



## 吉田亜矢子先生の発声法レッスン(第2回)受講!

□11月7日(金)の定例レッスンは奥村さんの体操を簡単に済ませた後、特別講師吉田亜矢子先生の第2回目の発声法のレッスンを受けました。参加者は全32名。最初に前回(9月5日)に教えていただいた吉田式“発声準備法”に時間をかけました。腰をゆったり下ろしての片足ずつの“ツボ”刺激とストレッチ、頭部の全体を刺激して、全身と喉の奥をリラックスさせ、息の通りを広げ、潤すことで身体がよい響く楽器になる……。そして全員で「ふりつむ」を歌ってみて、先生は開口一番、「身体の仕組みにあった動き」をもっとすれば、のどは楽で、もっといい声が出る!と発言されました。

□“身体の仕組みにあった動き”とは?

”頭“あご”胸“肺“肩甲骨“横隔膜“腰“のど“舌“声帯”と発声に関わる全ての身体のキーワードをあげ、白板に図示しながら詳細な説明と共に、実際には団員一人一人に、胸の上げ下ろしと息の吸い方・出し方、腰の上げ・下ろし、そして声帯の開ける・閉じるを指導しながら、時間をかけて発声のトレーニングに終始されました。分かり易い説明ながら、行っていることはむづかしい!呼吸の仕方、息の入れ方・出し方、そして声帯の使い方、胸と腰の使い方 etc・・・いかに喉の奥が広がって息が肺とのどの後ろを通して、喉を傷めないで、声帯の響きがきれいに振動する楽器としての良い身体の状態になるかどうか?“言うは易し、行いは難し“ですが、団員は集中して発声に取り組みました。

□この発声法で“ふりつむ”を歌ってみましょうということで、”ふりつむ“の発声法と表現法の指導まで行っていました。(指導の要点は“レッスンメモ”参照。)



□吉田先生の発声法レッスンは次回昴定例レッスン(11月16日(日)14:00~)で、第3回目を予定しています。団員はできる限り出席してください(編集部)

## “日本のうたごえ祭典 in みやぎ” のスケジュール(昴) (2次案)

11月21日(金) バス組 19:00 ねむかホール出発(集合時間厳守)

11月22日(土) 合唱発表会(一般の部B) 日立システムズホール仙台(コンサートホール)

12:00 到着 (11:30 開場・12:00 開演)

「昴」リハーサル 14:55、本番 15:23 (24 番目) (出演団体 36 団体)

No483(1/3)

(服装：赤シャツ、黒ズボン、黒靴、9条バッジ)

- 18:00 ホテル到着 (カプセルキュア国分町) 宿泊
- 11月23日(日) 9:00 ホテル出発
- 10:00 太白区文化センター (大音楽会リハーサル)  
(服装：白カッターシャツ、黒ズボン、黒靴、9条バッジ)
- 13:00 ゼビオアリーナ仙台 (大音楽会) 到着 14:00 開演
- 17:00 バス組帰阪 (以下各自帰阪)
- 11月24日(月) 合唱発表会 (一般の部A) 日立システムズホール仙台
- 13:30 とよの合唱団 (メンバー・指揮・ピアノ担当) 本番 (23 番目)  
(13:03 リハーサル) (出演団体 43 団体)

(レッスンメモ) 「降りつむ」 (2014.11.7)

「かなしみのくにーに ゆきがふりつむ」:

- ・まずこの詞から、今何が見えますか？広い情景が目の前に広がっていますか？イメージして！
- ・歌いだしの「かなしみの」の最初は胸で息を吸わないこと。腰を下げて、息を腰に入れて、吐く息とともに「かなしみの」と出す。
- ・「かなしみのくにーに」の次の「ゆ・・・」と行く前の間に息を吸う音(“はあ・・・”) (息を吸う音) を立てない！最初に、力を抜いて、肺を広げ息が入っていること。
- ・「ゆき」の「ゆ」をはっきり言う。「ゆ」に時間がかかるので、「くにーに」の「に」の時間を少し端折るくらいにして。
- ・「ゆきーが」の「が」は「ゆきー」の音量の1/10くらいが良い。大きすぎるとは駄目。
- ・「ふりつむ」の「ふ」の音しっかり出す！唇で！“うりつむ”としか聞こえない！
- ・「ふりつむ」の「む」の母音“u”を揃える。(口に中狭く、のどを開けて)

「かなしみをかてとして 生きよと ゆきーが ふりつむ・・・ ふりつむ・・・ ふりつむ・・・」

- ・「ゆきーが」の「が」はもっと弱く、「ゆきー」の1/10くらいの音量で。奥の方に舌をつけて、ゆっくりと「が」を。
- ・「ふるつむ・・・」「ふりつむ・・・」「ふりつむ・・・」の3つの表現を変えよう！  
最初の「ふりつむ・・・」はpp、次の「ふりつむ・・・」はp、最後の「ふりつむ・・・」はフェルマータのついたpp、呼吸を変える。そしてしっかりと声を合わせよう！

「失いつくしたものの上にゆきがふりつむ・・・/

「その山河の上に・・・/ その薄いシャツのうえに・・・/ そのみなしごの乱れた髪の上に・・・/

四方の潮騒いよいよ高く/ ゆきがふりつむ・・・/ ゆきがふりつむ・・・」

- ・「失いつくした」とは、どういうこと？何もかも本当に”失いつくした”だよ！そのように心を入れて表現しよう。
- ・「失いつくしたものの上に」の「うえー」の「えー」が一番高い音！お腹を一番低くして「えー」を出す。「うえーに」の「に」は軽く。
- ・「その山河のうえーにー」「そのうすいシャツのうえーにー」「そのみなしごの乱れたかみのうえーにー」：それぞれの「うえーにー」で言葉をすごく動かしてうたうこと、大事な言葉。
- ・「そのみなしごの乱れたかみ」の「乱れた」の表現しっかりと！きれいに歌うのでなく、本当に乱れた髪だよ “
- ・「四方の潮騒いよいよ高く」の「たかく」が聞こえない！「た」「か」舌の動かし方しっかりと、意識して「た」「か」動かす。あごは動かさない。
- ・「ゆきがふりつむ・・・ゆきがふりつむ・・・」  
「ゆ」「ふ」「つ」どれももしっかり聞こえるにはむづかしい詞。どれも意識して「ゆ」「ふ」「つ」を言う。  
最初の「ゆきが」高く！、次の「ゆきが」もっと高い！喉の奥あける、のどの前も後ろも空けて！  
2回目の「ゆきがふりつむ」小さめで。ややゆっくり「ゆ」を。

「よるもひるもなく ながいかなしみの おんがくのごとく

泣きさけびの声をしずめよと ゆきがふりつむ・・・

ひよどりや きつねの 巣にこもるとく

かなしみにこもれと 地に強い草の葉の ふゆをこすごとく・・・」

- ・「よるもひるもなく」：もっと厳しく表現してほしい。夜も昼もないんだよ！(やさしすぎる。) No483(2/3)

