

メンバー、ボランティア、学生
みんな仲間!

平成 28 年 7 月号

けやきと仲間 めーる



こころの病と闘っている人々と千葉大学生や周囲地域との協働の会 地域活動支援センター「けやきと仲間」
平成 28 年 7 月 1 日(第 135 号)

～千家連主催の音楽セミナーに参加してきました～

6 月 17 日(金) 13:30～15:30 千葉市文化センター6F
荒瀬さんのピアノ伴奏と「こんにちは～ララ みなさん、声を合わせて、今日も楽しく過ごしましょう♪」という岡崎先生の歌声から始まりました。

「今日は体を動かすプログラム中心です。暑かったら遠慮なく声をかけてくださいね」と気遣いの言葉。

「実は、今月の誕生日で還暦でした」。参加者「えー、ウソ。若い」と驚きの声があちらこちらから。「声楽科時代に体が大きいほうが良い声が出ると先生に言われ太りましたが、すこし太りすぎてしまっていたため、今年から体重を減らす努力をして、9 キロ痩せました！体と心が元気になったと痛感しています。そのこともあって、今回は体を動かしながらの 2 時間にしたいと思います」。



早速、4 つの音程のうち、自分が歌う高さを自分で決めて、歌いました。

「綺麗なハーモニーになってます。自分の決めた音をしっかり伸ばすこと、他のパートを聞いて音色を合わせること、その 2 つのことを同時にやる難しさ、楽しさ、綺麗にできた喜びがハーモニーであり、同時に頭の体操にもなります」。

「ボディ音階を覚えていますか？去年より深めましょう」。

「歌いながら、体で音階を表現してみましよう」。

ド レ ミ ファ ソ ラ シ ド↑ レ↑
足首 太もも 腰 へそ 肩 耳 鼻 頭 万歳



★「チューリップ」のドレミを覚えてから、歌いながらの実践。

★「ドレミの歌」はドレミの部分だけでしたが、テンポが速く、音階に体を合わせるのが大変でした。

★「きつつきおじさん」

短いフレーズの歌なのに、きつつきおじさんの振り付けはどんどん増えて最後は「オーバーな投げキッス」まで加えられ、みなさん楽しそうに堂々演じていました。写真でおわかりでしょうか。

♪ホールディヒヒア ホールディクク
ホールディヒヒア ホー♪

このように、前半は頭の体操を中心にしたプログラムでした。
そして、15分間の休憩をとりました。

後半の初めに、男性が「ロンドン橋」、女性が「メリーさんのひつじ」を同時に歌い、次に少しずつらした輪唱で歌いました。どちらもハーモニーになっていることに気づかされました。

★「四季の歌」

歌とは「詩」と「メロディ」で成り立ちます。歌詞の内容をしっかりと理解しましょう。そのあとで、歌詞を読み、次に自分の中で噛みしめながら歌いましょう。子音を前に飛ばすことが大事です。日本語をしっかりと歌うためには人に届くように歌いましょう。

★「贈る言葉」の歌詞にも発音しにくい子音がたくさん入っています。早い言葉の時には逆にゆったりとした気持ちで歌いましょう。

★「手のひらを太陽に」の時には、心ひとつになるように立って力強く歌いましょう。

最後の曲です。「おおシャンゼリゼ」

誰もが聞いたことがある曲で、それぞれ思い思いにリズムに乗り、歌いながら踊りました。サビでは、「パリのシャンゼリゼを歩いているようなステップで踊ってみましょう」という言葉に、心も体も軽やかになりました。

岡崎さんの歌声、トーク、振り付けの発想、そして、荒瀬さんの穏やかな表情でのピアノの音色・・・41人のうち初参加の7人もすっかりこの岡崎・荒瀬ワールドの心地よさに引き込まれたのではないのでしょうか。心身ともにリフレッシュできたひと時であり、その余韻が山登りした後の清々しさに似ていることが不思議でした。

岡崎さん、荒瀬さん、本当に今年もありがとうございました。





川柳

「ただいま」と仕事帰りの日焼け顔

待つてたよスポーツ上手いニューフェイス

ダイエットバトミントンのシヤトル見て

幻のチーズケーキを作ったぞ

作るのも食べるもよしだやみつきだ

やっと来た一年待ったバーベキュー

ムシヤクシヤも忘れてしまおうシヤンゼリゼ