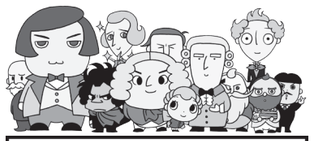
シェアハウス No.33

どれみふぁ荘



別名？⑧

漫画：東 園子

アレクサンダー・テクニークにもとづく

緊張解消！ ワンポイントレッスン

はじめまして、山口裕介 USKです。アレクサンダー・テクニークの教師をしています。僕のレッスンでは、身体の自然な使い方と心理的な面の両方からパフォーマンスを上げるためのプランを、特に “緊張する” ということに着目して提案しています。本番前などに緊張をしてしまうと、満足のいく演奏ができないことがあると思います。そこで、この紙面では緊張を解消し、味方につけるためのアイデアをご紹介していきたいと思います。

その１　緊張をほぐす「スマイル深呼吸」のススメ

今回は、すぐに実践できる緊張解消のアイデアです。

●緊張している時に起きていること

緊張は何かのきっかけで起こります。不安や心配などの思考から、無意識に身体の使い方を誤ってしまい動きにくくなっているなど、考えと身体の両方が関係しています。
一旦、自分自身が緊張していることに気がつくと、例えばこんなことが起こります。

・顔が引きつって固くなる　・視野が狭くなり、一点集中の世界へ
・呼吸が浅くなる　・首の後ろに力が入る　・身体が固まってくる

僕はレッスンで、頭が動けなくなると全身の動きにも影響することを伝えています。この視点から考えると、特に「視野が狭くなり、一点集中の世界へ」は目線が一点に集中してしまうことから頭や首にも力が入ってしまうので、呼吸にも影響してしまいます。脳や平衡感覚の機能がある頭が固まるのは避けたいです。
すでに取り入れている方もいらっしゃるかもしれませんが、緊張した時にはまず、自分でコントロールができる深呼吸が効果的。そこで、深呼吸を使ってさらに簡単に緊張を解消できないかと僕が考えたアイデアが、「スマイル深呼吸」。タイトルそのまま！ 舞台袖や本番中など、どこでもできるので取り入れてみてください。

ポイントは、息を吐く時です。

① まず鼻から吸います。
② おもしろかったことや楽しい思い出を考えます。
③ ニッコリしながら吐きます。こんな感じ ⇒

おもしろかったことなどが思い出せない方は、お笑いの動画などを観てみましょう。

●なぜスマイルが良いのか？

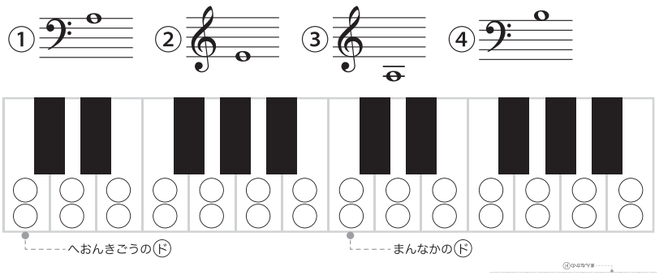
口の周りや顔の表情を作る筋肉はたくさんあります。筋肉はそれぞれ役割があるのですが、１つの筋肉が動くと他の筋肉にも影響してくるのです。ニッコリスマイルは、口の周り→頬やおでこ→耳上の筋肉→後頭部の筋肉、そして首、胸や背中までの筋肉に影響し、固まってしまった身体をゆるめる効果があります。すると、リラックスした気持ちになってきます。

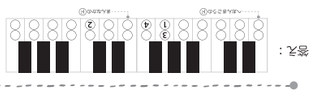
緊張して固まってしまっている身体を目覚めさせるために、「スマイル深呼吸」をぜひ取り入れてみてください。リラックス効果もあるので、仕事の合間やレッスンの合間などにも試してみてくださいね！

山口裕介 USK
ドラム奏者、アレクサンダー・テクニーク教師。「緊張を味方につけるセミナー」をメインにセミナーを全国展開。またオフィスワーク・日常の動作・コミュニケーション力を磨くアイデアなど、幅広いレッスンを行う。大手メジャーミュージシャンのパフォーマンスコーチも担当。「緊張を味方につける」身体バランスLab：http://www.usk-drum.info/

チャレンジ！

【ヘ音記号の音】
①～④の音の鍵盤を選んで番号を書きましょう。





難易度
『おうちでもできる！ おんがくワークブック③』程度

Gakken
株式会社学研プラス　音楽・キャラクター事業室
〒141-8415　東京都品川区西五反田 2-11-8　TEL：03-6431-1220
学研 おんがく.net　http://www.gakken.jp/ongaku/
電子書籍モール　Beyond Publishing　http://bpub.jp/
twitter　@gakken_music　Facebook　gakken.music

Gakken
株式会社学研プラス　音楽・キャラクター事業室
〒141-8415　東京都品川区西五反田 2-11-8　TEL：03-6431-1220
学研 おんがく.net　http://www.gakken.jp/ongaku/
電子書籍モール　Beyond Publishing　http://bpub.jp/
twitter　@gakken_music　Facebook　gakken.music

学研 おんがく通信♪

TAKE FREE 8月号

138年前の1880年8月28日は楽器職人の松永定次郎が国産バイオリンの第1号を完成させた日です。当時の日本では提琴(ていきん)と呼ばれています。その後、バイオリン製作技術を独学で身に付けた鈴木政吉が国産バイオリンの普及に貢献したそうです。1900年のパリ万国博覧会では楽器部門で入賞しました。(お)

2018年7月25日

アールグレイの香りとともに…？

～ドビュッシーの見ていたもの・感じたこと・あらわしたかったこと　その②～

ドビュッシーの感性を考える第２回、今回は『ベルガマスク組曲』を取り上げます。

ドビュッシーが名声を得る前、小遣い稼ぎともいえるようなピアノの小品を出版していたことは以前にお伝えしましたが、そういった小品の一つに『ベルガマスク組曲』があります。タイトルの「ベルガマスク」の由来には諸説ありますが、いずれにせよイタリア北部のベルガモ地方と切り離す事はできないようです。ちなみに、「ベルガモ」は紅茶のアールグレイの匂い付けに使われる柑橘類のハーブ「ベルガモット」の名前の由来とも言われます。ドビュッシーが紅茶好きだったら面白いのですが、残念ながら紅茶とは関係なさそうで…。

タイトルの由来として有力なのが詩人ヴェルレーヌの作品『フェッテ・ギャランテ』（艶なる宴の意）の一編〈月の光〉の一節「仮面（マスク）をつけた仮装行列（ベルガマスク）」から、という説。この〈月の光〉からインスパイアされて作られたのが『ベルガマスク組曲』第３曲「月の光」ですから納得がいきます。「フェッテ・ギャランテ」とはルイ 14 世の時代に盛んに行われていた宴で、これを盛り上げるのに一役買っていたのが「コンメディア・デッラルテ」というイタリア発祥の仮面喜劇。ベルガモ地方出身の役者が多くいたそうで、だからヴェルレーヌはあえて「ベルガマスク」という言葉を使ったと考えられているようです。

『ベルガマスク組曲』の４曲「プレリュード」「メヌエット」「月の光」「パスピエ」のうち3曲は舞曲のタイトルが付けられています。ルネサンス音楽とバッハを敬愛していたドビュッシーのこと、「フェッテ・ギャランテ」への懐古とともにルネサンス～バロックの舞曲へのオマージュを試みたのかも…と思っていたのですが、なんと！ 現在の『ベルガマスク組曲』は、出版のゴタゴタで 1890 年以前に書かれた作品を別途まとめなおしたものなのだそう。総合的に考えられた舞曲の組曲ではありませんが、いにしえの舞踏会の優雅さや香気がどの曲からも感じられ、「自然にある美」をどのように昇華し音楽として表現するか、に心を砕いていたドビュッシーの佇まいが感じられます。
ドビュッシーの作品に接するときは、その音に秘められた匂いまで感じ取れるくらい感覚を研ぎ澄ませたほうがよさそうです。

（か）

楽譜・音楽書祭り2018　2018年5月15日～8月31日
6月6日は楽譜の日
A賞 JTB旅行券 20,000円分 5名様
合計606名様に当たる!!
C賞 ジェフ・グルメ・カード 3,000円分 26名様
B賞 楽器店でも使える JCBギフト・カード 10,000円分 5名様 ¥1,000
Wチャンス A～C賞に外れた応募者から抽選 クオ・カード 500円 570名様
参加出版社名（50音順）
エー・ティー・エヌ、音楽之友社、学研プラス、カワイ出版、ケイ・エム・ピー、自由現代社、シンコーミュージック・エンタテイメント、全音楽譜出版社、東音企画、ドレミ楽譜出版社、日研、ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス、ライリスト社、リットーミュージック
楽譜は時代を超えた音楽メディアです
主催：一般社団法人日本楽譜出版協会
共催：日本楽譜販売協会　後援：一般社団法人全国楽器協会
詳しくは www.j-gakufu.com

今月のあかね先生 教えて！ピアノ・レッスンのあれこれ

先月号「Seminar Report」のコーナーではあかね先生の『「譜読み」の基本を身につけるレッスン』セミナーの限定オプション『ピアノ発表会 選曲のコツとポイント』をご紹介しました。あかね先生のメソッドは、子どもたちが達成感を味わいながら、楽しく、確実にステップアップしていけるように工夫されています。そこで、今回は先生のメソッドの全体像を見ながら、セミナーに参加された受講者の方々の感想を一部抜粋してご紹介します。

【セミナー】ひとりで譜読みができる！
「譜読み」の基本を身につけるレッスン

♪自分で譜読みをして弾ける生徒を育てるために、導入期の指導について知りたくて参加しました。

♪同じように教えているのに譜読みのできない生徒がいるのが長年の悩みでした。根気強く教えること、アプローチの大切さがよく分かりました。

♪音の読み方や指番号など、導入時にどのように指導したら良いか悩んでいたので参加しました。

【セミナー】ひとりで譜読みができますか？
子どもが飽きない「リズム」のレッスン

♪統一した指導が難しいと感じていたリズム表現が、無理なく指導できるヒントを頂けて良かったです。

♪レッスンで「リズムのほん」を使用しています。1 巻から 2 巻に入ると何人かの生徒たちがテンポのとり方でつまずいてしまうことが悩みでした。セミナーを受けてもっとゆっくりしたテンポで拍子うちをやってみようと思いました。

♪4 分の 3 拍子うちや 2 分音符、付点 2 分音符のうち方の指導法が良かったです。

♪リズムの拍子うちは難しいけれど、取り入れたいと思います。音価の教え方も分かりやすかったです。

♪先生の楽しいお話であっという間の2時間でした。リズムについてじっくりと学ぶことができました。早速レッスンでも、やってみたいと思います。

丸子あかね先生のメソッド

リズムの学習
- リズムのほん（テキスト）［全5巻］
- リズムのほん ワークブック［全5巻］
- リズムカード

おんぶの学習
- おんぶカード
- おおきなサイズのおんぶカード

けんばんの学習
- ちいさな おんがくかい ①
- けんばんボード 改訂版

繰り返し学習
- はぎとり式ドリル はじめてのリズム
- はぎとり式ドリル リズム

繰り返し学習
- はぎとり式ドリル はじめてのおんぶ
- はぎとり式ドリル おんぶ

「リズム」「おんぶ」「けんばん」の
まとめ
- ちいさな おんがくかい ②

ピアノ奏法
- はじめてのテクニック ピアノのほん［全3巻］
- はじめてのテクニック ピアノのほん レパートリー［全3巻］

【セミナー】ピアノ・テクニックのレッスン法
～初歩からすてきな音をならしましょう～

♪導入時期の脱力の仕方、ポイントが分かって勉強になりました。

♪テクニックの理論をきちんと整理して書いてあるので、指導者にとっても生徒にとっても分かりやすいです。

【セミナー】ひとりで譜読みができますか？
楽しくおぼえる「おんぶ」と「けんばん」のレッスン

♪譜読みの大切さはレッスンでも心がけて指導していました。しかし、途中から譜読みができなくなる生徒が多かったので、段階を踏んで長期的にケアすることが必要だと発見できて良かったです。

♪レッスンの組み立て方の参考になりました。

♪セミナーを通して、色々な方法を学べること、教える方の引き出しが増やせるところが良いと思いました。

◀「おんがく .net」にあるセミナーページでセミナーの内容をご紹介しています。

＊今月のセミナースケジュール＊

8/24（金）：［岩手県／盛岡］ランディア東山堂 2F L-1 教室
「『譜読み』の基本を身につけるレッスン」

＼オザワ部長最新刊発売！／

一球入魂！一音入魂！

発売に寄せて

吹奏楽作家・オザワ部長の最新刊がいよいよ発売になりました！ 今回は、吹奏楽部の活動のひとつである野球応援にフォーカスを当てています。甲子園出場を目指す、そして甲子園で闘う野球部を、精いっぱいの演奏で応援し支える吹奏楽部員たちの友情ドキュメンタリー。オザワ部長の思いを「まえがき」から一部抜粋し、ご紹介します。

2018 年は、春のセンバツ（選抜高等学校野球大会）が第 90 回、夏の甲子園（全国高等学校野球選手権大会）が第 100 回を迎えるメモリアルイヤーだ。

兵庫県西宮市にある阪神甲子園球場では、この長い歴史の中で数々の名勝負が生まれた。また、白球を追い求める高校球児たちの姿は日本中に感動を与えてきた。また、松坂大輔、ダルビッシュ有、田中将大、大谷翔平といった、日本のプロ野球界のみならずメジャーリーグでも活躍する選手が脚光を浴びたのも甲子園だ。

そんな高校野球界のトップステージで、常に野球部にエールを送り続けてきたのが吹奏楽部である。（中略）

野球部と吹奏楽部は、学校生活ではごく普通にクラスメイトとして過ごしている。そして、野球部は甲子園、吹奏楽部は「吹奏楽の甲子園」とも呼ばれる全日本吹奏楽コンクールへの出場を夢見て、ともに練習に励んでいる。

学校という日常の中で育まれた友情、そこで語られたお互いの本音、試合ではグラウンドとスタンドに分かれながらも、響き渡る音によって通じ合う気持ち――そこには試合結果やテレビ中継には現れない感動のエピソードが存在している。また、野球部にはベンチ入りできずにスタンドで応援する部員たちがおり、吹奏楽部も全国大会を目指すコンクールメンバーに選ばれない部員がいる。選ばれざる者たちの秘めた思いもまた、熱い応援の中に響き合っている。

野球部は「一球」に、吹奏楽部は「一音」に「魂」を込めて、青春を燃やしているのだ。

それでは、これから高校野球の聖地で、吹奏楽部が経験した奇跡のようなドラマの数々をお伝えしていこう。

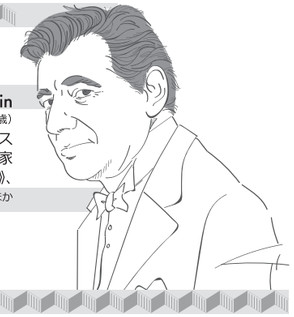
プレイボール！

オザワ部長

このおんがく通信がみなさんのお手元に届くころは、夏の100回記念大会の出場校が決定しつつあるという時期ですね。今年はどのようなドラマが繰り広げられるのでしょうか。ぜひ高校野球、そして応援演奏にご注目ください！（の）

一球入魂！ 一音入魂！
甲子園に響け！熱援ブラバン・ダイアリー
オザワ部長 著
■四六判／ 200 頁＋口絵 8 頁／本体価格 1,200 円（税別）
【取材校 全 8 校】
- ●花咲徳栄高等学校吹奏楽部（埼玉県）
- ●常総学院高等学校吹奏楽部（茨城県）
- ●大阪桐蔭高等学校吹奏楽部（大阪府）
- ●作新学院高等学校吹奏楽部（栃木県）
- ●習志野市立習志野高等学校吹奏楽部（千葉県）
- ●東邦高等学校マーチングバンド部（愛知県）
- ●横浜高等学校吹奏楽部（神奈川県）
- ●東海大学菅生高等学校吹奏楽部（東京都）

レナード・バーンスタイン生誕100年！
バーンスタインと「ウェストサイドストーリー」



名前：Leonard Bernstein
生没年：1918－1990（享年 72 歳）
出身：アメリカ マサチューセッツ州 ローレンス
職業：指揮者、作曲家
代表作：ミュージカル《キャンディード》、《ウェストサイドストーリー》ほか

小澤征爾や佐渡裕の師であり、カラヤンと同時期に活躍し人気を二分した大指揮者・作曲家、バーンスタイン。彼はハーバード大学音楽学部とカーティス音楽院でピアノや作曲、指揮を学びます。1943 年、ニューヨーク・フィルの副指揮者を務めていたとき、急病で倒れた客演指揮者ブルーノ・ワルターの代役として同フィルを指揮し、その名が全米に知れ渡りました。1958 年、40 歳でニューヨーク・フィルの首席指揮者・音楽監督に就任（～1969 年）。退任後は、客演指揮者として数々のオーケストラと共演しました。作曲家としても、世界的にヒットしたミュージカル《ウェストサイドストーリー》をはじめ、名曲を残しています。

作曲家・バーンスタインと言えば、《ウェストサイドストーリー》（以下 WSS）を思い浮かべる方が多いことでしょう。シェイクスピアの「ロミオとジュリエット」のモンタギュー家とキャピュレット家の争いを、現代版としてニューヨーク下町の若者集団、ジェット団とシャーク団の対立で描いたと言えるこの作品。なぜここまでヒットしたのでしょうか？

ミュージカルにおいて大切な 3 つの要素、「物語」「ダンス」「音楽」。（ゆ）の個人的な意見ですが、とりわけ「音楽」が素晴らしいものは人々の心をつかむと確信しています。
WSS は「マリア」「トゥナイト」「アメリカ」「クール」など、一度聴いたら耳に残るキャッチーなナンバーばかり。脚本家がバーンスタインに物語の構想を提案してから上演に至るまで約 8 年もの年月を要し、その間、《キャンディード》の上演が重なるなど、WSS の制作は何度か延期となりました。数多くの曲とともに物語を進行していくミュージカルにおいて、ひとつの作品の中にこれだけ多くの名曲を生み出すことができたのは、実現までに要した長い年月が、バーンスタインの中で WSS への思いを大きく育てたからかもしれません。
民族の異なる若者グループ同士の対立、その中で生まれたふたりの恋。当時の社会問題を取り入れながら、見失ってはいけない、“本当に大切なものは何か” を描いたこの作品。物語の力を引き立て、よりドラマティックに展開させるナンバーの数々。物語に命を吹き込み、彩り豊かなストーリー展開を実現しているのは、バーンスタインの音楽の力であり、WSSのヒットの理由のひとつなのではないでしょうか。
昔 WSS を観たという方は、WSS に登場する曲をオーケストラに編曲した「シンフォニック・ダンス」を聴いてみませんか？なつかしの名シーンが脳裏によみがえります！
バーンスタインのメモリアル・イヤーである2018年は、WSSのコンサートやミュージカルが数多く上演されます。まだ見たことや聴いたことがない方は、この機会に、バーンスタインの世界に浸ってみてはいかがでしょうか。（ゆ）

Music Quiz

Q 滝廉太郎の遺作となったピアノ曲は次のうちどれでしょうか？

① 恨　② 憾　③ 怨

答え：2. 憾（うらみ）
選択肢の言葉はすべて「うらみ」ですが、それぞれ意味合いが少しずつ異なります。「恨」は相手を憎む、または不満を感じる気持ち、「怨」はより強い憎しみを伴う気持ち。そして「憾」は思い通りにならずに残念に思い後悔する気持ちを表します。ドイツに留学し、充実した音楽生活を送っていた矢先に肺結核にかかり、23 歳の若さで亡くなってしまった滝廉太郎。生涯でたった 2 曲遺したピアノ曲のひとつであり、人生最後の作品となったこの曲からは、彼の悔しさ、無念、やりきれない思いをひしひしと感じます。ぜひ聴いてみてください。

新刊情報 楽譜
アナリーゼの技法
ドビュッシー／ベルガマスク組曲
鵜崎庚一

＼8月下旬発売／

アナリーゼ楽譜の決定版！
画期的な“チャート”の採用で難解な楽曲分析もビジュアルで理解しやすい！

■菊倍判／ 84 頁（予定）／ 2C ／本体価格 1,600 円（税別）

アナリーゼの技法 シリーズ　**好評発売中**

- ◆ バッハ／インヴェンション
- ◆ バッハ／シンフォニア
- ◆ ソナチネ・アルバムⅠ／クーラウ
- ◆ ソナチネ・アルバムⅠ／クレメンティ
- ◆ ソナチネ・アルバムⅠ／ハイドン／モーツァルト／ベートーヴェン／ドゥシェク
- ◆ ドビュッシー／2つのアラベスク
- ◆ ショパン／ワルツ選Ⅰ
- ◆ ショパン／ワルツ選Ⅱ
- ◆ シューマン／子供の情景

■各：菊倍判／ 72 ～ 88 頁／ 2C ／本体価格 1,600 円（税別）