

# 昴12th ジョイントコンサート 第3部

## 曲をレッスン

9月21日

□ 9月21日（金）の定例レッスンは、14:00～17:00、佃さんの体操、千秋さんのヴォイストレーニングに始まり、12回コンサートの第3部の曲をレッスンしました。



□ 本並先生の指揮で、第3部曲の全4曲、「橋を作ったのはこの俺だ」「航路」を、休憩・報告連絡事項をはさんで、引き続き

「SIYAHAMBA」「朝露」を、譜面で音程・リズム・歌詞を確認しながら、熱のこもったレッスンとなりました。ピアノは森二三さん。参加者は全33名でした。

□ 「橋を作ったのはこの俺だ」 指揮者よりレッスンひとこと

- ① **（訂正箇所1か所）** 34小節 歌詞3番「--できたの**さー(誤)**」を「--できたの**だー(正)**」へ
- ② 1小節目：フェルマータ：「Slowly」：ゆっくり入る：指揮を見て。「橋を」：の「を」助詞・小さめに、「つくったのはこの俺だ」：偉そうに！誇り高い声で！
- ③ 13小節～17小節：「このくにをつくったのは俺たちだ」：ポップス調で！全体にポップス調で！
- ④ 18小節～34小節：ソロ3人の歌い方。「今の歌い方では、まじめすぎる！早く覚えて、自分なりの表現で、いい格好をした表現を！」
- ⑤ 35小節～「橋を作ったのはこの俺だ 道路をつくったのもこの俺だー」：明るく、楽しく、歯切れよく！誇り高く！  
低音部：「この俺だ」の「おれだ」でクレシェンドで、「だ」は自分に向かって言う。自慢話だから、ここは強調して！
- ⑥ 64小節～71小節1拍目：ソロ3人で。71小節



「ララララ——」：T1 72小節「うたっているのもー」：T2 74小節「おれたちさ」：  
BS・BR

⑦ 80小節～ポップス調で軽やかに、調子よく。 ⑧ 96小節～98小節「このくにをつくったの  
は」：「のは」でピタッ！と止まる。次の言葉が目立つように！

## 健康手帳 ①

団内コンサートと総会といった夏の主要行事も終わり、日うたでの演奏も決まり、一層の練習等  
が必要な時期ですが、この間にも幾人かのメンバーが健康を害され、休まれるという状況が続いて  
います。

総会でも、改めて健康管理の重要性が訴えられていました。そこで、少しずつではありますが、  
健康とは何か。健康を維持するためにはどうすればいいか。考え方と実践について記してみることに  
しました。少しでも健康回復そして健康維持の一助になれば幸いです。

### 初回は、『冷えについて』

手足や腰・肩のこりや痛み、心身の疲労は、お風呂に入って身体を温めると楽になることは誰しも経験済み  
です。逆に寒い日や雨の降り続く日は、腰痛や膝、肘の痛みが増すものです。

疲れて、発熱やくしゃみ、鼻水が出ることを「風邪を引いた」と言いますが、熱い生姜湯や葛根湯を飲むとス  
ーッと気分が良くなってきたりします。

「風邪」という言葉は、

英語では:cold コールド、 独語では:erka˙lten, エルケールテン

仏語では:rhume リュム 伊語では:raffreddore ラップレッドール

と言いますが、いずれも、“冷える、冷たくなる”という意味の単語からきています。

日本では昔から、「風邪は万病のもと」と言いますが、実態は「冷えは万病のもと」と言い換えることができま  
す。

“冷え”がもたらす影響は、風邪だけではありません。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞なども内部が冷えること  
によって固くなって起こる病気です。

ガンも“冷え”による病気です。ですから、四六時中休まず動いて体温が高い心臓には、まず絶対にガンは  
発生しないといいます。

医学大辞典には「日本人の脇下の体温の平均は  $36.8^{\circ}\text{C} \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ 」と記されています。昔はこれに近い体温  
を維持していましたが、最近は特に実際には  $36.8^{\circ}\text{C}$  の人はまれで、高くて  $36.2 \sim 36.3^{\circ}\text{C}$ 、多くの人が  $35^{\circ}\text{C}$  台の  
「低体温状態」というのが現実です。

ではこの体の“冷え”はどこからもたらされるのでしょうか。きつい冷房？ 冬の寒い外気？ 冷たい水の飲  
みすぎ？・・・こうした物理的な外からの影響も原因の一つにはなりますが、私たちは季節にかかわらず、日々  
の暮らしの中から様々な“冷え”を体にもたらしているのです。

私たちの体には、病気を防いだり病気を治す「免疫機能」が備わっています。免疫力は、低体温の状態  
では力を発揮できません。低体温状態を脱することが健康を守る第一歩です。

では、なぜ低体温の人が増えているのでしょうか。

次回は、私たちが低体温状態になってしまう理由と免疫力について考えてみます。

2018年9月18日 山本宏司

(投稿) 大阪憲法ミュージカル「憲法のレシピ」を観て

大阪のうたごえ 立川孝信

憲法ミュージカルが2008年に取組まれ今年で6回目で、前作が戦争中の庶民の暮らしを描いた続編として今回は戦後の混乱の時代に二度と戦争は嫌だという庶民の思いの中から「憲法」が作られていく様が細かく描かれています。

GHQの指導で原案が出来たこと、長年日本で暮らし女性が虐げられていること知っていたベアテシロタゴードンさんが女性の権利の条項を担当し男女平等が生まれたこと、内閣総理大臣の幣原喜重郎が戦争放棄を発案したこと、元陸軍軍人で満州事変を起こした石原莞爾は戦後憲法9条を武器に米ソの争いを阻止しようと唱えたこと、伊豆大島では日本から分離されようとしたため「大島共和国憲法」を起草したこと、またある新聞記者が戦中に嘘の記事で国民を騙して犠牲にさせたことを悔いて運動したこと、そんな中でも天皇制の明治憲法を叫ぶ人もいたこと、等々沢山のエピソードが描かれ、そんな中で二度と戦争をしないと憲法に謳うことこそが本当の平和を築くこと、そして基本的人権を守り民主主義を築くこと、主権が国民にあること、等世界の進んだ憲法に学び最高の水準の憲法を作ったことがいくつものエピソードの中に描かれており、今当たり前のように享受している憲法がこのように熱い思いで造られ世界の憲法のお手本として輝いていること、いや輝かせ続けて行かねばならないことを重く受け止めたミュージカルでした。

この取り組みは大阪の「明日の自由を守る若手弁護士の会」の弁護士さんの呼びかけで85人の市民が参加しました。脚本・作詞は関西で活躍する劇作家の一人小鉢誠治氏。演出や演技指導は劇団往来の方。音楽は数多くのミュージカルを手掛けている山下透氏。振り付けは元宝塚の星すばる氏。歌唱指導は元劇団四季の中井敬二氏らのそうそうたる指導人です。特に主役級の3人の演技や歌は劇団四季も真っ青の真に迫ったもので感動の涙が止まりませんでした。群衆の歌や動きは実に迫力のあるもので見事の一音でした。憲法の番人の若手弁護士の熱い思いとそれに答えた多くの市民としっかりとプロの指導者、これらの熱い思いと人々が揃えばこんなにも素晴らしい作品が誕生し人々を感動させ、そして何より憲法を守る決意をたかめて運動を広げていることを実感しました。文化の力を改めて感じるとともに大切さを強く噛みしめています。私たちうたごえ運動も70年を迎え多くの歌を歌い広げてきました。これは紛れもなく日本の平和の砦を築く大きな足跡を残してきたものですが更に専門家や市民と共にうたごえを広げねばと思いました。

まずは憲法を作る。世界に先駆けた平和憲法を。

大阪市ミュージカルは、平和や人権の大切さなど、日本国憲法に込められたメッセージを伝えたいという思いで始まりました。2008年に始まり、今年で6回目を迎えます。昨年上演した「憲法のレシピ」は、戦前、戦中の大阪を舞台に、人々が戦争の荒波に翻弄される姿を描く作品でしたが、今回は、その続編のイメージで、日本国憲法が成立した当時のことがテーマとなります。それぞれの思いで案を考へ、憲法が出来上がったという経過をご覧いただき、憲法の意義を今一度考えていただく機会になればと思います。

1. JRをご利用の場合  
JR大塚駅下車、JR東西線「京橋」駅より徒歩8分  
西口改札を出て大塚駅前プロムナードを渡り抜けます。

2. 京阪電車をご利用の場合  
京阪「京橋」駅より徒歩10分、南口改札を出て  
大塚駅前プロムナードを渡り抜けます。

3. 大阪市営地下鉄をご利用の場合  
地下鉄長堀鶴見緑地線「大塚ビジネスパーク」駅より  
徒歩2分、改札を出て4番出口

大阪憲法ミュージカル 共同代表弁護士  
田法子(ライオン橋法律事務所)、近藤雅(いんがし総合法律事務所)、武村三三夫(武村法律事務所)、田中優(エイス法律会計事務所)、田嶋健  
太郎(ワグネル法律事務所)、近藤平(弁護士法人大塚法律事務所)、山西英明(長崎総合法律事務所)

大阪憲法ミュージカル「プロデューサー」(弁護士1名含む2名)  
監製、有利と子、岸上純子、今野明、渡辺幸子、宮内千佳、小倉智恵、大塚京彦、大塚治、横井久美子、美村昌祐、甲斐みなみ、上出優子、川崎真由、  
原良、横井一、日本体伴、小谷成美、小橋り、岩澤静子、七宮正紀、藤原俊一、清水亮太、十川由紀子、高橋豊、田中俊、谷次郎、谷次介、横山、吉田立  
中島高俊、長瀬啓明、中島重、中野史、中野史久、西川大史、西川憲一、原啓一郎、弘川敬祐、源井崇子、瀧門大輔、古本雅之、越川良典、秋元太、宮本  
拓、三好智宏、安部輝博、柳澤智子、大次郎子、吉村友香、和田倫之

チケット取り扱い場所  
朝陽生命事務所 豊後総合法律事務所 豊後村田法律事務所 豊後村田法律事務所 豊後大塚法律事務所 豊後大塚総合法律事務所 豊後大塚法律事務所  
同高合法律事務所 豊後総合法律事務所 豊後総合法律事務所 豊後総合法律事務所 エイス法律会計事務所 エイス法律事務所 豊後共同法律事務所  
まつづか共同法律事務所 豊後共同法律事務所 豊後共同法律事務所 豊後共同法律事務所 豊後共同法律事務所 豊後共同法律事務所 豊後共同法律事務所 豊後共同法律事務所

主催 大阪憲法ミュージカル「プロデューサー」劇団往来 [協賛] 明日の自由を守る若手弁護士の会大阪(あすわか大阪)  
後援 大阪弁護士会、大阪府、大阪府教育委員会、大阪市、大阪市教育委員会 [お問い合わせ] TEL.090-8933-0916  
mail:osaka.kenpomusical@gmail.com https://osakakenpomusical.amebaownd.com facebook : 大阪憲法ミュージカル