第十六号（年四回発行）

特定非営利法人（NPO法人）
日本フィジカルボイス協会

会　報

「かのんの会」
（歌　音）

2015 年がスタートしました。日本フィジカルボイス協会も設立 5 年目を迎えます。
「声で明日を元気にする」をモットーに、皆様の声と身体の健康維持に少しでも役立てますよう、「あえいおう体操」を核とした、様々な活動を広げていきたいと思っております。
明るく元気な声は、周囲の人達をも笑顔にする力があります。

あ明るい　え笑顔で　い一緒に　お大きな声で　う歌いましょう！

今年もメンバー一同力を合わせてがんばりますので、どうぞ、よろしくお願いいたします。

あえいおう体操　体験講座＆認定講師　養成講座開催

あえいおう体操
声は元気のバロメーター

11月1日(土)「あえいおう体操」体験講座を行いました。
寒く、冷たい雨が降っていたために欠席の方も多く、残念ながら予想人数より少なかったですが、その分じっくり学ぶことができたようです。

初参加の方も、一生懸命に取り組まれておりました。すでに実践されている方からは「改めてとっても素晴らしい体操だということが実感できたわ」という嬉しいお言葉をいただきました。何より、継続が大事です！

11月29日（土）に「あえいおう体操」認定講師養成講座を開催いたしました。この講座は、2時間半の講義を受講した方は、どなたでも講師として認定しますので、試験等はありません。資格取得後、講師として活動するか否かは本人の自由としており、ご自分のスキルアップのための受講でも構わない、という趣旨で行っております。
あえいおう体操考案に至った経緯、資格取得の注意点などを説明し、テキストを使用してあえいおう体操の理解を深めていただく講義に入りました。
そのポーズはなんのために行うのか、どこのトレーニングになるのか、行う上での注意点、指導する際は、どこにポイントをおいて説明するか、など、16パターンの一つ一つを細かく確認しました。

みなさんの前でお手本として動作を行うときは、通常左側から始める動作を右側か始める必要があります。頭では理解できていても、実際やろうとすると、つい癖で…と思わぬところで苦戦しましたが、最後は自信をもってできました！

歌詞を用いて仕上げには歌を歌うという練習もあります。音源教材 CD を使っていただき、母音で歌う、など活用できると幅が広がります。

皆様メモをとり、質問も交えながら、真剣に取り組まれ、お蔭様で充実した楽しい講座となりました。

今回は、講座のみ受講の方が2名、認定講師二期生となった方が5名。今後あえい応援隊メンバーとして活動していただきます。

一人でも多くの方に認定講師になっていただきたいと考えておりますので、今後も、認定講座を定期的に行う予定です。皆様、どうぞご参加ください。

～シリーズ「声と健康」１５～

～声帯を大切に～

声帯とは、意思や感情を相手にダイレクトに伝える大切な媒体です。声帯が思い通りに動かなければ相手にはうまく伝わりません。長く健康な声帯で過ごすためには、日々の努力が必要です。表面を粘膜で覆われたこの筋肉は、非常に繊細でデリケートなので、使い方を間違えるとたちまち声はカサカサになり、酷くなると痛みを生じる場合もあります（結節やポリープなど）声は消耗品であるため、いかに負担をかけずに使えるかが大切です。

特に風邪を引いた時の発声は気を付けないといけません。声帯が炎症を起こしていると、粘膜を傷つける原因となります。そんな時は、声のボリュームをできるだけ小さくして、使うようにしましょう。

小さい声でも腹式呼吸と鼻腔共鳴を上手に使えば充分相手へ届かせることができます。

調子の悪いときこそ、日頃の発声練習を実践してみてください。

☆りじちょ～のつぶやき　15☆

生誕40年を記念して（お蔭さまで、元旦、めでたく40歳を迎えました！）CD を発売することにいたしました！自分の好きな曲、皆様にお届けしたい曲を選び、現在レコーディング中です。

愛燦燦、家族写真、五番街のマリー、青春の影…などなど。アレンジにこだわり、ピアノ演奏と歌だけのシンプルな構成にしてみました。

様々な活動、仕事を通して「好きなことを仕事にできている」ということは、大変ではあるけれど、とても恵まれていることだと痛感しております。たくさんの素晴らしい方と出会えたこと、学ばせていただけたこと、それを糧に少しずつ成長させていただけること、感謝の思いでいっぱいです。

そんな気持ちを込めて、歌っています！発売を記念してライブも計画しておりますので、詳細が決定次第、お知らせいたします。2015年も更なる飛躍の年にしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします！

野外イベント　健美操＆「声の練習」
☆空の下でコラボレーション☆　2014.10.26

前回の反省を活かし、10 月中旬開催となった野外イベント。
幸いにも快晴で気温も高く、絶好の日和となりました。
健美操を担当の中谷先生から、体操の注意点などをご説明いただき、スタートしました。

「健美操」ってご存知でしたか？
日本の体操・太極拳・ヨーガ・エアロビクスのいいとこどり！のお得なレッスンです。
深い呼吸を意識して、行う体操なので、この時は屋外の新鮮な澄んだ空気をたっぷり吸い込みながら、身体をほぐし、鍛えることができました。
少し負荷がかかるポーズはできる範囲で行いました。

あえいおう体操のポスター、譜面台と木の枝を使って貼り付けました　笑

「あえいおう体操」を中心とした声の練習。音楽が流せなかったので、ポーズ一つ一つをゆっくり確認しながら発声していきました。

ラストは「ウルトラクイズ」！
日頃「声の練習」講座をしっかり聞いているとできるあえいおう体操に関することや頚椎の数などを問う1回戦と、理事長愛が試される（？）出身、血液型、趣味嗜好に関する出題があった2回戦を行いました。

仕上げに輪になって「若者たち」を合唱。

ご参加、ありがとうございました。

今回の賞品はそれぞれ、上位2名にあえいおう体操 DVD、発売予定の理事長 CD の引換券が送られました。
仕上げはかりんと饅頭！

今回の認定講師養成講座終了後は、認定講師一期生の方々と意見交換会、交流会（お食事会）を行いました。（残念なことに、記念写真、撮り忘れてしまいました。）現在の活躍のご様子、皆様の反応、今後、どんな展開ができるかなどの貴重なお話を伺うことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。今後も開催予定です！

5月9日（土）は第4回「声のちからコンサート」を行います。
場所は武蔵野市民文化会館小ホールです。
前回同様、藤原歌劇団正団員のロベルト・ディ・カンディドさん、萩野耳鼻咽喉科院長の萩野仁志先生、はぐどばんさんが出演してくださいます。
素晴らしい歌と演奏、声のための特別講座など、盛りだくさんでお届けいたします。
ご予定、あけておいてください！！

※講座内で、スケジュール表はお配りしておりますが、コミセン会場の都合で変更がございます。しばらくお休みした場合は、必ず下記ホームページ等で事前にご確認のうえ、おでかけください。

【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
ホールまたはスタジオ B

【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）

★ 編集後記 ★

第１６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いますので、よろしくお願い致します。
次回の会報は４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 12 弾！！

「ジンのひとり言」⑫

「健康で長生きの秘訣は？」
食事、運動、睡眠・・・、が代表的でしょうか。
これらに加えて、「**ごきげんに過ごす**」があげられます！

アメリカでの有名な研究があります。
修道女１８０名が書いた手記をもとに2つのグループに分けて、その後の健康状態や寿命を比較したものです。
グループの1つは、手記で「寂しい」「哀しい」「つらい」といった否定的な言葉を多く使った「マイナス思考のグループ」。
もう1つは、「楽しい」「嬉しい」「幸せ」といった肯定的な言葉を多く使った「プラス思考のグループ」。
プラス思考のグループは、マイナス思考のグループに比べて**約9年長生き**。
しかも**健康状態もすこぶる良好**、という結果に。

ほぼ同じような生活習慣（同じ場所、同じ食事、同じような規律正しい生活）であっても、**プラス思考かマイナス思考かという考え方の違いで健康状態や寿命に大きな差が生まれるという結果**となりました。

クヨクヨしていると病気になって、ニコニコ前向きな人は健康で長生き。それは科学的に証明されつつあります。
いつも**前向きに考えられる「ごきげん」な人は、よりHAPPYな人生**を送れるのです。

お腹の底から声を出すことは、精神を安定させ、気持ちを前向きにする効果があるといわれています。
ストレスを発散して、心のゆとりも生じさせます。
お腹からの発声は、前向きに「ごきげん」に暮らすためにも大変有効です。

「声の練習」「うたの練習」でたくさ～んお腹から声を出して、「ごきげん」に長生きしたいですね♪

.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　★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。