

特定非営利法人(NPO法人)

日本フィジカルボイス協会

会 報

第二十三号 (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」～DREAM～
たんぽぽジャパン 50人コーラス☆
たくさんのご来場ありがとうございました。



平成28年度第64回 武蔵野市民文化祭 フェスティバル ～DREAM～が9月25日(日)武蔵野公会堂ホールで開催され、たんぽぽジャパンはエンディングのステージを見事に飾りました！！

今年は例年フェスティバルを開催していた武蔵野市民文化会館大ホールが改修工事中とのことで、規模を縮小して武蔵野公会堂で行われました。それでも、おやじバンド、ハーモニカ、子供バレエ、三味線、きつけ舞、フラ、ダンス&ミュージカル、様々な朗読と盛りだくさんで工夫のこらされた楽しいステージでした。

今回は通常の講座に参加してくださっている方たちばかりのたんぽぽジャパン。合同練習は前日リハーサルを含めて2回のみ。「見上げてごらん夜の星を」は練習を経て急遽アカペラにしたこともあり、出だしや転調後など難しいかと思われましたが、いつもの結束力とご自宅でもしっかり練習してこられた熱心さで、リハーサルの出来はばっちり！でした。

本番当日、出演者のみなさまには開演前から前3列にステージでの並び順のまま着席して鑑賞していただきました。座席が寒かったこと、発声、歌練習は集合して着席するまでの早い時間のみで、出演直前は通路での息トレーニングのみ、という出演者の皆様にはちょっぴり過酷な状況だったにも関わらず、さすが、本番に強いみなさま、集中とリラックスのバランスも良く、とても素晴らしいステージで、美しいハーモニーがホールいっぱいに響きました。

私たちの DREAM は「声で明日を元気にする！」ですが、会場のお客様をみなさまの温かい声で元気にできたと思います。そして、朝急遽決まったというサプライズ！！「いのちの理由」で会場が一体化した気持ちがいたしました。

皆様と一緒にステージを作り上げていくのは、100人コーラスだけでも5回目となりました。

今回はみなさまに時間調整などで大変なご迷惑をおかけいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。それにも関わらず、みなさま嫌な顔ひとつせず、快く動いて下さり、こちらの心配までしてくださって、ただただ感謝です。お客様からの評判もとても良かった、とたくさんお褒めいただきました。

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、ありがとうございました。

来年は大きなステージでの開催となります。またのご参加をお願いいたします。



あえいおう体操認定講師 5期生、6期生が誕生しました！

あえいおう体操
声は元気のバロメーター

5期生 7月17日(日)
17時～19時半
銀座健康サポートスタジオ

6期生 9月10日(土)
17時～19時半
南町コミセン スタジオ B

7月17日 健康サポートスタジオ代表の岸裏典子先生とご縁を得まして、銀座スタジオにて、「あえいおう体操」認定講師養成講座を開催、8名のインストラクターの方々が受講し、認定講師第5期生として認定させていただきました。

日頃、様々な施設で、ヨガ、気功、太極拳、ピラティスを用いて、「健康は自分で創る」ことを伝えていらっしやるとのこと。その中で、声を出すことや、口腔内ケアの必要性を感じてきたことが受講の動機だそうです。

「年齢を重ねても、綺麗な声が出せるように、何より楽しいですし、早速レッスンに取り入れて、皆さんにお伝えしていきたいと思います！」との嬉しい感想をいただきました。何より魅力的で素敵なお方々ばかり。体と声の健康を伝えてくださることと思います。「スマイルごっくん体操」の紹介、懇親会への参加と貴重なお時間をもいただくことができ、素晴らしい機会となりました。

養成講座開催の要請をうけ、希望する場所へ出張する、という形は初めてでしたが、要望も多くなるかと思っていますので、人数が揃えば今後も検討したいと思います。

参考：健康サポートスタジオ <http://kenkosupport.net>



9月10日 ホームページを見て、または知り合いの紹介、ということで集まった7名は、介護士さん、音楽療法士さん、ボランティアで施設を回って紙芝居をしている方、ご自分のサロンで介護体操を始める方…などの集まりで、すぐにでもあえいおう体操を取り入れたい、という意欲のある方々ばかりでした。「あえいおう体操」をやるのは初めての方がほとんどでしたのに、さすが、コツを掴むのが早く、あっという間にさまになっていました。

お住まいも武蔵野市から遠くないし、年齢的にも活動できそうだし、何より「誰かの役に立ちたい」「良いものは人に勧めたい」という意欲がある方々でしたので、「あえいおう体操」実践だけでなく、日本フィジカルボイス協会のメンバーになって欲しい、というお願いもしました。笑

今更ですが、「あえいおう体操」は肺活量の向上、誤嚥の予防、骨盤底筋群の強化、声帯の強化、姿勢の改善、滑舌が良くなる、脳の活性化、腹部のシェイプアップ、精神の安定…など様々な効果があります。少しずつ、ゆっくりでも、輪が広がって、みなさまに実践していただけること、ほんとうに嬉しいです！！



夏の恒例行事となりました社団法人東京私立中学高等学校協会による教職員を対象としたボイストレーニング、今年も依頼を受け、講演してきました。

昨年までは中堅の先生方を中心に行っていましたが今回は初任者の若々しい先生方が対象でした。

場所も越後湯沢ではなく木更津の「かずさアカデミアホール」という、研修などでも利用されている施設です。白を基調とした造りで、その施設内の広さに驚きました。

今回は新任の先生方 50 人ほどが参加されました。

3 年間、中堅の先生方を対象にやらせて頂きましたが、やはり若い先生は目の輝きが違いました。(中堅の先生方が輝いていないというわけではありませんが)

確かにボイストレーニングは新任の段階でおこなうことがより効果的だと思います。

ゆっくり、はっきり、聞き取りやすい声で授業を行なうことができれば、生徒の学力だって向上するはずです。

とはいっても、声は言語内容より声の因子(高低、強弱、持続、など)の要素のほうが相手に与える印象が大きいとも言われております。表現や感情などの前に、基礎の部分である呼吸法や声帯の使い方や口腔のフォームなどを整えることが何より重要なことだと思っております。発語は飾りのようなものなので、その前段階である基礎をしっかりとトレーニングすることが大事です。

木や金属で出来ている楽器はその形を変える事はありませんが、人間という楽器はその日の体調や気分によって毎日変化しやすい不安定な楽器です。

だからこそ素振りやキャッチボールのような基礎を日々おこなう事が大切だと思っております。

このような研修が少しずつでも定着していき、ほんのわずかでも貢献に繋がれば嬉しいと思っております。



☆りじちょ～のつぶやき 22☆



上記教職員向けの研修に加え、今年も明星大学で講義をさせていただきました。初任者の先生方よりさらに若い学生さんたち。自分が経験した20才前後は、それなりに大人なつもりでいましたが、今こうやって客観的に接すると、とても初々しいものだと感じるのは年を重ねた証拠でしょうか。彼らの為に、この講義がどれだけ将来の役に立つかはわかりませんが、この90分の講義で、何か一つでも残せたら、とそんな思いで毎回やらせていただいております。

今回嬉しかったのは、講義後に何人もの生徒が質問に来てくれたことです。それなりに皆、自分の声に何か消極的なものがあり、それを改善することが今後社会に出て、とても必要な事だと感じているからでしょう。

順番待ちでありましたが、一人ひとりゆっくり私なりの答えを伝えることができました。「声に深みがほしい」「さ行の発音が苦手だ」「声が緊張しやすい」…自分の問題が分かっていることが大切です。彼らの為に、ほんの少しだけでも力になれていると感じた、とても有意義な講義でした。



12月17日 15時から 17時半
南町ホールにて、～Special Thanks～
懇親会を開催いたします。

いつも「声の練習」「うたの練習」講座にご参加くださっているみなさまに感謝の気持ちを込めて、お届けするイベントです。
ミニコンサート！！ゲーム（景品あり！）など、盛りだくさんでお届けいたします。
ぜひ、ご参加ください。



★秋はコミセン会場の都合、イベントなどで場所や日程の変更がございます。講座内では、スケジュール表をお配りしておりますし、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、よろしくお願いいたします。

【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23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1月を予定しております。

編集：玉澤、日野

最近は講座もイベントもご無沙汰していますが、
設立当初から理事を務めている歌手、金京子です。

～メンバーから一言 No.6～ 理事 金京子



空高く、風清香な秋ですね。

朝ベランダから富士山が見える日が増えて
気持ちも清々になるこの頃です。

2010年、吉祥寺本宿コミセンで理事長とのく春の足跡コンサートからみなさんとのご縁が始まりました。

初めて日本の皆さんの前で中国故郷でのデビュー曲「杏子の花」を生バンドで歌った時の感動は未だに胸を躍らせています。私の日本での音楽活動もその時から始まりました。

主催したイベント「ハングル語韓国舞踊を学ぼう！」で講師としてみなさまに文化の紹介もさせていただきましたし、皆さんと一緒に巾着田の地面いっぱい咲いた真っ赤な曼珠沙華を見に行き、川辺で発声の練習をしたこともありました。また、ありがたいことに、北コミセンでは「声の練習」講座のインストラクターを任せられたり、「声のちからコンサート」では韓国の踊りを披露できたりと、楽しい時間を沢山過ごすことができました。今でもその時の写真を時々眺めながら笑顔になります。

最近は仕事で中国や韓国への出張が増え、残念なことに皆さんと顔を合わせる時間があまりとれなくなってしまいましたが、いつか皆さんを私の故郷延辺に招待して中国の大自然や美味しい料理を紹介したいと思っています。

このところ、関西テレビの出演が多くなる中で、「あなたと心のままに」という新曲を発表することができ、カラオケにも収録されました！恋する女性の気持ちをとてもストレートに表現しているちょっぴり恥ずかしい曲ですが、ぜひ、みなさんにも聴いていただきたいと思います。

南町コミセンで予定されている懇親会には、久しぶりに参加する予定です！みなさまにもうすぐ

お会いできることを今からとても楽しみにしております。これからも、どうぞよろしく
お願いいたします。

金京子



<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。