



Subaru

男声合唱団

ニュース733

'20. 6. 15

## 昴の皆さんへ! 「自粛」解除後、「3密」 の回避と合唱活動の再開を目指して!

□5月末の「緊急事態宣言」解除後、大阪府を含め関西地区は、ウイルス感染者ゼロも続く小康を保っています。しかし、「3密」の回避という「新しい生活様式」の要請は、合唱活動を含め音楽活動に厳しい状況をもたらしています。関係者のみなさんは、この困難に対して、いろんな工夫・対策を立て、活動の再開を目指しています。コロナウイルスとどう立ち向かうか?各分野の専門の先生方や、合唱指揮・声楽指導者の考え方を行動の指針の一つとして参考にしてみてもと思います。(吉川)

### ■昴団員の皆さんへ

緊急事態宣言解除後の対応について

昴 役員一同

団員の皆さん、コロナ渦中、活動の自粛を強いられ、歌も歌えない中で、随分ストレスもたまる生活が続きますが、お元気ですか。

先日、5月末までの予定の「緊急事態」が順次解除され、大阪府域も解除となりました。早く合唱練習を再開したいところですが、感染リスクは依然として高く、慎重な対応が求められています。

5月9日にお知らせした昴の対応方針において、「自粛要請が解除され、公的施設での合唱行為等の利用が再開されるまで、レッスンは中止する」と決めました。

この度の解除に伴い、公的施設でも一部の利用が再開されておりますが、大阪市内の区民ホールにおいても、豊中市の公民館においても、会議での利用に限り可能とか、コーラスなど発声を伴う利用はできないなど、合唱練習を気兼ねなくできる環境には至っておりません。

改めて役員会で意見交換をした結果、**5月9日の決定全般を引き続き維持することを確認しました。当面6月末まで継続いたします。**

川妻さんからは、少人数による分割レッスンプランなどの積極的なご意見も頂きました。ご意見も参考に、6月21日に改めて役員会で協議することとしました。

皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

いずれにしても、このまま感染者が減少はしても、専門家によれば必ず2次、3次の大規模感染が起こると指摘されています。一般のインフルエンザのように社会的な免疫が成立するためには、年単位の時間が必要とされています。

また、我々は今後コロナウイルスと共存していかなければなりません。大規模感染が収まったからといって、また全く元の生活スタイルに戻る訳にはいきません。同じことを繰り返してしまうからです。

合唱活動においても、いかなる工夫が要るのか、立つべき新たな地面とはどんなものなのか、全員で考えていく必要があると思っています。

どうか皆さんの様々なご意見をお寄せください。

2020年5月27日

(注)昴役員の5月末日現在の総意を再掲載します。

昴 通信コーナーNo3.

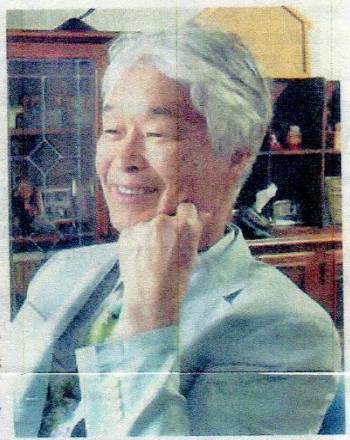
# コロナを超える うたごえのために

コロナ新規制を乗り越え  
文化・芸術を窒息させない  
歯科医師 **岩倉政城氏**

緊急事態宣言解除で練習開始の合唱団もあるが、練習会場が公共施設の場合、「3密」になるので「合唱はまだだめ」の所も。どうすれば…、記者諸氏からも「専門家からのアドバイス」との要望に、新日本医師協会前会長、歯学博士の岩倉政城先生に寄稿していただいた。

## はじめに

合唱団での新型コロナウィルス感染症のクラスター報道以来、合唱はおろか学校再開時の音楽の授業までが唄うことを制限する指示が出されるまじりになりました。多くの合唱団が活動の自粛や中断、休止に追い込まれています。新生活規制で「できるだけの距離をさい」が文化芸術のあらゆる活動を縛ってしまっています。



▲岩倉医師(シンガーソングライター・梅原司平さんは義兄)

こんな時こそ、私たちが繰り返して唄った「私の愛した街」を思い出してみよう。英国の軍隊と装甲車がアイルランドの街デリーを制圧する現実をコールターが唄いました。

「デリーの町には音楽があった  
装甲車がいる、爆破で

こんな時こそ、私たちが繰り返して唄った「私の愛した街」を思い出してみよう。英国の軍隊と装甲車がアイルランドの街デリーを制圧する現実をコールターが唄いました。

咳・クシャミ・会話による飛沫と飛沫核 換気と湿度が決め手 (新医師:岩倉)



飛距離	個数	飛沫
クシャミ 数メートル	4万個	1メートル床に落ちる
咳 1メートル	数千個	乾燥していると飛沫の水分が飛んで飛沫核となり空中に長く浮遊
会話(5分) 1メートル	数千個	

ただし、無風では周囲に拡散・室内に充満

なをつなぎ止めることも出来ず。でもみんなと一緒に空間を共有した時味わう共鳴と和声は何ものにも替えられません。

**基礎編**

**1. 接触感染**

感染防御は人と人との距離を空けることではありません。ウィルスは接触で感染します。侵入経路は粘膜(眼・鼻・口)です。皮膚からは入りません。眼?と思っても知れませんが「アカンベリ」で赤く見えるのが眼。結膜で、粘膜です。ですから手で口や鼻の穴を触ったり、目をこすったりしないことです。気付かないかも知れませんが、人間で最も敏感な場所は口で、人は一日数十回口元に手を運びます。不安なとき、考え事をしているか、いつの間にか触っています。ましてお札をかぞえるとき、新聞や楽譜をめくる際、ビニール袋を開けるときなど、無意識に指を舐めます。その指がドアノブやトイレのスイッチパネル、食卓、つり革などに触れるので接触感染が起こってしまいます。

実はマスクの最大の効用は口に手を持っていくことを防ぐ効果の方が重要視されています。

うたごえで言えば、打ち上げの飲み会で飛んだツバが食卓や並んだご馳走に付着し、顔にかかり、それが接触感染の元凶になります。

**2. 唄うこと(発声)で生じる飛沫**

感染者の唾液には多くのウィルスが含まれ、クシャミ、咳、発声したら、口から飛び散った飛沫に混じったウィルスが図のように飛散し、大きな粒は床に落ち小さな粒子は風が吹かなければ空中にたまたまよじ続けます。一番よい方法はやはり、感染者がマスクをつけなければ危険性は一挙に下がります。

つまり感染者が人との接触を避けてくれるか、マスクをしてこれれば解決するのです。問題は一体誰が感染しているかが分からないところですから。だってウィルスが体内に入って1週間たなければ発症しない。時に症状が出ないままの人もいます。しかもこの期間にウィルスを排出し続けるわけですから。その上、症状がなくなっても数日間ウィルスを排出する例もあるとすれば、これはもう蘭試合ですね。すべての国民にPCR検査でもしない限り不可能です。

(4、5面につづく)

コロナ禍で文化・芸術  
を絶やさない  
**岩倉政城**  
先生のアドバイス  
(1面のつづき)

(二) 誰が感染しているのか分からない) そこで考えられた策が、誰でも感染している可能性がある」として行動しよう、という事です。

沢山の感染者がいるときは慎重な上にも慎重であって欲しいのですが、緊急事態宣言解除の今は10万人当たり0.5人しか現に感染している人がいないという事です。濃厚接触者を除いて周囲の人から空気感染する確率はほぼありません。

基本的には接触感染だからです。でも歌を唱う団体に会場を貸し出す機構(それが公的・私的に問わず)は、自分の施設からクラスターを出したくない一心で「歌は唱うな、マスク着用の上」「換気をしなさい」「入の距離を1.5メートル以上開けて」と言っています。

唱う側からすれば、唱わないでハミング? マスク

着けては咽えない、窓を開けたらうるさいと苦情が、そんなに離れて唱ったら合唱にならない、のです。

**3. 室内から屋外への回帰**

戦後に湧き起こったたごご運動は機械油の匂う工場の庭から、下町の河川敷から、メーデーの会場から、平和行進のアスファルトが溶ける道から、咽い離れました。つまり青空の下で練り広げられ、そこは例え飛沫が飛

ぼうとも無限の空間に拡散されていく安全な場所でもあったのです。若い層が抱ったたごご運動が歳月を経たたごご唄茶や室内のステーションでの発表会へと移行し、今や練習会場までが室内一色に移行してしま

いました。季節は薫風が吹く初夏でもあります。その風が空気を新鮮にしてくれる野外でマスクなしで心置きなく唱うことをまずは目指しましょう。



▲まずは野外で心置きなく唱うたいませう。カヤアコーディオ

雨天の時はどうするんだ、大都会に広い野外スペースはない、ピアノもない場所ではない、と言いう声もあるでしょう。でも、うたごえの始まりにはハーモニカやアコーディオ

**4. 室内活動での留意点**

参加自粛の規律  
①同居家族や職場同僚に感染者、②発熱・計測時間を決めて測っている平熱より0.5℃高い、③咳、④味覚・嗅覚の異常、⑤経験しないた

水・舌清酒を歯ブラシで行うと粘着を傷つけるので使用しない。ガーゼかキッチンペーパーを指に巻いて舌の真ん中を事前に唾くそり回掻き取る。

入館入場して入り口での手洗い動行(安間から洗面所に行くまでにあらかじめ手を洗うことになるので、入り口でアルコール消毒があるといい。特に指先と爪の間を丁寧に。

⑦音や顔面の着目、⑧同居家族の発熱、⑨咽いに行く前に手洗い(たごごでなく口腔の洗浄、特に舌苔除去、歯みがき、歯間部の汚れをフロスで掃除し口腔を清潔に保ちましょう。ウイルスの侵入と排出の最大の門戸が鼻腔と口腔(唾液)



▲合唱・うたごえの三密対策

も機動性のある楽器が伴奏の主体でした。すべてのうたごえサークル・合唱団に持ち運び可能な電子ピアノを一基備えるだけで、河原にも競技場にもうたごえを響かせることができます。

活動場所の候補をいくつか挙げてみます。①河川敷、②土手の階段、③公園、④野外音楽堂(借りあげれば格別)、⑤休館施設の前庭等を管理者と交渉して借り出す、⑥室内での合唱練習を断られた施設(ペランダや屋外敷地での活動許可を要する)、⑦陸上競技場、運動場など野外施設の活用、⑧うたごえサークルが主催するトレーニングで大自然の中で唱う。

会場での留意点  
会場に際して入り口での手洗い動行(安間から洗面所に行くまでにあらかじめ手を洗うことになるので、入り口でアルコール消毒があるといい。特に指先と爪の間を丁寧に。

**室内環境**

①換気によって発声で



▲コンビニもフェイスガード

加湿器があれば使用(喉の保護にもなる)。

②間歌換気ではなく絶え間なく空気が流れる様、常時換気が望ましい。

③窓だけを開けてもダメ、ドアと窓など空気の流れを作ることが必要。

④換気扇があれば常時使用。

**マスクとフェースマスクの活用**

施設内ではマスクを着用します。唱うときだけはマスクを外し(4面写真)のような手作りフェースマスクを作った着用して飛散を防ぎます。フェースマスクからは支障なく指揮者が見えますし、指揮者もまたみなさんの発声状態を観察できます。こうすれば隣の人との距離を1.5メートル空けなくても対応が可能です。

水諸注意、公演再開に向けて次号で

## 感染症対策と音楽の質模索 都響 ホールで試演

新型コロナウイルス感染症影響下における公演再開に向けた試演を11、12の両日、東京都交響楽団（都響）が東京・上野公園内の東京文化会館大ホールで行いました。海外のオーケストラや研究者による科学的な調査・実験の結果推奨されている演奏者間の距離を参考に、感染症対策をしながら音楽的な質を保てる演奏形態を探りました。

初日はバイオリンなどの弦楽合奏で、2日、1・5日、1日の間隔で順次演奏を実施。2日目は慶応義塾大学の奥田知明教授（環境化学・微粒子工学）、聖マリアンナ医科大学の國島広之教授（感染症学）らによるエアロゾル測定のもと、金管、木管、歌を加えた管弦楽の試演を行いました。

楽団の指揮をした大野和士音楽監督は、「今回を公演再開の一歩としたい。与えられたスペースの中でいかにして今まで通りの音



を出せるか。オーケストラだけでなく、学校の吹奏楽やアマチュアバンド、コーラスなどの指針になるものを出せたら。感染はまだ拡大期にあるが、その中でできる限りのことをしたい」と話します。

ソロ・コンサートマスターの矢部達哉氏は、「人間は心と体、両方のバランスが取れていないと、一人の人間として歩んでいけない。僕もここ数カ月で心が止まっているときに音楽に触れて心が歩き出した。食事や睡眠のように、心にも栄養が必要だと再認識した」と語りました。測定の結果は、後日発表されます。

2020.6.14 「しんぶん赤旗」より

### （参考資料）

「オーストリアでの合唱呼気実験」（大阪大楽大学 本山秀毅学長のFace Bookより）

求められる知見の一つ

#### 【歌うことでウイルスが拡散する仕組み】

ウィーン医学大学は、合唱団と一緒に、歌唱中にエアロゾルがどのように広がるかをテストしました。

合唱団はコロナ危機の中で「ウイルスを操る者」としてイメージされていた。いくつかの国では、規制前に行われたリハーサルやコンサートが感染のホットスポットになっているケースがありました。

例えばオーストリアでは、週末の合唱団練習において、ペルグ地区で多くの新規感染症の原因であることが明らかになった。

オーストリア合唱協会は、「危険な」歌唱とは何かを知るために、ウィーン医科大学と共同で実験を行いました。この実験では、エアロゾルの放出、すなわち空気中に浮遊し、コロナウイルスを拡散させる最小の飛沫に焦点を当てた。これまでは、歌うときには話すときよりも遠くに飛ばさ

れると考えられていました。しかし、国際的な研究によれば、このようなことはありません。この実験には、ウィーンジングフェラインと Sängerrunde からセミプロの合唱団歌手を招きました。マスクや顔面シールドなど、様々なテクニックを駆使して歌ってくれました。

### 【目に見える空気】

広がりを目に見えるようにするために、歌手は酸素と霧状にした 0.9%の生理食塩水の混合液をチューブを通して鼻の穴に吸い込んだ。息を吐くと、目に見える「雲」ができます。黒い背景の前に歌手が立っている間、後ろから照らされています。このようにして、エアロゾルが写真で見えるようになり、その広がりを測定することができます。

検査によると、通常の吸気や呼気、歌唱時に生じる歌手の鼻や口の周りの霧の雲の大きさは約 0.5メートル。最大膨張率、特に前方は 0.9メートル、これはすべての歌唱法に当てはまりますが、中にはより大きな渦を生み出すものもあります。予想通り、フェイスシールドとマスクのおかげで、特に正面に向かって伸びが少なくなりました。

### 【強い呼気を避ける】

エアロゾルの「雲」が最大でどこまで広がるかを試すために、特に力強く息を吐いてもらいました。こうすることでバス歌手は、なんとかその「雲」を 1.5メートル拡大させることに成功した。これは合唱のための通常のテクニックではないので、ウィーン医科大学は、1メートル以上の呼吸の拡大は歌手には期待できないと結論づけています。しかし、強い吸気と呼気は避けるべきです。

合唱協会はこの実験の結果を喜んでいますが、歌っている時のエアロゾルの放出が、話している時のエアロゾルの放出と非常に似ていることがわかります。合唱団は最低 1.5メートルの距離を保ち、リハーサル室の換気を「効果的に」行うことをお勧めします。



(投稿メールより)

声楽教室はかなりの少人数で行なわれています。  
千秋団長や中村先生にご提案いただいた点などを活かし、  
三密にならないで練習できる方法を編み出していけば、  
再開しても良いのではないかと、思います。  
もちろん、生徒側に心配な方がおられたら、その意志は  
尊重しなければなりません、再開の方向で検討してはどうでしょうか？  
／伊藤 知 2020. 5. 30

役員の皆様へ

昂のことで、日夜ご心配頂きありがとうございます。

千秋教室の件ですが、

- ① 「ねむか」を縦に使い、歌手は一人ずつ、ピアニストが見える程度のところで窓に向かって歌い

残りの 4・5名は、窓際で聴く。千秋は 2m 離れた壁際で聴く。

一人で歌うので、音はそんなに外に響きません。

ドアは開放し、窓も開放し、小窓に扇風機を事務所向きに回す。

入口の換気扇も回す。

聞き手、千秋、ピアニストはマスク着用。

ソリストのみ無しで歌う。

- ② 各自歌う曲は2曲。うち1曲は昴の歌を歌う。自分のパートをピアノに合わせソロで練習する。曲は歌いたい曲を持ってきてもらい歌う。  
みんなで歌える日のために、準備して歌う。

- ③ 7月からはじめる。

以上で進めたいのですがどうでしょうか？よろしく願いいたします。

千秋昌弘 2020.5.29

役員の皆様へ

声楽教室の開き方などに関して、中村聖保さんからメールをいただきました。

その内容を以下にコピペします。お読み下さい。(伊藤)

\*\*\*\*\*

いつも お世話になり ありがとうございます。

吉川さんから昴ニュースも 送って頂きいつも 様子がわかり ありがたいです。

みなさま 色んな提案 なさりながら前向きに また世の状況も鑑みて慎重に 考えつつ それぞれに 気をつけて過ごしておられること 何よりです。

さて 声楽教室のこと 私の提案なのですが ご検討ください。

8月 団内コンサートも中止でしょうし ゆっくり声だし 個人の曲も 取り組めば良いと思います。

そして いつもは2時間の中で 参加者 MAX6名 平均 4名から5名 発声 コンコーネ 課題曲、ここまでは全員で。そこから個人の取り組む曲を その日の参加人数により変化しますが、10分~15分で 個人レッスンの時間となり 他の人は聴くがわ という形 時間 余れば 最後に その日に課題曲を全員で歌って終了でした。

しかしながら この状況ですので最初から 個人レッスンにして、ひとり30分というスタイルで

その日の参加者で 僕は トップバッター 2番は 僕 3番は.....というように交代で 部屋に入って頂き、その時間内で 発声やコンコーネ その日の曲 個人の曲など柔軟に その人に合わせたレッスン形態 だと思います。終われば帰って頂いても 離れた場所に椅子を置き マスクつけて 聴いてもらって いても自由に.....と思います。

ねむかホールの都合もあるでしょうが前後 多少の時間延長あるかと思えます。

トータルで2時間半になる時も あるかもしれませんし 3時間になることもあるかもですが、参加者が ミニマムだと2時間に2人とかなら 一人 1時間の個人レッスンなど 柔軟に と思えます。7月からの 昴 練習再開との事ですが 声楽教室は 私の提案事項も いちど ご検討 よろしく願います。

曜日や時間帯の変更も ご相談の上 私も対応を考えますし 拘束時間が延びようが 謝礼はいつもと同じでも 皆様の事情で 減額になろうが 全く気にしませんので とにかく少しでも 歌うことに向かえたら いいかなと思えます。

そして感染者を出さない個々の努力.....家族や知人に迷惑かけないためにも ここは大事なポイント、だから 個人レッスンが しばらくは良いのでは と思えます。

引き続き お気を付けてお過ごしください。

中村 聖保

\*\*\*\*\*

○川妻さんから意見がありました。(「昴ニュース 732号」に掲載、再掲しました。)

いつもお世話になっております。いつまでもレッスンがないと日々の目標がなく、老化も進みそうなので早く正常に戻ってほしいです。ただ緊急事態宣言が解除になっても、合唱は3密が前提なのでレッスン再開は難しそうですね。

役員の皆さんでいろいろ検討していただいていると思いますが、暇に任せて  
なんとかいい方法がないかと考えてみました。すこしでもヒントにでもなればと思ったので送ります。(川妻)

## 「レッスン再開の試み できるだけ早いレッスン再開のための方策」

### ◎ 各パートを2分割し全体をA・Bの2班に分け、班ごとにレッスン日を設定して実施する。

- ・当面2班(各班15名程度)に分け、少人数で会場に散らばって歌うことで密(密集)を回避。  
(より少人数にするため3班編成も可能)全員揃った通常レッスンは来年?以降に実施

#### ○ 班別活動日(例)

- 第1金曜日 18:00~20:30...A班
- 第3金曜日 18:00~20:30...B班
- 第3日曜日前半14:00~15:30...A班
- 〃 後半15:30~17:00...B班

※ 日曜日は時間をずらして2班を実施する。体操や発声を省略したり、開始や終了時間を  
30分程度延長して時間確保することも検討(ピアニストの都合?)

※ 第5金曜、第5日曜(年内4回)は下記のように割り当てる

- ・7月第5金曜日 18:00~20:30...A班
- ・10月第5金曜日 18:00~20:30...B班
- ・8月第5日曜日 14:00~17:00...A・B班(前半後半)
- ・11月第5日曜日・14:00~17:00...A・B班(前半後半)

- 上記のようにすればA・Bとも全員月2回、パート別レッスンと合わせ毎月3回レッスン実施可能。
- レッスン参加はコロナの状況や各人の体調等に合わせ、個人の判断に任せる。

### ◎ レッスンの内容や方法の工夫

- ・入口に消毒液を設置。指揮者の前にビニールシートを立てて遮蔽する
- ・ねむかホールいっぱいに広がって歌う。
  - ・マスクして歌う(大声を出さない。口ずさむ程度。課題や要点を確認するなど)  
※大声を出さないのなら窓を常時開放・扇風機で換気しながら歌うのも可?(外から確認必要)
- ・1曲のレッスンの最後のみ大声で歌う。1曲終了毎に窓開放・扇風機で強制換気(2~3分)する。

### ◎ レッスン曲について ※これは素人の独り言です。聞き流して下さい。

コンサートが6月に延期になり、高いレベルを求めれば課題はいくらでもあるので、1年近くもレッスン時間が確保できるのはいいのですが、私のように力のない者は、同じ曲ばかりを2年あまり続けても自分的にはあまり進歩が実感できないし、気分的にだれてしまいそうです。もともとあと5カ月ほどでコンサートを迎える所まで来ていたので、それ以上同じレッスンを続けるのは...という気分です。特に上記のように全員が揃わない状態でマスクして...では、ビシッと引き締まったレッスンになりにくいのではないかと思います。

そこで気分転換も兼ねて少しの時間でもいいので、14回コンサートで歌う新曲を決めて、何曲かのメロディを覚えたりしてはどうかと思うのです。基本だけやっておけば、13回コンサート終了後すぐ次の曲に移れるというメリットもあります。

- パート別レッスンは上記同様の対策をして、通常通り再開(少人数のため密にはならない)
- 声楽教室も通常通り再開
- レッスン再開次第 団費・ピアニスト謝礼等は元に戻す。
- 総会はねむかホールで実施するのなら、レッスン日にレッスンの代わりにすればいつでも可能です。