



第 6 0 号
2024 年 3 月 29 日



埼玉県合唱連盟
〒330-8557 さいたま市浦和区常盤4-12-13
(朝日新聞さいたま総局内)
TEL 048-824-8161
FAX 048-831-5310
<http://saicl.net/>

第76回全日本合唱コンクール全国大会 おめでとうございます

高等学校部門 Bグループ

金賞・文部科学大臣賞 埼玉県立松山女子高等学校音楽部 (第1位)

金賞・香川県教育委員会教育長賞 埼玉県立浦和第一女子高等学校音楽部 (第3位)

第76回全日本合唱コンクール全国大会(全日本合唱連盟、朝日新聞社主催)で、松山女子高校音楽部、浦和第一女子高校音楽部を始め5団体が出場し、輝かしい成績を収められました。高等学校部門Bグループで最優秀にあたる文部科学大臣賞を受賞した松山女子高校音楽部の生徒さんと顧問の吉田みどり先生は、11月28日に県庁で大野元裕知事らに受賞の報告をされました。

松山女子高等学校音楽部 副部長 本間 春菜 林 瑚音乃

この度、2度目の文部科学大臣賞を7年ぶりに受賞致しました。そのため大会後には、県庁や市役所へ表敬訪問にお伺い致し、そこでも温かいお言葉を頂き、日頃からの応援を肌で感じました。大会関係者の皆様、応援して下さった皆様、誠にありがとうございました。今回、自由曲として歌った「神々の母に捧げる詩」は、信長先生への委嘱作品ですが、音色の使い分けやテンポ感など、今まで歌ったことのない様な曲調がとても難しかったです。しかし、自分達はもちろん、聴衆の皆様にも曲の「世界観」に没入していただける様な演奏を目指して練習を重ねました。そして、当日の演奏では、何かに憑依されたかのような高揚感と緊張感に包まれ、全身がぞくぞくしたことを覚えています。私達は、普段から話し合いを行い、相互理解を大切にしています。音楽部は、学年問わず心を通わせ、思いやり笑い合い、支え合うことのできる、奇跡の空間です。この仲間と出逢い、一緒に歌い笑いあった日々が、私たちにとって奇跡で、とても尊くて、何にも変え難い宝物です。全国という夢の舞台上、大好きな仲間や先生方と素敵な曲を演奏し、このような素晴らしい賞を頂き、大変嬉しく思っております。

(写真提供 朝日新聞さいたま総局)



松山女子高校音楽部（高校部門Bグループ 金賞・文部科学大臣賞）



浦和第一女子高校音楽部（高校部門Bグループ 金賞・香川県教育委員会教育長賞）



（写真提供 大阪フォトサービス）

浦和第一女子高等学校音楽部 部長 平山 花音

私たちは「愛詩豪音の絆」というスローガンのもと、部員一人ひとりの個性と感情を大切に、私たちが全力で楽しめる音楽、聴いてくださる方々に心から感動して頂ける音楽を目指し、追求を重ねて参りました。日頃より、曲について響かせたい音、届けたい想いをとても細かく共有し、それらに合わせた個々人の課題設定を行う事で、一步一步自分たちの音楽を創り上げてきました。時にぶつかり、悩み、上手くいかないことも多くありましたが、話し合いを重ねる事で乗り越え、支え合い、同じ目標に向かって全員で進み続けたことが今回の結果へと繋がったのだと思います。

全国大会当日は部員71名全員で最後の1秒まで自分たちの音楽を創り上げ、舞台では全てを出し切った今までで一番の演奏をすることが出来ました。笑いも涙も共有しどんな時でも共に過ごした仲間と、歌う楽しみ、感動を分かち合えたことは、この上なく嬉しかったです。

日頃より支え、応援して下さった全ての方々に心より感謝申し上げます。このかけがえのなく貴重な経験を胸に、これからも更なる高みを目指し、浦和一女音楽部の音を追求してまいります。

第76回全日本合唱コンクール全国大会成績

中学校部門混声合唱の部 銅賞 さいたま市立宮原中学校合唱部

大学職場一般部門

同声合唱の部 銀賞 男声合唱団 APERTASS

混声合唱の部 金賞 scatola di voce

第47回全日本おかあさんコーラス埼玉県大会

～女声合唱の祭典～



3月2日(土)、3日(日)「おかあさんコーラス大会」が、和光市民文化センター(サンアゼリア)にて開催されました。参加団体は46団体。開催当初から連続参加して下さり埼玉県の「おかあさんコーラス」を支えてきてくださった『老舗』の団体、「おかあさん」の枠に縛られないで女声合唱の楽しさを世代を超えて楽しんでいる団体、そして初出場の1団体を加え、まさに色とりどりの演奏がステージ上に花開きました。コロナを超えたからこそその表現する喜び、それを鑑賞する喜び、お互いに励まし称賛する雰囲気にもまれた大会となりました。講師の相澤直人先生、三宅悠太先生、横山潤子先生には、各団からの質問に答えて頂き、素敵な曲を通してイメージしている先生方に更に近づくことが出来たのではないのでしょうか。県代表となられた13団体の皆様には、7月の関東大会で自分達らしい美しい花を咲かせて頂きたいと願っております。そして、参加条件の枠が広がっている『女声コーラスの祭典』、来年も多くの皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

(常務理事 竹下 由布子)



今回のおかあさんコーラス埼玉県大会では、参加合唱団から事前に「3名の講師の方に是非お聞きしたいこと」を伺い、閉会式の講評の中で質問にお答えいただきました。先生方、ご講評誠にありがとうございました。先生方のお話しは深く、多くの学びに溢れています。おかあさん団体の皆様に限らず、広くお読みいただければと思います。ここに掲載いたします。

横澤 直人 先生（3月2日 講評）



皆さん、素敵な演奏をありがとうございました。

まず今日の演奏なのですが、皆さんの華やかな衣装そのままというか、衣装裏められたら終わりだなんでよく言われますけど、衣装そのままではなく演奏も華やかだと思いました。色々なタイプの曲が選ばれていましたけれども、この曲はこういう雰囲気だよと言うような曲の持ち味をすごく捉えて表現されているというイメージがすごくありました。そうじゃなかったところもありますが、それは例えば、楽譜がレシビだとします。「これはうどんを作ってください」というレシビだとすると「少しでも美味しいうどん作らなきゃ」と思っって一生懸命曲のことを考えて曲に寄せていってくださった演奏もあれば、「うどんも好きだけど我々の得意料理はカレーライスなのでカレーうどんにしちゃいます」みたいな、自分の得意な方に寄せながら曲を育てている合唱団もあったように思えて、どちらもそれはそれで素敵だなと思いました。音の色みたいなものが見えてくる演奏ってすごく素敵ですね。作曲家は、特に合唱を書くときなどは、音の高さとか音の長さとか和音とかは書いても音の色までは書けないので、皆さんが色々考えてくださるととても嬉しいですね。ただ練習の時に色のことを言われるってあまりないですか？音程のことはしょっちゅう言われるでしょ皆さん。「低い、低い」と。音程はせめて諦めずに、年齢とか言わずに、ピアノと同じ音を出すということは一つの目標に常にしていただきたいなと思うんです。練習中に録音なさるかもしれませんが、自分の声も録音した方が良いでしょう。指揮者の先生のとこにマイクを置いて録音するのも良いと思いますが、自分の声も聞いてみてください（録音は正直ですから）。自分の声を聞くと「こんなはずじゃなかったのに」って思いますよね。自分の声って骨の振動も聞いているのでちょっとリッチに聞こえちゃうんですね。実際はそうでもないですから（笑）、録音を聞いてより良い声を目指していただく、ということが重要なかもしれません。

質問：「楽譜通りに歌うことは基本だと思いますが、練習を重ねて行く中でより違う歌い方が良いと考えた場合はそれを選択して歌って良いでしょうか？」

お答え：良いのじゃないでしょうか。なるほどと思うような演奏ってありますよね。「そうそうそれが言いたかったんだよ」というような素敵な演奏に出会うこともあれば、自分が考えていた形や色ではないかもしれないけど「これも素敵だな」と思うこともあります。だから、自然に美しければ良いのじゃないかなと思います。

質問：「合唱曲の作曲・編曲の道を進むきっかけとなった曲・合唱団・演奏などはありますか？」

お答え：実は僕、作曲家になりたいと思ってなかったのではないのです。実は指揮者になりたかったんです。今は指揮者もやっていますが、高校生の時に指揮をやるためには作曲の勉強が出来た方が良いというのを小耳に挟みまして、一生懸命作曲の勉強をやりました。指揮者になりたくて作曲の勉強をしたというのが本当のところなんです。20歳を過ぎた頃かな、八王子市にある母校の校内合唱コンクールの課題曲として何年か連続で書き下ろしていたんです。A3一枚のア・カペラの曲。それがきっかけかも。自分の曲を色々なクラスの人たちが演奏してくれるという光景を現場で目の当たりにし、それがきっかけとなったのかなと思います。

質問：「影響を受けた作曲家はどなたですか？」

お答え：これは2021年に亡くなった、すぎやまこういちさん。ご存知ですか？「ドラゴンクエスト」や競馬のファンファーレなどを作曲された「すぎやまこういち」さんです。と言っていたのですが、最近の作風としては、今年生誕100周年の「大中恩」先生の曲に影響を受けています。大中先生とは生前すごく縁があって、先生の「島よ」という名曲を指揮させていただいたそのレセプションの時に、大中先生が「こういう大作と言われるような大きな曲も良いんだけど、僕は本当は掌で掬えるような、誰でもすぐに口ずさめるような小さな曲をいっぱい書きたいんだよ、でも思うようにまだ書けないんだよ」って仰っていたんです。いやいや「サッチャン」も「犬のおまわりさん」も「ドロップスのうた」も「おなかのへるうた」のように掌で掬えるような大中先生の曲を小さい頃歌ってきたと思うのですけれど、そんな大中先生が「まだうまく書けない」と90歳くらいの時に仰っていて。その時に僕はなるべく複雑な曲を書くのをやめて、シンプルで美しいと思える曲を書こうという風に方向転換するというわけじゃないんですけど、誰でも口ずさめるようなメロディーのきれいな小さな曲を書きたいと。（大中先生の）その言葉が自分のどこかにありますね。

その他たくさんのご質問をいただいて、30分でも語り切れないですので、僕YouTubeやラジオの様なこともやっておりますが、どこかで取り上げてお話ししたいなと思ったりしました。皆さん、今日はありがとうございました。

横山 潤子 先生（3月3日第1部 講評）



皆さん、お疲れ様でした。「女声合唱の祭典」と謳っているだけあってコンクールのギラッとした感じがなく、皆さんご自身が楽しんで歌っておられるのがすごく伝わってきました。本当に「何はともあれそれは受け取ったよ」という名演がたくさん、全ての演奏がそんな感じで、すごく元気をもらっています。響きも非常に品が良いと男性講師陣は仰っていました。私も同感です。

一つ二つ気になることを言いますと、ホールの響きが良いということもあるのでしょうかけれども、お声がとっても素敵なのは届くのですが、言葉がそれに埋もれちゃうのですね。響きが豊かになればなるほど言葉がみんな後ろへ後ろへ行って、（声と）一緒に飛んでこない。私は自分で歌わないし指揮も振らないからよく分からないのですが、多分別々にあつらえて出す、言葉は言葉で。（演奏の中には）何語を歌っているのだろう、日本語のはずなのに、と感じることがありました。お声については先生から仰られると思うのですが、声プラス言葉。言葉も、聞こえるか聞こえないかというだけではなく、どんな語感だとこの曲が一番素敵に聞こえるかな？とそこまで考えていただくと良いかと思います。そうすることでさらに、歌う人たちもより楽しくなってくるのじゃないかなと思います。私なんか自分が

分で曲を書くときも、この歌詞の、例えばこの言葉を一番歌いやすく届けやすく、言葉や詩の魅力を思っている重さで伝えるためには、旋律のどこにどうリズムで置いていってあげると良いのだろう？ということに気がしながら書いていますので、その辺りも作曲家と一緒に苦んで(?) いただけたらと思います。

質問：先生の作曲された中でおすすめの曲はありますか？

お答え：各出版社が表紙を工夫されていてパッと見ればどの楽譜が分かるようになっていますが、色の帯が付いている出版社がございます。蜜柑色の帯の楽譜は、「子供用に書いてありますが、大人の方もどうぞ」という、詩的内容的に大人も子供もイケますよ、というものとなります。ちょっとお行儀悪いものも歌ってみたいという方は、ご参考になさってみてください(笑)。

質問：作曲・編曲の道を歩むきっかけとなった曲・合唱団・演奏はありますか？

お答え：私は何となく子供さん向けに曲を書いているうちにこうなったという……子供から中学校(世代向け)にいき、おばあちゃん世代にいき、そしてオバちゃんから大学生にいき、最近 高校生向けに、循環の仕方が少し変なんです私。この歳になって、つくづく自分はロウバッテリーな人間だとよく分かってきて、ぐずぐずした働きですが、それでもしょうがないやと思うようになっています(答えになってません!)

質問：良くも悪くも演奏で気になることは何ですか？

お答え：コンクールなどの時は点をつけなければならぬので色々なことに気をつけて聞くのですが、(おかあさんコーラス大会での)皆さんの演奏は、世の中にはこんな曲もあるんだ、あんな曲もあるんだ、それを皆さんどんな風に歌っておいでなんだろう?ということが一番気にしながら聞いています。ですから、色々な曲を歌っていただけるとすごく楽しいです。皆さん実に様々なことを考えられるものだなといつも感激しながら聞いています。今日は本当に素敵な歌声をありがとうございました。これからもお健やかで!

三宅悠太先生(3月3日第2部 講評)



皆さま、こんにちは。今日は素敵な演奏の数々を本当にありがとうございました。おかあさんコーラス埼玉県大会、ご縁を戴きましてここ何年か続けて聴かせていただきました。連続して聴かせていただきますといくつか団体を覚えていたりもして、前回よりも声の輝きが増しているとか、こういうチャンネルも持っていらっしゃる合唱団なのかとか、それぞれの特性がフルカラーで伝わってくる、その変化を感じられたということもすごく幸せでした。私から最初に皆さまに聞いてみたいのは、今日演奏されてみて、いつも通り歌えたと実感している方はどのくらいいらっしゃいますか(手を挙げる動作と共に)?謙遜されなくて良いですよ、半分くらいですかね。練習の時より力を出しきれなかったかなという実感を持っている方はどのくらいいらっしゃいますか?それも次の演奏への糧になりますから是非自信を持って次に繋げていかれてください。衣装もお召しになられて、素晴らしい音響のホールによっていつも以上に何かが開いて力を発揮できた!という方はいらっしゃいますか?ありがとうございます。今、様々な空気が臨場感と共にこの会場に満ちていますが、それぞれ今実感されていることを大切にしてくださいね。

質問：どういうところを重視して聴かれるのですか？

お答え：今日は録音と違ってホールでお客様もいて生演奏です。色々ある中で今日すごく感じたのは、「空気の動き」ですね。空気を動かすってどういうことなのか、皆さままでやってみたいと思うのですが、「あした」って喋ってみましょう。せーのっ(1回目は何も指示せずに「あした」と喋ってもらおう。2回目は1週間病院に通うという気持ちで。3回目は、例えばお金も健康の心配もなく明日から好きな場所へ旅行へ行ける!という気持ちで)。ありがとうございました。今喋っていただいたそれぞれの「あした」、どこで空気が生まれているかという、「あした」と言葉を発した瞬間ではなくて、ブレスを吸った瞬間です。ブレスによって空気が動くんですね。今日、演奏の中でたくさんブレスを吸われたと思います。「吐いたら勝手に入ってくる」の前段階として、一つ一つのブレスにイメージを持っていただくとよいでしょう。無意識のブレスではなく、ニュアンスを意識的に入れたブレスを。私は作曲家という仕事をさせていただいていますが楽譜に書けないことが山ほどあります。空気を動かすということをイメージしてブレスをしていただくと、作曲家が思いもよらなかった立体感が生まれて、そこには人と人のコミュニケーション、何かが伝わっていく美しい「臨場感」がもたらされるのではないかと、それが本日すごく思ったことだし、生演奏で大切に聴きたいポイントです。

質問：どうしてそんなに美しいメロディー、ハーモニーが書けるのですか？

お答え：それは大変に恐縮です。私は自分でそのようなにはなかなか思えず、作曲は本当に難しいものだと感じていて、世の中の名曲と言われるものたちに圧倒されていつも微塵も及ばなかったなという気持ちでおります。自分で書いているというよりも、今紡いだ音符がどこに向かおうとしているのか、それを「聴く」作業であると私は思っています。その音楽がどこに向かおうとしているのかを聴いていくということは、その音楽がいかにか自然であるべきか、どういう風に作曲したらその音楽が自然な流れになるか、本質的に「自然であるということ」を目指していく、それが私のポリシーで大事にしていることです。しかしそれは、いわゆるクリシェと言うのですけれども、チープで凡庸なものとの隣り合わせな側面もあって、そこ芸術性をどのように折り合いをつけて書かかというところでいつも苦労しています。これからも頑張りたいたいと思っています。

質問：年齢を重ねる毎に声が出にくくなったり腹筋を支えられなくなったりしてくるおかあさんコーラス世代の私たちに励ましの言葉をお願いします。

お答え：音楽を続けていられる中で色々なことを乗り越えて今日のステージに立っていらっしゃると思います。音楽は不思議なもので、聴かせていただいていると、この団体はきっとこういうことを大事に音楽を積み重ねられたんだな…ですとか、こういうことと対峙されて乗り越えられてきたんだな…ですとか、何かひしひしと伝わってくるといいますか、音から滲んでくるものがある、その都度想像を巡らせています。本番の素敵な演奏はもとより、ここに立って転ばずに倒れずに(笑)そして無事に演奏を終えて拍手を受けられているということがどれだけ素晴らしいことか(!)心から拍手をお送りしたいです。これからも一緒に、この音楽の現場を盛り上げていきましょう。今日はありがとうございました。



Saitama Vocal Ensemble Contest

第35回埼玉ヴォーカルアンサンブルコンテスト

January 13, 14, 28 @ 久喜総合文化会館

第35回埼玉ヴォーカルアンサンブルコンテストを振り返って

高等学校の部では歌いまわしも復活し、活気ある表彰式を行うことができました。また、高等学校の部を1日開催にし、すっきりした日程でコンテストを行いました。高等学校の部1日開催は、第27回大会以来であり、当時は1日63団体の審査を行っていたから驚きます。来年度も同じ形で行う予定ですが、今後の参加団体数を見ながら調整をしていきます。そして、何より大変なのが審査員の方々でした。改めてお礼を申し上げます。

小学校・中学校の部の皆さん、アンサンブルする楽しさを学ぶことができましたか。無伴奏ですので、相手の呼吸や、どうリズムを感じているのかを良く観察できると思います。目を合わせ、呼吸を合わせ、アンサンブルを楽しみましょう。4月の部活動勧誘頑張るね。

3日目の皆さん、多岐にわたる曲目、聴きごたえがありました！もっと多くの人に聴いてもらいたい！身近な人に「聴きにきて！」と呼びかけをして合唱の輪を広げていきましょう。

常務理事 清野 将平

参加団体報告 (昨年比)

「小学校5団体(4増)・中学校26団体(2減)・高等学校52団体(0)・ジュニア1団体(3減)・レディー8団体(4増)・ユース6団体(1増)・一般10団体(3減)」と幅広い世代の参加をしていただきました。来年も皆様の元気な歌声が聞けることを楽しみにしております。



小学校の部

金賞・埼玉県教育委員会教育長賞
上尾市立上尾小学校合唱団



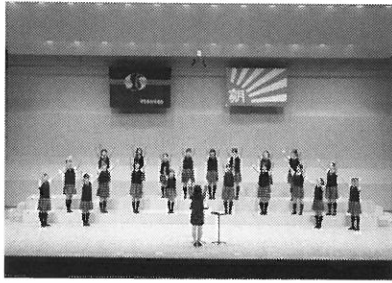
中学校の部

金賞・埼玉県知事賞
栄東中学校コーラス部



高等学校の部

金賞・埼玉県知事賞
星野高等学校音楽部 A



ジュニアの部
金賞・埼玉県教育委員会教育長賞
春日部ジュニアコーラス



レディーの部
金賞・埼玉県教育委員会教育長賞
クール・シャルマン



一般の部
金賞・埼玉県教育委員会教育長賞
Paradise Relax



ユースの部
金賞・埼玉県知事賞
Sopra il fiume



(写真提供 スタッフ・テス株式会社)

第13回関東ヴォーカルアンサンブルコンテスト大会成績

3月9日(土)・10日(日) 宇都宮市文化会館

小学校・中学校部門

栄東中学校コーラス部 金賞 深谷市立幡羅中学校音楽部 銀賞
伊奈町立小針中学校合唱部 銅賞 上尾市立上尾小学校合唱団 銅賞
さいたま市立宮原中学校合唱部 銅賞

高等学校部門

星野高等学校音楽部B 金賞 星野高等学校音楽部A 金賞 埼玉栄高等学校コーラス部 金賞
埼玉県立浦和高等学校グリークラブ 金賞 埼玉県立浦和第一女子高等学校音楽部C 金賞
埼玉県立松山女子高等学校音楽部 金賞 埼玉県立川越女子高等学校音楽部 銀賞
埼玉県立浦和第一女子高等学校音楽部B 銅賞 川越東高等学校合唱部 銅賞

一般部門

Sopra il fiume 金賞・関東支部長賞 Chor Ursa Major 金賞 Saitama Union Project 金賞
Paradise Relax 銀賞

♯ 彩の国男声コーラスフェスティバル2023

September 24, 2023 @ 響の森 桶川市民ホール

9/24 (日) 桶川市民ホールにて実施いたしました。各団体の楽しいMCと笑いあり感動ありの演奏。そして、会場全体での合同合唱。客席でも歌う事が出来るようになり、やっと男フェスらしくなってきました。

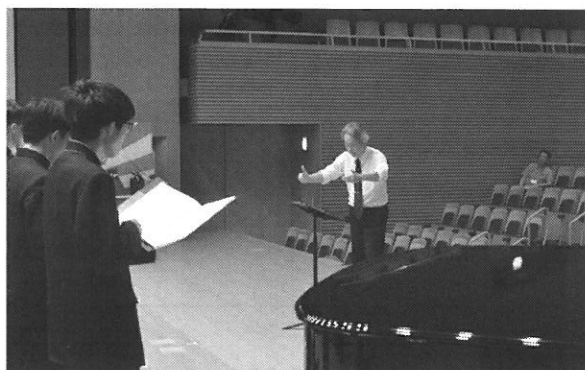
恒例のフェスティバル合唱団もさらに充実。信長貴富先生の「言葉は」を、武田雅博先生の情熱的な指揮指導で演奏。参加者も、春日部高校、浦和高校を始め、多くの皆様の参加を頂き、素晴らしいサウンドの合唱となりました。フェスティバルの締め括りはなんといっても懇親会。今回は大きな会場とはいきませんが、ホール近くの飲食店にて、ほぼ貸し切り状態で実施。店長のご厚意もあり、参加者全員で店内を歌声で満たすことが出来ました。

次年度2024年の予定 9/28(土) 桶川市民ホール

講師は、男フェス初登場の福永一博先生を予定。勿論、楽しい懇親会も企画中です。

埼玉県合唱連盟常務理事 蓮沼 喜文

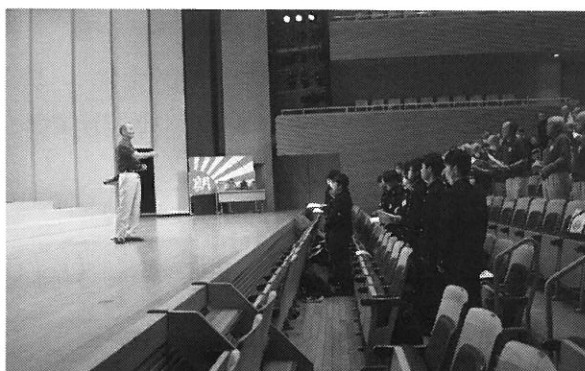
フェスティバル合唱団講習会



開会式



合同演奏



演奏会



フェスティバル合唱団演奏



フィナーレ



回ごとの演奏・合同演奏・懇親会の全てに参加させていただきました。どの場面もあたたかく明るい雰囲気にお包まれており、それを様々な音楽が彩ることで、会場のすべての人が楽しめる会となったように思います。特に合同演奏では、幅広い年齢層の歌手と武田先生の指揮により彩り豊かな音楽が奏でられ、心地よいひと時を過ごすことができました。「酒頌」は幾度となく歌ってきましたが、あれほどに繊細に歌えたことはありませんでした。それをほんの短い時間で作り上げてしまう先生の指導力に、敬服いたしました。また、個人的ですが、高校音楽部の同期と再び同じ舞台上で歌うことができ、感慨深く思いました。また来年も、変わらず皆で集まり、楽しく歌い・飲めることを楽しみにしております。

Il Campanileにて出演 埼玉県合唱連盟理事 細田 貴大



突撃!お宅のウォームアップ教えてください

Volume 2

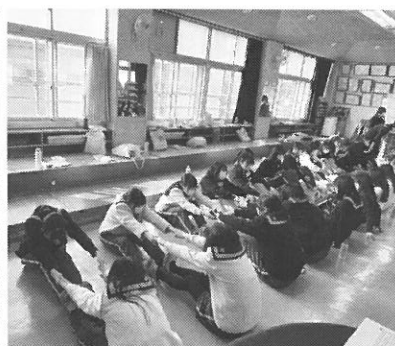
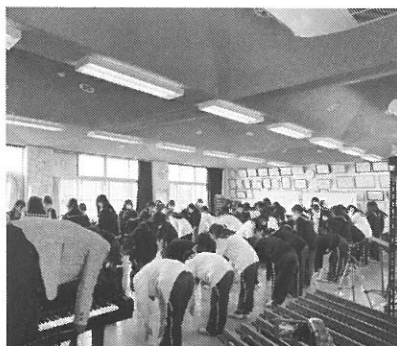
昭和の時代、【ルックルックこんにちは】というTV番組に、「突撃!隣の晩ごはん」というコーナーがあった。晩ごはんの時間帯に予告もなく一般のお家を訪れ夕食の様子を撮影。今も形を変え放送されているらしい。どこのお宅の夕ご飯も興味深い。どこの合唱団のウォームアップ・発声練習も興味深い。ということで、今回お邪魔したのは

松山女子高校音楽部です!

松山女子高校音楽部さんの練習を訪れたのは2月10日(土)、東京都合唱連盟主催の「春こん。」ご出場から6日後でした。いつもウォームアップは生徒さん中心で行われているとのことですが、この日は久しぶりに顧問の吉田みどり先生に発声を見ていただきたいという生徒さんからのリクエストがあったそうで、「ぜひ取材させてください!」とお願いして実現の運びとなりました。

到着後すぐに音楽室へ。中には60名を超える1・2年生の元気な姿が。「お願いします!」の明るい生徒さんの声をスタートに吉田先生のご指導が始まりました!

まずは入念にストレッチ。背伸び、そして二人組を組んだ相棒さん(先生はそう呼びしていました)と前屈対決。「あ〜(床に手が)つかない」と生徒さん。「こういう時に相棒さんを褒めてあげたり励ましてあげて」と先生。次に座ってあぐらをかき、膝を床にギュっとなおつける。その状態から前屈。「私の方がイケるよって見せ合って」と指示。「ヤバい」の声。足をまっすぐ伸ばして足裏を相棒とくっつける、手を繋いで引っ張りっこ。「きゃー、痛い」。結構ハードです。ここで相棒交代。頻りにペアを変えます。今度は開脚で引っ張りっこ。「今日本当にふくらはぎ痛い」「開いてるだけで痛っ!」「それな」高校生らしい会話があちこちで。「痛い」と言いながら楽しそうです。「では左の膝に私はおでこを付けられます、はい見せて」「右も」「開脚のまま前屈」次々に指示が。「じゃあ立って、最初にやった前屈を相棒さんに見せて」。「おー、ついた」「わーすごイ」皆さん、最初より柔らかくなっている。パチパチとあちこちで拍手。「その時に、わーできたって自分で喜んでいないで相手を褒めてあげて。励まし上手褒め上手にならないと。1年生入ってくるんだよ。その時にサッとその言葉が出てこないよ。今日はそのトレーニングだからね」もう4月を想定して練習しておりました。続いて、「はい私、合掌できます」背中で手のひらを合わせる。「背中で握手ができます」固い子も結構いますね。



「次はアルプスね」アルプス?床に寝て首だけ起こしてブレスの練習「シュッ シュッ シュッ シュッ」。「30秒無理だったら途中で止めます」「久しぶりだから無理かな20秒」と先生。「はいOK」「ふう～、痛い」



と生徒さん。「今、首の前の方が痛くなった人は上げ方が足りない人です。メチャメチャ肩まで行くくらいあげると首の後ろ側が痛くなるよ」「もう1回」「〇〇良いね、それくらい」「□□もうちょいかな」ひとりひとりへの指導も細かく。生徒さんの名前は部ネーム? (ニックネーム)で声かけ。「じゃあアルプス行きます」いよいよアルプス!「相棒さんとあげ方このくらいで良いかな、まずは姿勢のチェック」。「えー、痛いよ～」。この姿勢で「アルプス一万尺」を歌唱、手振りを付けて。楽しそうだけど痛いぞ、これも。「ちょっと休憩」「キャ～(悲鳴)。「ラーランラ ララララ」に行く前に一旦止めました。「いつも準備室で皆がやっているのを聞いているけど、やり方間違ってるんじゃないかなって気がします、相棒さんとちょっと語り合って」。「はい続き」「ラーランラ ララララ……ヘイ!!」キーを高くして連続でどんどん行きます。「きゃー、めっちゃ痛い」「今まで手抜きアルプスをやっていたということですね(笑)」



続いて「メリーさん行きます、足バタバタの、膝を伸ばせば自分にいっぱい負荷がかかります、だけど膝を曲げれば大分負荷は緩いので、自分の筋力相応で行きましょう」「ハイ! (返事)」「メリーさんの羊」を歌唱。1回歌ったら次はテンポダウンして。これも効きますね。「ほえ～」



「ハハハハッ」笑い声も起きています。その後も、「40秒思いっきり笑い続けるチャレンジ」や「犬の呼吸」、「脱力」と続きます。「ちょっとまだできていない人もいますので1年生が入るまでにはできるようになりましょう」「ハイ!」。ここまでで約30分。



「次、声帯引っ張る練習」胸の高さ、下腹、お尻など姿勢のチェック。「首の体操しよう(ニワトリの首)」「首(の後ろ)を一番こっち(上方向)

に引っ張って全体に上に伸びてる状態で声帯を引っ張って Sing)----のngハミングで(ロングトーン)」「眉毛上げて 目開いて」「今、言ったことが相棒できてるか言ってあげて」様々な表現で身体の状態を正しい方向へと導きます。「30秒チャレンジ生き残りサバイバル (ngハミングで息が何秒続くか)」「返事コンテスト(並んでいる順に次々に「ハイ!」「ハイ!」と返事をしていく)」「普段から大きな声で挨拶している人とそうじゃない人では歌が上手になるペースが違うの。いかに喋り声であたった声で出せるか」その後も「リップロール」で5度練習、オクターブ練習、「鼻声で朝ごはんメニューを言い合う(響きを集める)」など数々の引き出しにビックリです。全部で1時間ほどのウォームアップ、すごい!



「筋肉の運動と声が結びついた練習なんですね」とこちらがお声かけすると先生は、「それよりも生徒がいかに楽しく声を出せるか それを大切にしているのよ 楽しいことが重要」とのお言葉。「相棒をどんどんチェンジしていることや会話をしながらやっている理由は、心のストレッチと人数の多い部員数だからこそ多くの人と関わり仲良くなろうということやコミュニケーション力をつけよう、という意図もある」とのこと。なるほど、松女の声の秘密が少し分かった気がします。吉田先生、音楽部の皆さん、ありがとうございました。

彩の国シニアコーラスフェスタ2023

————— 11月11日（土） 響の森 桶川市民ホール



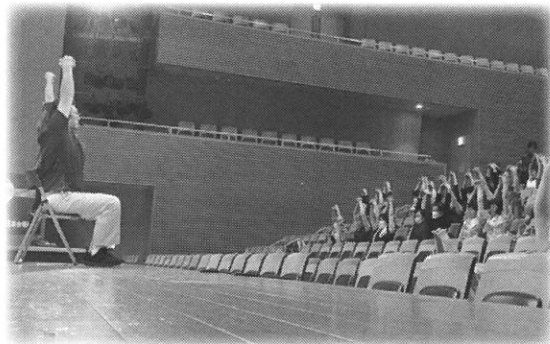
思い起こせば埼玉県合唱連盟創立60周年、この時に立ち上げられた「横の委員会」の一つに「シニアの活性化」があり、そこで今回の「コーラスフェスタ」の卵が生まれました。

シニアの皆様が生き生きとコーラスを楽しまれるにはどうしたら良いだろう？何をお手伝いできるだろう？ 紆余曲折の結果、まず始めたのは6年前から開催している「彩の国プラチナ混声合唱団」の活動です。お陰様で毎年100名余りの方々にお集まりいただき、今年も4月15日の「ゴールデンウェーブ in 横浜」に出演いたします。

そして昨年11月、悲願であった「彩の国シニアコーラスフェスタ2023」が満を持して実現しました。この大会ではゆったりと楽しく歌えるように、様々な工夫を凝らしました。「歌うだけでなく、歌を通して益々元気でありたいのだ」との思いで、理学療法士の先生方をお招きし、歌うことの効用を身体的な面から講義もしていただきました。幸いにこの理念をご理解いただき、23団体、参加総数463名ものご参加がありました。90歳以上の方が澁漑とステージに立っておられる姿から、どれだけの勇気をいただいたことでしょうか。

初めての催しで試行錯誤の連続でしたが、今年11月25日に所沢市民文化センター ミューズ アークホールにて再び「彩の国シニアコーラスフェスタ2024」を開催の予定です。シニアの皆様、一緒に歌いましょう。

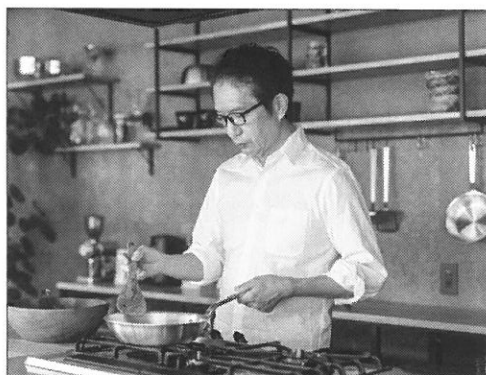
埼玉県合唱連盟顧問 小島 嘉子



第77回全日本合唱コンクール全国大会 中学校部門・高等学校部門 埼玉県で開催！

————— 10月26日（土）【高等学校部門】 27日（日）【中学校部門】 —————

2024年度全日本合唱コンクール全国大会(中学校部門・高等学校部門)が、10月26日(土)・27日(日)、大宮ソニックシティ大ホールを会場にして開催されます。全国の中でも屈指の合唱県埼玉の学校を応援にぜひ会場までお越しください。



夫が、 キッチンから 離れない。

ポラスでリフォーム



※ポラスグループリフォーム売上高
(2023年9月リフォーム産業新聞調べ)
ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2
建設業：国土交通大臣許可(般-1)第21114号 一級建築士事務所：埼玉県知事登録(5)第7799号(株)ポラスのリフォーム)



住まい価値創造企業

POLUS
ポラスグループ