



Subaru

男声合唱団

ニュース731

'20. 5. 19

**昂の皆さんへ！
元気ですか？ 毎日の生活を健康に！
歌のレッスンもやっていきましょう！！**

昂 通信コーナー

No1.

男声合唱団「昂」団員の皆さまへ

団員の皆さん、コロナウイルス感染に伴う自粛生活を強いられている中ですが、いかがお過ごしですか。

「**自粛生活下での合唱練習、意欲の維持、生活の工夫、健康管理等について**

長期の自粛生活を余儀なくされ、歌うことへの意欲をどう持続するかが課題となっています。皆さんの練習の仕方等に対する工夫や、You-tube 等の活用情報、日常の想い、自粛生活での工夫など情報を寄せてください。みんなで共有することで、意欲の向上に役立てたいと思います。」（男声合唱団「昂」団員の皆さんへ 昂 役員一同 2020. 5. 7）

そこで、「昂ニュース」に「**昂通信コーナー**」を設けたいと思います。音楽や合唱の難しい技術的なことも含めて、今の「外出自粛」の毎日の生活でのいろんな思い、コロナウイルスに関する自分の考えや疑問・発信できる情報等、また昂のこと、自分の健康（管理）や身体のことなど、匿名でも結構です。「孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流を！電話や手紙・メール・SNSの活用」を厚労省HPでも言っております。

どうかいろいろな通信をお待ちしております。

（投稿1）

差出人: "ito s"

件名: 昂ニュースの記事に採用出来そうな話題が載っています。(1)

吉川様、昂メンバーの皆様(BCC)へ

長引く外出自粛、どのように過ごしておられますか？

時間と興味があれば、ぜひ訪れてみていただきたいWEBサイトを紹介します。

だいぶん前に見つけたサイトです。適宜更新されています。話題豊富です。

<http://www.cafemdr.org/>

新国立劇場合唱団の指揮者もされてる方のサイトです。

合唱人にとって参考になる話を色々伺えますよ。

差出人: "ito s" 2020/05/08(金) 15:54:19

件名: Re: 昂ニュースの記事に採用出来そうな話題が載っています。(2)

No.731(1/7)

先ほど紹介した WEB サイト内、2017 年 3 月 20 日の記事で、
「横隔膜と日本人の文化」という文章が在ります。

この前半はスキーの話ですが、後半に
横隔膜をどう使うかに関する含蓄の在る話があります。
(三澤洋史さんの文章です。)

<http://www.cafemdr.org/> の中、2017 年 3 月 20 日に掲載された長い文

／伊藤 知

横隔膜と日本人の文化

先週は、ずっと新国立劇場合唱団の新人募集オーディションと、現メンバー次期シーズン契約更新のための試聴会を行っていた。一年で最も憂鬱な時といえる。僕とすると、一緒に働いている仲間を落としたり、差し替えたりしなければならないのは身を切るように辛いからだ。それによって、彼等は、精神的に落ち込んだりするだけでなく、実際に収入にもかなり影響してくる。

しかしながら、新国立劇場が、年間 10 本以上の演目をそれぞれ数回上演する我が国で唯一かつベストレベルの劇場であれば、その合唱団のレベルも最高の状態を維持していなければならない。それどころか、可能な限りさらなるレベルアップを図っていかなければならない。とすれば、僕が変に私情を交えて判断を怠ってはいけな。仲良しグループを作るのが目的ではないから。

また、優れた新人が巷にいたら、それらの人達が、

「入りたい！」

と思う夢の職場でなければいけない。そのためには、コネクションや学歴などによらず、純粹に“上手であれば入れる”という公平性を持って優秀な新人を招き入れなければならない。それが僕の使命である。

現行メンバーの試聴会はともかく、新人募集オーディションというのは、本来もっと楽しいはずだ。世の中のどこかに優秀なる人材が眠っているかも知れない。その人材を発掘する喜びというものがあるはずだ。しかし、実はこれも憂鬱なんだ。現行メンバーに対してとは別の意味でね。

新人オーディションの審査を始めてみると、毎年つくづく思う。我が国の声楽の教育レベルの低さを。先週、「ルチア」出演中のバリトン歌手ルチンスキーのテクニックを科学してみたが、彼が完璧に行っていること、すなわち、ベルカント唱法において何よりも最優先させるべきテクニックである、「横隔膜を下げて下腹に圧を作る」ということを実行している者が、全応募者の 3 割にも満たないという事実である。

それを知らずしてどうやってオペラが歌えるというのだろうか？しかも、その 3 割に入っている人も、それをシステムティックに教え込まれているわけでもなく、なんとなく分かっている程度の人がほとんどで、中音域は良いけれど、高音域になると自然に上体が上がってきて肩で息をしている、などというように極めて中途半端なのだ。また、ある時はたまたま出来ていて、ある時は全然出来ていないというように、実に気まぐれなのだ。

ということは明らかに、「これが出来ていなければ何も始まらない」とは思っていないということで、それは、とりもなおさず、そう教育されていないということが一目瞭然なのである。

ベルカント唱法の神髄

ベルカント唱法は、横隔膜に始まって横隔膜に終わるといわれる。

「歌は腹式呼吸が基本だ」

とは、一般的に言われていることだが、ベルカント唱法は、厳密に言うと腹式呼吸とも違う。いや、途中までは重なるけれど、腹式呼吸は、息を吸う時にお腹が出て、息を吐く時はお腹がひっこむ呼吸法である。それに対して、ベルカントは、息を吸ってお腹が出た状態で、それをキープしながら息を吐く方法なのである。

お腹をキープしてしまったら、せっかく入れた空気がたまったままで吐けないではないかと思わ

れるかも知れないが、一度お腹が出るように息を吸った後、そのお腹をキープし、さらにもっと吸えるのを確認してみよう。

実は、腹式呼吸と言ったって、お腹で呼吸しているのではない。当たり前だけれど、呼吸は肺で行う。子どもに、

「いっぱい息を吸い込んでごらん」

と言うと、決まって肺の上の方に息をいっぱい入れて、肩があがる呼吸をする。これを胸式呼吸という。これは、肺の上の方に空気が入っていて、本人とっても沢山息を吸っている意識であるが、肺という臓器は下の方がふくらんでいるので、実はそっちを使わないと空気は沢山入らないのだ。

腹式呼吸は、その反対に肺の下の方に空気を入れる呼吸法。そうすると、下に膨らんだ肺が横隔膜を下げて、その下部の腸などの内臓を圧迫する。圧迫された内臓は、行き場を失って、一番柔らかいおへその下あたりの部分を前に押し出す。つまりお腹が出るということだ。要するに、腹式呼吸とは肺の下部に空気を入れる呼吸法ということである。

さて、腹式呼吸で肺の下部に空気が入っても、なおかつ肺の上部には空気が入る部分が残されているだろう。テレビなどでオペラ歌手が歌う姿がアップで写されてみると、あれっ？腹式呼吸といっても、肩があがっているじゃないの・・・と思う人はいるだろう。そうなのだ。究極的なベルカントでは、胸式呼吸も行うのだ。つまり、入るところには全て空気を入れるのだ。

もう一度整理してみると、ベルカント唱法の呼吸法の基礎はこうである。

まず腹式呼吸を行う。お腹が前に出て横隔膜が下がるように息を吸う。そしてそのままキープ。しかしながら、キープといっても筋肉を硬く止めてしまってもいけない。パンと張った風船のように、あるいは漬け物を上から漬け物石で押し続けるようなイメージで、弾力性を持って横隔膜で下方に圧をかけ続けること。

それが基本。それから実際に歌唱をするための息を取り込む。肺のあちらこちらから残りの息をかき集めてくるのである。勿論胸式呼吸も含むため、肩もわずかではあるが上がるのを厭わないように。本当は、それを同時に行うのだけれど、慣れない人は一度腹式呼吸をしてキープしてから残りの空気を取り込むことを薦める。

それから、今度は息を出し始めながら歌唱に入るわけだが、すぐに息が出て行ってしまわないように調節するのがキープされている横隔膜の圧なのである。ヴァイオリンの弓の運びと同じで、なるべく均等に息を供給しながら最後まで歌うが、その間横隔膜はずっと一定の圧で支えていなければならない。

それに、とても長いフレーズをどうしても歌わなければならず、息が本当に足りなくなったら、「第2ロケット切り離し！」

という感じで、お腹を引っ込めながら歌ってもいいが、その際でも、横隔膜から上げてはいけない。周到に横隔膜を下に引っ張りながら、お腹の圧をしだいに弱めていくのだ。

さて、今僕が言ったことを、もし声楽を習ったことのあるあなたが知らなかったとしたら、はっきり言うが、すぐ先生を替えるか、指導方針を変えてもらわなければならない。僕は横隔膜が動いていない人はひとりも新国立劇場合唱団には入れないから、どんなに望んでも新国立劇場合唱団には入れないことだけは断言しよう。

そんなわけで、現在新国立劇場合唱団にいるメンバーには、この横隔膜のことを全く知らない人はひとりもないはずなのだが、困ったことに、入団して活動している間に、横隔膜の動きが弱くなってしまったり、うまく働かなくなってしまう人はいる。そういう人は、たまたまある時期良かっただけで、本当のところ、それが必要だと分かっていなかったということなのだろう。なんと残念なことなのだ！それは、どちらの方向を向けば目的地に着くということが分からなくて、あてずっぽうに歩いているようなものだ。

横隔膜は出発点に過ぎない

さて、発声はこれで終わりではない。横隔膜はそれ自身では不随意筋なので、本当は横隔膜そのものを自分で動かすことは出来ないのであるが、肺の膨らみの運動や腹筋あるいは背筋などの動きで、間接的に動かすことが出来る。さらに慣れてくれば、あたかもそこに神経が通っているかのよう認識し、随意筋のように動かすことも可能である。この“横隔膜の意識化”にまで辿り着かなければ、次のステップには進めない。

次のステップとはどういうことかという、先ほど言った、均等に息を運ばせることが出来るということは、とりもなおさず、音楽の必要性に応じて、自由自在に息の運び方を変えていくことを可能にする。つまり、無意識のうちに息の供給にムラがある内は、意識的に多様な供給量の変化は自由自在に行えないわけである。

フォルテやピアノなどの強弱の使い分けや、クレッシェンドやディミヌエンドなどの移行、ないしはアクセントやスフォルツァンドやフォルテピアノのような急激な変化は、横隔膜を自由自在に仕えないと出来ないし、仮に出来たとしても、深みのない薄っぺらなものになってしまい、とうてい成熟したベルカント唱法としてのそれは望めない。

それから、共鳴のさせ方や、低音域、中音域、高音域といったそれぞれの音域の音色に統一感を与えたり、チェンジ区域におけるギャップのない音色の移行のテクニックなど、様々な技巧が、横隔膜を基本に操作される。つまり横隔膜が仕えないと何も始まらないのである。

こう述べてみただけでも、オペラを歌おうとする者は、まずこの時点からブレることは許されないと思うだろう。ああ、それなのに、我が国ではそんなことも教えられずに、音大音楽科をまんまと卒業出来ても、歌のイロハさえ知らない。

はっきり言っておくけど、こんなことはヨーロッパの国々では考えられない。ヨーロッパでは、歌劇場が沢山あるので、声楽家は、それで食べていくことが出来る職業だから、本番の数も多いししのぎを削る必要性もある。最初は地方の小さい劇場から出発する若い歌手も、力量に応じてしだいに大きな歌劇場に移っていき、出世を狙える。そうしてキャリアを積んだ人が、ある程度歳を取って大学に入り生徒を教える。音大で学ぶ学生数は日本よりずっと少ない一方で、劇場などへの就職率が高いから、一生懸命勉強する。

しかし、それだけではないなあ。やはり日本の先生達の発声的レベルが低すぎる。それに学生も学生で、これだけ情報社会で、DVDでもブルーレイでもYouTubeでも何でも観れるのに、何を勉強しているのだろうか。とにかく、難しいことはいいから、声楽家になりたいのだったら、まず横隔膜だけはきっちり学ぶこと。

横隔膜に見る日本の貧困さ

ここまで書いてから、あることを思い出し、書いてみたくなった。それは、朝日新聞主催の合唱コンクールの全国大会の審査員をやった時のこと。特に高校生の部の、それぞれの学校の完成度の高さと過当競争にとまどいを覚えた記憶だ。いや、とまどいというよりは違和感なのだ。その違和感の正体を、僕は横隔膜に見たのだ。

日本では、これまでずっと最も基本的な横隔膜のことが大事にされてこなかったのである。特に合唱の世界では・・・つまりこうだ。高校生達は、横隔膜を縦横に使って彫りの深い表現をする喜びを知らない。何故ならば、彼らを教える先生達が、意図的に横隔膜を教えることに背を向けているからだ。

何故か？それは、そこに背を向けないとあのような仕上がりが期待出来ないからだ。横隔膜を習得するのは、それなりに時間がかかる。特に変声期過ぎたばかりの高校生に3年間で教えることは困難だ。

とすると、その途中の中途半端な状態でコンクールに出すことは、ミスを犯すリスクばかりを背負うことになる。そこで、指導者達は、発声に関してはそこそこで目をつむり、音程、リズム、ハ

一モニーというところに絞っての過当競争に加わるのだ。

だからみんな同じような黄色い声になるので、出発点が一緒だから、過当競争も激しくなる一方で、審査はし易くなる。ミスをしたら減点すればいいのだから。

まれに、発声のことに気をつけて、高校生ながら幅の広い表現をめざしている学校が出てくる。僕なんかは、そうした学校に良い点をつけるのだが、なにせ表現の幅が広い反面、ミスするリスクが大きいし、実際音程が甘くなったり、ハーモニーが崩れたりする。それで、僕はとっても悩むのだが、まわりの審査員達ははっきりしたもので、

「はい駄目！」

と、あっさり切り捨てる。

全国大会で優勝するような学校では、ミスがないだけでなく、それなりの表現も出来ているのは認める。でも、やはり発声的には成熟した大人の表現からは遠く、いわゆるホンモノの音楽表現ではない。

でも、勝利を手にした生徒達にそれは見えないだろうなあ。そうすると、自信を持った彼ら生徒達は、今度は自分達のモノサシでプロの合唱団を眺める。そして思う。

「ツメが甘い。雑だな」

と。そして自分の興味から圏外に追いやってしまう。

僕は、何故あれだけ合唱に打ち込んでいたのに、その後音大に行ったり、音楽の道に進んだりして発展させるどころか、高校生で燃え尽きちゃうんだろうか？と疑問に持っていたが、最近気が付いた。

彼らは燃え尽きてはいないんだ。そうではなくて、それがホンモノではないんだということを教えられていないので、自分達がやってきたことが頂点に感じられ、他を物足りなく思ってしまうのだ。

真実は違う！音楽の道は遠い。声楽や合唱の道は、本当は、もっともっと深い。表現の道には果てがない。そのホンモノの表現の入り口に、きちんと横隔膜を使った発声法があることを誰も教えてくれないとすると、それは大人達の罪だ。彼らを根拠のない傲慢に置いているとすると、それは深遠なる音楽に対する冒涇だ。

うーん・・・話が大きくなってきてしまったが、このへんのことが我が国が抱える問題として全部つながっている。

日本の声楽界が、真に世界のレベルと肩を並べるまで、まだしばらくかかる。その時まで、僕は叫び続けることをやめるべきではないと思う。

横隔膜から全てを始めよ！・・・と。

「コロナウイルス」感染で思うこと

清水恭太郎



奈良公園 5月5日の写真です。

2月末頃から毎日のトップニュースがコロナウイルスのニュースになり、こんなに長く続くとは始め思っていなかった。年末に喜寿を過ぎましたが、こんなことは生まれて初めてです。この「コロナウイルス」が各国の政治や医療体制をリトマス試験紙のように試験をしているようです。

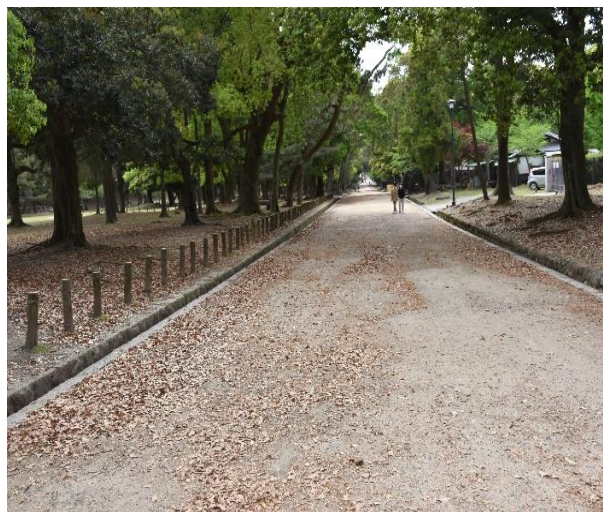
医療体制の貧弱な国程死者が多く、体制が良いドイツは、ホームドクター方式が有り、隣の韓国は前回の「サーズウイルス」の時の失敗を生かしてPCR検査態勢が日本の10倍以上有るという。安倍首相は2万人態勢を早く作ると言っているがまだ1万人まで出来ていない。

1990年代850ヵ所あった保健所が472ヵ所に小泉純一郎首相が構造改革の名の下で減らされてきた。

昨年10月に今の医療体制を半分にすると発表したところですが、もし実施されていた場合、イタリアやスペインのように死者が増えていたとおもいます。

経済大国のアメリカは人の命より経済優先で日本もアメリカ追従で同じと思う。

安倍政権は今問題になっているイーグリス・アショアは秋田県と山口県に配備しようとしています。



これは日本の防衛では無くアメリカの防衛に必要な物で強く要求され、その費用は1兆円を上回る物です。その金を「ウイルス検査」に回せば直ぐかたづきます。隣の韓国が出来て何故出来ないのか可笑しいです。

もう一つは各国の取り組みです。特にドイツのメルケル大統領の演説は素晴らしいです。

「国民の不安は当然です。国民の自由な生活を止めるのは心苦しいけど、今それが必要なのです。汚染を止めるのはそれしか無い。等」訴えています。今現在（5月10日）それぞれの国の動きが出てきています。どんな国が良いのか今後のニュースを見て考え行動を起こしたいです。

春日大社参道です。 午後3時ごろ

（ご苦勞様です。僕自身「昴」のこと何もしてませんが、他に用があるので許して下さい。別の団体に出したわたしのつぶやきです。清水恭太郎。 2020.5.12）

「アーサー・ビナード」から学ぶこと

男声合唱団昴

立川孝信

アーサー・ビナードと言う名前を知ったのは日うた総会の時、しかし総会に参加していないので参加者から記念講演が良かったという声を聞き、なんで外国人を呼んだのだろうと少し興味を抱いていました。

そんな時に季刊日本のうたごえ総会特集号が届きました。

ページを開くとすぐにビナードさんの講演文が飛び込んできました。目からウロコとはこのことかと思うほど驚きでした。

日本語をこれほど深く勉強している人がいたのか、しかも外国人が造語と政権、日本語と文化・歴史、日本の空襲の実態、そして原爆とピカ・ピカドンの言葉の中にある核爆弾の恐怖を体験者の言葉を深く理解し戦争の犯罪を追及する姿勢に私の平和への探求の甘さを感じました。

そんな時ビナードさんの著書『知らなかったぼくらの戦争』を日うた総会で購入した友人から借りたのです。

21人もの戦争体験者から生々しい体験を聞き、戦争の悲惨さ、残酷さ、非情さを、真実をつかみ取る視点で、知らなかった私たちにその実態を教えてくださいました。この中の2～3人は似通った話を聞いたことがありましたが、ほとんど知らなかったことばかりで、いかに未熟な知識でうたごえ運動を歩んできたか思い知らされました。彼の取材の後、多くの方が亡くなられています。あまりにも残酷な体験を語りたくなかった人も語り継ぐことで二度と戦争をさせてはならないとの決意となったと思います。本当に貴重な体験を外国人と言うより同じ地球人として取材された努力に感謝をするとともに、私達もあらためて「うたごえは平和の力」を心深く刻んで歌い続けたいと思います。

千秋教室のみなさんへ

コロナで歌が歌えない状態が続いています。

急に声出しすると、余りよくないようです

息だし、から、声出し（巻き舌）で、を週に 2～3 回目標をお願いします。

添付資料を壁に貼りだししてみてください

一日も早く、千秋教室の再開をしたいです。

みなさん、お元気で

千秋昌弘

週に 2～3 回やりましょう

1、椅子に座って 意識を丹田に集中する

2、息を吐く→体をゆるめる→長く吐く

とにかく、ゆったり、焦らない

3、S——（歯と歯を合わせるだけ）で、通り道を確認する

4、S——で丹田が出発点になっているか、確認する

5、S——リップロールか巻き舌で（無声）

6、リップロールか巻き舌で（有声）

音階は気にせず、びゅーんと下から上まで、上から下まで、好きな音で

7、椅子から立って、同じような好きな音で、リップロールか巻き舌で
滑らかになるまで

（投稿）

atomos.ezweb さんから、5 月 1 日に既報ですが、再掲します。atomos.ezweb さん、いつも意表を突く貴重なメールありがとう。今回は昴団員へ転送します。忠やん・松下耕さん・佐渡裕さんが発信しています。（編集子）

忠やんとうたおう^^

<https://youtu.be/v5s2zx19Q2Q>

CTRLキーを押しながらクリックしてリンク先を表示してください

松下耕 谷川俊太郎

<http://www.youtube.com/watch?v=fCdXOwQJd48>

佐渡裕

<https://youtu.be/8EgYUeh3yys>

（編集子より昴のみなさまへ : ご紹介）

「本並美徳の合唱指揮人生」

昴ホームページの表紙にリンクして、[http:// motonamiyoshinori.net/](http://motonamiyoshinori.net/)「本並美徳の合唱指揮人生」が掲載されています。本並先生の指揮人生を旅先のさまざまな写真や紀行文、エッセーとともに彼の充実した合唱指揮人生を綴っておられます。今年に入って、「随想集 コロナに負けるな！サイト」をつくり、彼の日頃の思いを書いておられます。心和む味のある文章に共感とともに、癒されますよ！

随想集 コロナに負けるな！サイトよりお入りください。

エコロジストとして、私はかなり前から予測していた事です。

事態は大変なのに、あえて、展望をもてる、おもしろ随想としています。

現在 10-6 まで続いています。

/