

「かのんの会」

(歌音)

- 2016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6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講座を行ってまいりました。
- 今後も初心を忘れず、地域みなさまに愛される団体として、様々なイベントを開催していきたいと思っております。
- また、発声トレーニングとしての「あえいおう体操」を核とした、介護予防体操を益々広げていくように、努力していきます。
- 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。
- いつも、若々しく艶のある声を保ち、心も身体も健康であることが私たちの願いです。
- みなさまに支えられながら、これから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 第3回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

2015年10月15日(木)19時~21時
フィジカルボイス協会事務所にて開催

お客様から認定講師養成講座を受けたい、というご要望をいただき、急遽開催する運びとなりました。遠くから参加する方に考慮してほしい、との希望が多く、講座受講料は、一般 5,000 円、会員 4,500 円(受講料、テキスト代、講師登録費用代込)とし、認定講師の資格更新料は不要といたしました。

2時間の講座を受講すれば、どなたでも講師として認定いたします。

講座は、テキストに従って、講師説明、講義、実技、動作説明、と進めていきます。「あえいおう体操」初体験の方もいらっしゃいましたので、プロジェクターを使用して、ゆっくりすすめていきました。

ひとりずつ回って、動作のチェックも行います。

最後は、歌教材を使用しながら、歌唱指導のポイント説明もいたしました。

早速「あえいおう体操」講師として指導し、実践する場のある方たちでしたので、熱心に習得されていきました。



今後も3人以上揃えば、養成講座を開催したいと思います。少しでも、認定講師を増やし、様々な場所で活躍していただきたいと思っております。

介護体操として、発声体操を取り入れたいと思っている施設はたくさんあります。自主グループ等で一緒に楽しむのも良いかと思っておりますし、デイサービス等で一緒に歌って、あえいおう体操を指導す、という活動はどうでしょうか？お声掛けください。ご興味のある方、大募集中です！！

Special Thanks

12月5日(土)15時~17時 於 南町コミセン ホール

みなさんへの感謝の言葉と挨拶からスタート。お配りした歌詞カードを見ながら今まで「うたの練習」で歌った曲を3曲合唱。意外と歌えたり、忘れてしまっていたり…。



次はゲームです！

「みんな集まれ」司会者が5人！と言ったら5人のグループを作ります。知らない方とも手をつないで丸くなります。思わず仲間はずれになってあわてて走り回るという姿に思わず笑ってしまいました。

次は指キャッチ

ずいずいずっころばしのように、右手で輪を作り、左人差し指を左の人の右手の輪に入れる、というもの。司会の方がキャッチといったら、右手を閉じ左人差し指を抜いて逃げる、という単純なものですが、左右違う動作のため、脳トレにもなりました。



ウルトラクイズ。珍問、難問、続出！！日頃の講座で学んでいること、先生に関すること、団体に関すること…いろいろな問題にチャレンジ。



お茶タイム！お持ち帰り用のほかに、生菓子を配りました。

食べていただきながら、9月に参加したフェスティバル、100人コーラスのDVDをみんなで見ました。

「広い河の岸辺」「LOVE」迫力があって、みなさんのキラキラの笑顔に拍手！！改めて、素敵なステージだったと実感しました。



場所予約など、いつも特に、お世話になっている方に出迎えていただき、お礼の気持ちを込めて、7月のコンサートチケットが用意出来次第、プレゼントさせていただくことにいたしました。加藤桂子さん、菊地公子さん、高橋良友さん、大澤良二さん(原田さん欠席)



最後は、もう一度みんなで一緒に歌い、先生の歌を聴きました。みなさま、楽しい時間をありがとうございました。

「声の練習」「うたの練習」講座はみなさまに支えられている、ということは常々感じております。コミセンの予約もそうですし、スタッフや他のお客様の対してのちょっとした気遣い、言葉かけ、講座の雰囲気盛り上げてくれる、椅子の片付け、など、スタッフだけではできないこと、気づかないことをたくさんやっていただいております。

日頃、感謝の気持ちをお伝えすることがなかなかできません。前回の懇親会もみなさまに楽しんでいただけたので、今回もこのような会を設けさせていただきました。楽しかったわ、というお声もいただきましたが、どうでしたでしょうか？

講座の後、ゆっくりお話する時間もなく、中々ご意見を伺う機会もありませんので、要望等、少しご意見を伺う時間も設ければ良かったな、と思っております。

もし、こんな曲がやってみたい、こんな声の悩みがある、こんなイベントをやってほしい、などがありましたら、スタッフにお伝えください。選曲はみなさま全てのご意見をとりいれることはできないかもしれませんが、同じご要望が多ければ、できるだけ添えるようにしていきたいと思っております。

2月から歌う「365日の紙飛行機」もたくさんお声をいただいたことから、「うたの練習」で取り上げることになりました。

会報も、みなさまとの架け橋になりますように発行しておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

三鷹駅前コミセンでの講座中に取材を受け、BS フジにて
12/26(土)21:00～放送されました！！

博多華丸、大吉さんが司会をしている「知りたい！サタデー」と
いう番組です。

歌、そして発声練習がとても健康に良く、これからの超高齢化
社会に必須のトレーニングとして組まれた特集でした。

「唾液を増やすこと」が大切、とのことで、声を出すこと、歌うこ
とによる効能を説明されていました。その中で短い時間ではあ
りましたが、しっかり紹介されました。急なことで、事前に告知
できず、申し訳ございませんでした。

これから、益々注目される分野だということは間違いないです
ね！！



「声のちからサマーコンサート」(仮称)

7月9日(土)於 武蔵野公会堂

決定いたしました！！

今回も素敵な歌をみなさまにお届けいたしま
す！！スケジュールを空けておいてくださいね◆♪



10月から、「うたの練習」で新曲を始める時には必ず教材 CD をご
用意することにいたしました。電子音ではわかりにくい、家での練
習に便利なので、イベントのときだけでなく用意して欲しい、とい
うご要望からです。

楽譜を見ながら、聴いて覚える、というのはとても良い練習になり
ます(脳トレにも！)ぜひご利用ください。

☆りじちょ～の(今回はちょっと長い) つぶやき 19☆

今年も特別講師として明星大学にお招き頂きました。デザイン科の1年生120名を
対象に90分間のボイストレーニングです。若いエネルギーをたっぷりと頂いてきました。
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」の一環でした。「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です。

今回は発信力である「自分の声」を見直し改善する、というテーマでおこないました。

実は、声というのは言語内容よりも因子(高低、強弱、持続、など)のほうが相手に与える影響が大きいと言われてい
ます。とても良い事を話していても、ボソボソとはっきりしない声ならば、相手にうまく伝わらず損をしてしまうのです。
その逆もまた然り、内容が薄くても声の力が強ければ信頼を得る事だってできます。(詐欺師に多い。笑)

今回のボイストレーニングに乗ってくる生徒もいれば、恥ずかしそうに終始おとなしい生徒もおり、反応は様々ではありま
したが、緊張感のある有意義な時間となりました。

最後に予定外の「上を向いて歩こう」を皆で歌い、笑顔で締めくくることができました。
やはり歌の力は凄いですね。それまで退屈そうにしていた生徒も目をキラキラさせ歌い
始めるのです。

最近の子供は「声が出ない」と言われていますが、「出さない」のではないのでしょうか。
今は声を出さずとも簡単にコミュニケーションがとれる時代です。
発声器官よりもスマホを触る指先の方が発達しているかもしれませんね。

もちろんこの90分間の講義で声を変えることは出来ませんが、「きっかけ」になれば良いと思っています。
将来壁にぶつかったとき、一つのヒントになればそれでいいのです。

特に今回の講義で感じたことは、学生たちがもっと声を出せる環境、出しやすい環境を周りが作ってあげられたらな、とい
うことでした。小さな積み重ねかと思いますが、今後の取り組みの一つとして教育関連への働きかけもチャレンジして
いきたいと、ますます意欲が沸きました。それにしても、老若男女問わず、声って本当に大切ですね！！



※つぶやきが長かったので、コラムはお休みいたしました。

12月26日メンバーで忘年会を行いました。いつも年末年始はみなそれぞれ忙しく、中々実現できませんでしたが、今回は久しぶりに集まることができました。今までのことを振り返ったり、2016年の意気込みを語ったり、それぞれの趣味の話など…有意義な時間を過ごすことができました。



★講座内でスケジュール表をお配りしております。変更があった場合は、しばらくお休みなさっている方にはお電話をおかけしたりしておりますが、念のため、お出かけ前には、**お問い合わせのお電話、または下記ホームページ等でご確認**いただくと助かります。お手数をおかけいたしますが、よろしく願いいたします。

【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20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

本宿の講座を担当、ピンチヒッターで南町も担当しています。JPVAのムードメーカー、百瀬幹子です。

～メンバーから一言 No.4～ 正会員 百瀬 幹子



先生とは、スポーツジムで8年前に知り合いました。その後、本宿コミュニティーセンターで始められたボイストレーニング講座の帰りに、現副理事長の藤井さんとお手伝いを頼まれたのがきっかけです。講座の受付の他、いろいろなイベントに携わり、微力ながらお手伝いをさせていただいております。昨年9月に行われたフェスティバルにたんぽぽジャパンとして参加した100人コーラスには、練習からずっと一緒に参加いたしました。練習の回数が少なかったのも、大丈夫かしら？と少し心配しておりましたが、みなさま、ご自宅でもしっかりと練習しておられたのと、本番に強くていらしたのと、とても素晴らしく、また、楽しそうに歌ってらっしゃる様子に感動いたしました。みなさまのやりきったあとの笑顔と満足感のお顔を拝見して、嬉しさがこみあげてまいりました。

私はお寺参りが好きで、お坊さんともよくお話をすることがありますが、自分のためばかりでなく、人のためにつくすことは、生きていく上でとても大事なことである、ということをお聞きしました。

ここでのお手伝いはボランティアで、大変なこともあります。少しでも社会に貢献できたら、という気持ちでおります。

楽しいお仲間もたくさんできましたし、私自身勉強になることがたくさんあります。好奇心が旺盛で、どんなことも、まずやってみよう、という気持ちでおります。

これからも皆様とご一緒に健康を目指して、楽しく「声の練習」「うたの練習」をやっていながら、お手伝いも続けていきたいと思っております。

今後共、どうぞよろしくお願い致します。

<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@npj-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てください。