

音楽でめぐる世界の旅

開催日 平成 16 年 10 月 23 日

講師 本学 清水 かおり
非常勤講師
ピアノ 本学 瀬川 和子
助教

はじめに

いろいろな国の名曲を作曲者、曲の成り立ちなどを解説しながら楽しく歌っていただきます。歌いながらそれらの国を旅する気分を少しでも感じていただけたら。そんな主旨で開催しました。

腹式呼吸

まず歌う前の準備として腹式呼吸を練習しました。

体をほぐすために、肩を上下に動かし首を左右にゆっくり回します。

息を吸う → 体の下のほうへ深くたっぷり息を吸う。体全体が広がった感じがする。

息をはく → 長くゆっくりと息をはくことによって、体全体がゆるみ、骨が伸びてリラックスする。

この腹式呼吸をゆっくり深く何度か繰り返すことによって、ゆったりした気分になってもらいます。

発声練習

スタッカートで軽く、ドミソミドを半音ずつ高い音程までくり返し“Pa”で発声しウォーミングアップをします。

歌唱

・紅葉（日本）

レガートで唄います。後半をもり上げることで声に広がりが出ます。

・夢路より（アメリカ）

フォスター最後の曲を彼の不幸な後半生と照らし合わせ夢の中での幸せを願う気持ちを大切にしながら歌います。

・ローレライ（ドイツ）

ライン川を船で下っているつもりで、ローレライの岩の伝説に思いをはせながら歌います。

・フニクリ・フニクラ（イタリア）

登山電車に乗ったつもりで元気に歌います。活気のある曲なので、発声練習の時に試みたスタッカート唱法でお腹をしっかり使って生き生きと歌います。一番は講師自らが範唱しました。

・アメージング・グレイス（イギリス）

この曲のみ楽譜を見ながらオリジナルの英語の歌詞で歌います。シンプルで美しいメロディを原語で味わいながら歌います。

・ふるさと（日本）

全員の皆さんがしっかり前を向いて、暗譜で歌いました。気持ちがそろった、しっとりと伸びやかな歌声が会場の教室に美しく響き渡ります。

最後に

歌を唄うことは日常生活では動かしにくい体の内側の筋肉や内臓を刺激する効果があり、それによって体と心をすっきり活性化させる作用があります。歌を唄う機会をたくさん作って明るく元気な毎日を過ごしていただきたいと思います。