

合唱団ホームページアドレス <http://www.wiengifu.org>

音楽とは横への感性なり!

8

月号

2017年8月1日
編集・発行/
ウィーン岐阜合唱団

岐阜の街 ^{おとたの}ウィーンの如く 音楽し 作:音楽総監督 平光 保

横隔膜で唄う

岐阜本部 テノール 清水 克時

唄うことが身体活動であるということに気づいたのは25年くらい前、米国ミネソタ州ロチェスター市という小さな町に住んでいた時のことです。日曜日、ショッピングセンターの中庭で、ママさんコーラスを通りがかりに聞いて、大変感動しました。わずか十数人のグループが、マイクを使わずに演奏していたのですが、メンバーのひとりひとりが気がねすることなく力の限り歌っているのに、要所、要所で波長が合って、すごい迫力でした。それまで日本で聞きしただけのコーラスはメンバーがみんなに気を使って、控えめに歌うことによって全体の調和をはかるといふやりかたでした。集約的農耕の国と狩猟牧畜の国のコーラスはさすがに違うと思いました。その迫力の秘密が、ウィーン岐阜合唱団に入団し、伴和子先生、真由子先生のご指導や、河田さんのストレッチのおかげでだんだんわかってきました。

発声は、①肺から声帯に空気を送る。

②声帯で出た音を、副鼻腔や、口腔などの共鳴腔にひびかせることで成り立ちます。

空気を送るには、肺と腹部臓器との間をしきっている横隔膜が重要です。横隔膜は筋肉の膜で、収縮したりゆるんだりできます。呼吸をする臓器は肺ですが、肺には筋肉がないので、自分の力でふくらんだりしぼんだりできません。肺を入れる容器（胸郭）が大きくなったり小さくなったりすることで、肺に空気を出し入れします。声帯に空気を送る胸郭をふいごにたとえると、吸気では横隔膜は収縮、腹筋は弛緩（脱力）し、排気（発声）には横隔膜が脱力、腹筋は収縮します。これが腹式呼吸で、横隔膜と腹筋は、一方が収縮なら他方は脱力という表裏一体の組み合わせ、しかも、吸気と排気で収縮と脱力の切り替えが必要です。

ふいごの力を引き出す、もうひとつの仕掛けがあります。肋骨を持ち上げて、胸郭をひろげると、横隔膜が横にひろがり、ふいごを大きくすることができます。胸郭のまわりの互いに近い場所に、肋骨を持ちあげる筋肉と、肋骨を引き下げる別の筋肉があり、交互に胸郭を大きくまたは小さくするという反対の作用を持っています。

ふいごを大きくするためには、肋骨を持ちあげる筋肉が収縮し、肋骨を引き下げる筋肉は脱力する。ここでも収縮と脱力の組み合わせが必要です。肋骨を上げ下げする筋肉は脊椎、肩甲骨や上腕骨につながっていて、胸郭外の運動器の状態に左右されます。肋骨を上下させる筋や、足腰を使って収縮と脱力をコントロールし、ふいごを大きくした状態に保ちながら、横隔膜を上下させる。これがふいごを有効に働かせる方法です。

筋肉には、意志の力で収縮と脱力をコントロールできる随意筋と、コントロールできない不随意筋の2種類あります。心臓、胃や腸の筋肉のように、止まってもらっては困る筋肉が不随意筋です。ふいごを動かす筋肉は横隔膜を含めてすべてが随意筋なので脳の思い通りになるはずですが、横隔膜の収縮と脱力を随意にコントロールするのは容易ではありません。横隔膜が上下するイメージを思い浮かべながら、練習によって良い音をだすように、ひたすら努力あるのみです。

ロチェスターで見たあのママさんコーラスの迫力の秘密は、足腰を使い、横隔膜で唄っていたのだと思います。

横隔膜 (Diaphragm) の動きはYouTubeで見ることができます。

<https://www.youtube.com/watch?v=hp-gCvW8PRY>

3D view of diaphragm

合宿に参加して

岐阜本部 ソプラノ 大竹 純子

まだ、少し冷んやりした空気の残る郡上街道。新緑の美しい山路を時間の余裕があるという事で高速ではなく156号線で行く事になりました。この道は昔スキー客で渋滞した話や同乗者の身の上話を聞いたり途中の道の駅で持参したお弁当を皆で分けあって食べたり、楽しい道中でした。

高鷲中学校校辺りで道に迷い同じ道をグルグル行ったり来たり。携帯で合唱団の友人に尋ね、やっと辿り着きました。少々遅刻し皆さんにご迷惑やご心配をおかけしました。「コージュ高鷲」での合宿は毎年楽しみです。

一つは、宿泊施設です。岐阜から近いのに、自然に囲まれた場所にホテルのようなゴージャスな建物、施設。温泉もあり快適です。

二つ目は、音楽がいっぱい溢れていることです。昼から晩、朝から帰りまで、歌ったり演奏を聴いたり音楽三昧の事です。今年は、松本正俊牧師の「宗教音楽について」のお話を聞けたこと、また、ソプラノの方の参加が多かったことも楽しかった事です。

いよいよ、練習です。ストレッチの後、身体の調子が良くないのに敢えて参加して下さった、和子先生の発声練習から。皆さんに配られた太いストローを先生の言われたとおりに口に咥えて声を出すと、本当に喉の奥が開き、声が出ます。

特に「レクイエム」は宗教音楽です。高い声も「第九」のように、喜びを身体全体で表現する歌い方は出来ません。平光先生がいつも言われる「天使のような声・・・」。響きのある澄んだ柔らかい声が要求されます。和子先生の発声の方法を忘れないで、歌っていきたいと思います。

フォルテ、ピアノの激しく入れ替わる所や、怖れ、慄き、憧れ、救い、平穏、安息等の気持ちの表現は平光先生の指揮が指針していただけます。テナーやアルト、バスのパート練習を聞いた時ハーモニーの美しさを感じることができ、この歌声がヨーロッパの教会で聞けたらさぞかし、気持ち良いだろうと、思いました。

今年は、家庭の事情で2月からの参加で、それからも欠席することもあり、「レクイエム」の練習はあまり進んでいませんでした。合宿に参加し何度も何度も繰り返し歌うことで、メロディーの美しさに惹かれるようになり、どんどん好きになりました。家に帰っても印象的なメロディーが頭の中でレコードのように響いています。そして、ヴェルディやモーツァルトの「レクイエム」も歌いたいなあーと、思いました。

本番まで後、僅か。暗譜とハーモニーの中に溶け込むような柔らかい響きのある声を目指して頑張りたいと思います。

女性演奏家がエッチな格好をしているわけ？

ときどきサントリーホールの前列で双眼鏡を覗いているおじさんがいます。レンズの先には、熱演する女性ソリストの姿が・・・。たいていの場合、彼女の肩は丸出し、寄せ上げた胸の谷間は丸見え、おまけに腰あたりまで切り込みの入った露出系のドレスを着ています。なにが演奏している曲のイメージとかけ離れた感じに思いますが、過剰なフリ付きの衣装を着て失笑をかう人も中にはいるそうですが、結構エッチな格好という点では変わらぬ事実。でも、彼女たちはエロ親父の目にさらされると知りながら、なぜ、自ら進んでそんな格好をするのでしょうか。不思議ですよ。それは、声楽や弦楽器のソリストは喉や、ヴァイオリンなら楽器そのものだけで音を出している訳ではありません。それらを自らのボディ・骨格と共鳴させて始めて豊かな音が出せるのです。そう考えると、衣装は身体全体から発生した音を吸収する悪い性質があります。いい音を追求したいのなら、スポンポンで演奏するのがベストのはずです。でも実際問題それは無理だけど、男性より肉体的に華奢な女性奏者は可能性を極めるために、ギリギリのところまで露出すら辞さないわけです。そのプロ根性はさすがだよ。って話は、実はかなり暴論で、この問題は服飾史や音楽界への女性進出の歴史、それから日本の女性演奏家の場合は彼女達の自意識についてまで、考察した一大読み物にしなければ解決できない代物です

(クラシックのツボより 許 光俊著)

私が音楽監督を務めるウィーン岐阜合唱団は2年に1度、ヨーロッパを訪問して現地の交響楽団と協演する「ヨーロッパ音楽友好『第九』の旅」を行っています。今年6月には第8回の旅として、ハンガリーのブダペストにある芸術宮殿バルトークホールで同団を代表するM.A.V.交響楽団と協演し、2千人以上のお客さまの前で大成功を収めることができました。

また、第九の旅は音楽を楽しむ旅でもあります。オーストリアのウィーンでは国立劇場でオペラ「マノン・レスコー

ヨーロッパ音楽友好『第九』の旅

ウィーン 岐阜管弦楽団 音楽総監督 平光 保



「、チェコではスメタを深める予定です。私たちが音楽祭でチェコフィルの「わが祖国」、ロシア類皆兄弟をテーマとし、のサンクトペテルブルクでは本場のバレエ「白鳥の湖」などを演奏し、また、この他、ドナウ川では「青きドナウ」、モルダウ川では「モルダウ」などを歌い、地元の人から拍手を浴びました。

2018年に予定している次の旅では、リトアニアのカウナスを訪れます。リトアニアといえ、杉原千畝氏が「命のビザ」で6千人の命を救った地です。カウナスの国立ホールで第九を歌うほか、地元合唱団と交流

私は指揮者や作曲家として長年、音楽と共に人生を歩んできました。音楽には、人を助け、元気に明るく幸せにし、優しい気持ちにする力があります。そして第九には、人類に平和をもたらしてくれる力があると思っています。今後第九の普及に向け、活動していきたいと思っております。

今年の紅葉ツアーは、美濃飛騨音楽交流(ケーキバイキングあり!!)と 奥飛騨の雄大な紅葉を楽しみましょう

事務局 杉江 功

昨年高山での音楽交流を契機に、美濃飛騨の一層の交流をとということで、今年の紅葉ツアーも再度高山を訪問して、地元合唱団との音楽交流会を計画しています。

音楽交流では、高原のホテルで、歌の交歓だけでなく、地元で人気のケーキバイキングで懇親を図りたいと思います。歌って、食べて、語って楽しみましょう!!

翌日は、新穂高ロープウェーで奥飛騨の雄大な紅葉を満喫します。

ぜひ、多数の団員の皆さんに参加していただいて、秋の紅葉を楽しみながら美濃飛騨音楽交流を盛り上げましょう!!

① 期日

平成29年10月15日(日)～16日(月)

② 日程

[1日目]

★ 音楽交流会

○ 会場等

高山市一之宮町モンデウススキー場内
プチホテル&レストラン「ホワイトルンゼ」
※ オーナー夫人は、人気パティシエ!!

○ 参加予定者

- ・ウィーン岐阜合唱団と音楽愛好の仲間たち
- ・高山からの参加 大八合唱団25人程度、コーラス with 15人程度
- ・その他高山の音楽関係者等 総勢100人程度

○ スケジュール

- ・11時前ころ到着、ホテルでランチ 食後、付近散策、練習
- ・14時くらいから交流会を開催
- [1部、各団演奏] それぞれの団が持ち歌を披露
- [2部、懇談会] ケーキバイキングをしながら交流
- ※小麦、卵アレルギーに対応。フリードリンク
- ただし、アルコールは有料(ワンコイン)
- [3部、合同合唱] 全員で合唱
- ・16時半ころ終了

★ 宿泊・懇親会

- ・高山市天性寺町(東山)「お宿山久」に17時ころ到着
- ※ トリップアドバイザー 高山で174軒中2位のお宿
- ・夕食を取りながら懇親会、二次会、夜の町並み散策も!

[2日目]

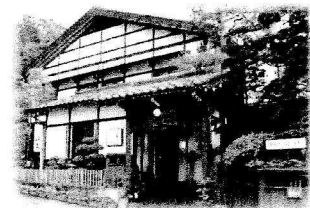
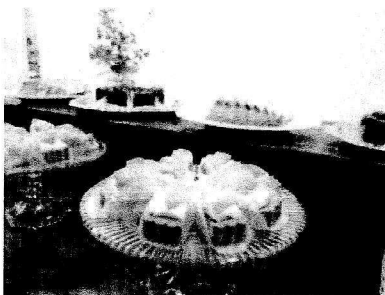
★ 高山観光(宿から古い町並みは5分、朝市10分)

★ 奥飛騨紅葉巡り・新穂高ロープウェー(雨天時は飛騨古川観光)

③ 参加費

30,000円

8月から募集を始めます。多くの皆さんの参加をお待ちしております!!



8月～10月練習予定

練習時間は18:45～20:45です。(18:30には集合しましょう!!)

月 日	岐 阜	月 日	大 垣
8月10日(木)	長森コミュニティセンター	8月11日(金)	大垣市南地区センター
8月17日(木)	長森コミュニティセンター	8月18日(金)	大垣市南地区センター
8月24日(木)	長森コミュニティセンター	8月25日(金)	大垣市南地区センター
8月31日(木)	長森コミュニティセンター	9月 1日(金)	大垣市南地区センター
9月 7日(木)	長森コミュニティセンター	9月 8日(金)	大垣市南地区センター
9月14日(木)	長森コミュニティセンター	9月15日(金)	大垣市南地区センター
9月21日(木)	長森コミュニティセンター	9月22日(金)	大垣市南地区センター
9月25日(月) リトアニア合唱団との演奏会 ぎふ清流文化プラザ AM:10:00～			
9月28日(木)	長森コミュニティセンター	9月29日(金)	大垣市南地区センター
10月 5日(木)	長森コミュニティセンター	10月 6日(金)	大垣市南地区センター
10月12日(木)	長森コミュニティセンター	10月13日(金)	大垣市南地区センター
10月19日(木)	長森コミュニティセンター	10月20日(金)	大垣市南地区センター
10月26日(木)	長森コミュニティセンター	10月27日(金)	大垣市南地区センター

平光先生“古希”のお祝いコンサート 並びに 祝賀会のご案内

平光先生が目出度く古希をお迎えになられます。今後、ますますお元氣でご活躍されますよう祈念し、この度、お祝いコンサート並びに祝賀会を合唱団主催で行われます。多くの方のご参加をお願い致します。

- 期 日；平成29年8月20日(第3日曜日) 午後15:00～
- 場 所；ウィーン岐阜ホール“ときめき”
各務原市蘇原花園町2-66-12 TEL(058)383-7335
- 出 演；ソプラノ：伴 真由子先生・アルト：伴 和子先生・ピアノ：平光 保先生
- 費 用；コンサート(2,000円) 祝賀会(2,000円)
- 主 催；ウィーン岐阜合唱団

＜ プ ロ グ ラ ム ＞

第1部 (独唱：伴 和子先生)

- ・ 付 知 峡……………平光 保
- ・ ゴールデンゲイト セメトリー……………平光 保
- ・ トスカより「歌に生き 恋に生き」……………ブッチーニ
- ・ 運命の力より
「神よ、平和を与えたまえ」……………ヴェルディ
(他)

(ピアノ独奏)

- ・ 「飛 翔」……………シューマン
- ・ 「子犬のワルツ」……………ショパン
(他)

(休 憩)

第2部 (独唱：伴 真由子先生)

- ・ アヴェマリア……………マスカーニ
- ・ 9月 ………………平光 保
(他)

平光先生ピアノ独奏

「Sieben Variationen」……………平光 保
1966年(県芸の1年生の時の作品)

(二重唱)

フィガロの結婚より……………モーツァルト
「手紙の二重唱」

〇 8 〇

※ お申込みは；合唱団 清水みち子さん迄 携帯 ~~090~~-6911-9005