

ボイストレーニング&コーラス。 4年目に向けてのまとめと展望。

世話人 瀬川 進吾

I、(サークルの立上げ) 平成 25 年 7 月に 6 名の賛同者を得て立ち上がったこのサークルは、高鍋氏に音楽監督を依頼し、同年 8 月に 8 名に広がって 1 回目のトレーニングが始まりました。以来、月に 2 回のトレーニングを重ね、参加者も 14 名に増え、29 年度は 4 年目になります。

II、(4年目に向けて) 「石の上にも 3 年」と言いますが、サークルの内容も形態も固まり、参加者目標、20 名を目指すことになります。ここで、内容面での熟成を狙って、3 年間の活動内容をまとめ、その延長線の上に 4 年目の展望があると考えています。

III、(サークルの内容) サークルの特徴は、サークルの名称の通り「ボイストレーニング&コーラス」にあります。

① (サークル立上げの動機と充実したトレーニング) ボイストレーニングを立ち上げた動機は、声が出にくくなったことにあります。(ボソボソ声、早口、かすれ声、声が小さい etc.)

それで、滑舌を良くするために、又高齢者に多い、誤嚥防止も兼ねて、と云うことで始めました。トレーニングは、なかなか理に適った内容で、他の講習会や、NHK 朝番「あさいち」で、2 週にわたって放映された滑舌を良くするトレーニングの要素は網羅されていて、充実したものです。

—1、**口の体操**。「あえいうえおあお、おあおえういえあ・・・以下ラ行まで、一語一語口を大きく開けて発声。次いで「カッパラッパ ラッパカッタ」「パララパラ ラパパラパ」破裂音の補強

—2、**全身をリラックスする体操**、つま先立、首の回転、口周りの筋肉、ワハッハと腹から笑う。

—3、**腹式呼吸**、ロングトーン、低い音域から高い音域のトレーニング。

以上で、軽く汗ばみ、各自のタイミングで水分補給をしながら、約 30 分間続きます。

*最近、みんなの声が大きくはっきり聞こえる。やはりトレーニングの成果は確実に確認出来ます。

② (楽しみなコーラス) トレーニングだけでは厳しいので、楽しみとしてコーラスを加えています。このことは、成果の確認と楽しみになって、なかなか効果的です。

現在取り組み中の曲。

—1、**サリマライズ**。テーマソングとして継続、無伴奏で、きれいにハモッテ仕上げ。発声訓練の成果で、歌に勢いが出てきたと喜んでいる所です。

—2、**花は咲く**。震災記念の前後に、今年もよく耳にした。歌詞の意味合いを感じながらのハモリは最高に良い。大分歌いなれて来たようだ。

—3、**四季の歌**。四季を、友達、父親、恋人、母親それぞれのこころの状態に形容した歌。

—4、**若者たち**。「君の行く道は、果てしなく遠い。だのに、何故歯を食いしばり、君は行くのか、そんなにしてまで。」若者への称賛の歌。静かに聴かせる。

*パートは、ソプラノ、テナー、バス、自分のパートに自信が出てきたように思える。

みんなの取り組み姿勢は真剣そのもの。実に素晴らしい時間だ！！

③ (トレーニングの仕上げ) 外郎売り (ういろうり) の朗読。仕上は、最後の頑張りで、アナウンサーのトレーニングにも使われている、外郎売りを読み上げます。

IV、(トレーニングの終了) この時点で、空腹、疲労、満足に満たされて、皆で昼食へ、14名が入れる店は多くなく、だいたい定まって来た。その後、希望者はお茶など三々五々に散会。

V、(広報) 通常 第1、第3 火曜日の11時30分~13時の時間帯に、梅田の北阪急ビル5階にある、ヤマハミュージックセンター (YMC) でトレーニング (練習会) を持っています。

声を出すことは、ストレスの発散になるし、勿論滑舌にも良く、皆さん元気に取り組んでいます。経験の有無は問いません。まずは見学に、気楽にお越しください。連絡は会員へ、又はヤマハミュージックセンター

(06-6373-3333) へ電話で、ホームページからも連絡が取れます!

メンバー 家城 義男、加藤 正信、鍵田 玲子、澤村 泰子、鈴木 猛、瀬川 進吾
高戸 隆一郎、高鍋 学、辻田 猛、恒田 美晴、内藤 満子、原田 和枝、
平田 浩子、吉峯 陽一郎、

以上