきました。

生きたヘラクレスにも遭遇でき、満喫した小旅行となりました。



テレビで放映されました。

8月6日(水)NHK E テレ(元教育テレビ) 再放送 13日(水)にて、言語聴覚士の関啓子さんを集めたNHKの番組にスポーツクラブで展開しているレッスン「ヴォーカルリズム」が紹介されました。

30年間臨床研究してきた関さんは2009年7月、突然 神戸三宮の街中、脳梗塞で倒れました。意識があっても体が動かない、言葉が出ない状況で体験したこと、懸命なリハビリをする中で経験したこと、専門家の視点で内側から見た「脳卒中」について、障害を負った本人と家族がどのように取り組んだらよいのかを語られました。リハビリに効果的だということで、半年ほど前からレッスンに参加されるようになり、ほんの少しではありますが、レッスンの風景が放送されました。



大沢コミュニティ演芸会参加

行こうよ 見ようよ 楽しいよ

10月11日(土)平成26年度第36回コミュニティ演芸会に自主グループ「グリーンボイス」として参加しました。遅れていらした三鷹市長さんのスピーチあとの出演。目の前で聴いてくださるので、少し緊張しました。歌うのは100人コーラスと同じ、「家族写真」と「花は咲く」会員の大澤さんが「声の練習」「うたの練習」の宣伝と曲説明を上手にやってくださいました。

最後のポーズもばっちり。

みなさん、ステージにも慣れてきて、笑顔が素敵でした。今回の「みんなで歌おう」は「明日があるさ」ちょっとテンポが速く難しいかと思いましたが、会場の皆様も楽しそうに一緒に歌ってくださいました。



～シリーズ「声と健康」14～ ～声を出す習慣～

声は生活において欠かせないものです。ボイストレーニングを通じさまざまな事を学びました。

基本的に何不自由なく声が出る人には、実はボイストレーニングは必要ないと思っています。ボイストレーニングとは「声が出にくくなった人の為」に役立つものだと今は心底思っております。

ここ何年かで高齢者の一人暮らしが急増し、声が出にくくなったとよくお聞きします。会話をする機会が減り、ましてや家の中の間は電話に出る以外、ほとんど声を使わなくなります。そうかと言って「あえいおう体操」を自宅で実践しようと思っても一人ではなかなかやる気にならないものです。

そこで一つ、ぜひ、日頃から「字」を見たら声にする習慣をつけて頂きたいのです。

- ・テレビで字幕が出たら声にする
- ・新聞や雑誌など声を出して読む

これだけで、大分改善できるはずですよ。

気持ちや、意志を伝える、大切なコミュニケーションツールをいつまでも大切にして頂きたいです。

☆りぢぢよ～のつぶやき 14☆

9月30日(火)特別講師として明星大学にお招きいただき、デザイン科の一年生125名を対象に、ボイストレーニングを行いました。テーマは「自立と体験」デザイン力だけではなくそれをどう相手にプレゼンするか、そしてビジネスにつなげるかを学ぶ「キャリア科目」の中の一環です。初めは皆さんも恥ずかしがりながら、周りを気にしながら声を出していましたが終わるころにはとても大きな声が出るようになりました。

それもそうです、声楽科ではなくデザイン科ですから。

ここでのデザイン科は「企画力・表現力・発信力」という自分の力で生き残るための術を身につける特別授業があります。絵や物を創作する技術だけではなくそれをアピールする力がこれからは大事なかもしれませんね。

声の成分というのは実は言語内容にも増して人に与える影響が大きいものです。とても良いことを話しても、も声が暗かったりボソボソしていたりすると損をしてしまうことがあります。そういったものも含めて今後益々求められるプレゼンテーション力やコミュニケーション能力。最後にはグループに分かれ発声練習を活かした1分間スピーチをおこない

終了。あっという間の90分間でした。

新境地という事もあり、手探り状態の講義でしたが私自身も楽しんで行うことができました。

それにしても、今の学生は初々しい、というか、とても幼く感じたのはなぜでしょうか…。



ホームページ・フェイスブック
チェックしてみてください！

ホームページができました！

活動記録などまだ整備ができていない部分、イベントご報告など遅れておりますが、スケジュールは更新いたしますので、講座の場所、時間、などの変更がひと目でわかります。

<http://www.jpva.info>

※講座内で、スケジュール表はお配りしておりますが、イベント、コミセン会場の都合で変更が続きます。しばらくお休みした場合は、必ず事前にご確認のうえ、おでかけください。

フェイスブックでも情報を発信しております。是非一度ご覧下さい！！

【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またはホール

【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)

※11月は改装工事のため東町コミュニティーセンター(九浦の家)で行います。

★ 編集後記 ★

第15号会報はいかがでしたでしょうか？

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いと思っておりますので、よろしくお願ひ致します。

次回の会報は1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11弾！！

「ジンの独り言」⑪

「みどりいろの空気、美味しいね♪」

春先に高尾山に登った時、山道ですれ違った男の子が、お母さんに語りかけていました。

山の木々が太陽の光に照らされ、あたり一面が緑色に見えたようです。「みどりいろの空気」、ステキな表現ですよ。

その場の空気が、とても贅沢なものに感じました。

その瞬間、閃きました。

「そうだ、高尾山でラフターヨガをやろう！」



ラフターヨガは、以前にもご紹介した“笑う体操”です。

笑いは、沢山の空気の出し入れを自然と行うことができ、理想の呼吸法だといえます。

呼吸法なら、新鮮な空気の中で行う方がいいに決まっています。

笑いには、

- ・免疫力UP
- ・副交感神経の働きを優位にさせる
- ・血液循環が促進され、脳が活性化。

などなど、たくさんの健康効果があります。

もちろん、高尾山なら「森林浴効果」も期待できます。

つまり、「笑いの効果」「森林浴効果」でW効果です！

前回コラムでご紹介した「ごきげんの練習」からすると、「笑いの練習」「ゆったりな練習」が同時に行えることにもなります♪

7月から「高尾山ラフタークラブ」を立ち上げ、月1ペースで始めました。

ゆくゆくは、高尾山でラフターヨガと「あえいおう体操」のコラボレーションもアリかな～、なんて楽しい妄想も浮かびます。

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 オリピックマンション B-8

TEL:0422-29-8461 Fax:0422-29-8462 Mail:info@npo-jpva.com ★ホームページ: <http://www.jpva.info>

*電話がつな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ください。