

さえずり



会長 根津 江美子
(長岡市立上小国小 教頭)

新会長に就任して・・・

長岡市立上小国小学校 根津江美子

今年度より会長になりました根津江美子です。40年以上続く「新潟県リコーダー教育研究会」を、前会長小池純夫先生より引き継ぐことにプレッシャーはありますが、誠心誠意努めたいと思います。リコーダー教育研究会には新採用の年からお世話になり、30数年経ちました。いろいろな方とのかかわりの中で、育てていただきました。私にとってリコーダー教育研究会はなくてはならないものです。今までにお世話になったことに感謝をし、少しでも貢献できたらと思っています。



さて、「新潟県リコーダー教育研究会」というと、「リコーダーが上手な人、マニアの人の集まり」というイメージが少なからずあり、敬遠されがちなようです。また、現在の課題は何といても、高齢化が進んでいること。では、親しみやすく若者が集う会にするにはどうしたらよいのでしょうか。

○ 若手のニーズにあった支援・研修をすること

例会で、3年生向けの初歩指導の仕方を研修したり、音楽会の時期の前に音楽会で使える曲を吹いたりアレンジを勉強したりする研修をしたりすることです。今、算数や国語の研究会にはたくさんの若者が参加しています。すぐに使える授業に役立つ研修を求めているからだと思います。間口を広げ気軽に参加できる会にできたらと考えます。

○ 自分で楽しむこと、音楽に浸ること

私が若いころには、夏季合宿研修で3日間どっぷりリコーダー音楽に浸った経験があります。心地良いリコーダーの響きの中に自分をおいたあの感覚は忘れることはできません。そして、講師の先生の素晴らしい演奏を本当に間近で聴けるというのも大きな魅力です。この楽しさを多くの方に広めたいと思います。

これらを大切にしながら、楽しく親しみやすく和やかな雰囲気のリコーダー教育研究会を作ろうではありませんか。微力ながら会長として頑張ります。多くの方に声をかけ、会員を増やしていきましょう。まずは、1人を例会や合宿に連れてきてください。皆様のご支援ご協力をお願いいたします。



平成28年度 新潟県リコーダー教育研究会 事業計画

- 理事会 4月 2日(土) アトリウム長岡
- 総会 5月14日(土) 長岡リリックホール・スタジオ

上記、総会にて、今年度の事業計画が決定しましたので、お知らせいたします。

例会

各会で講師先生から指導をしていただきます。

※ 敬称略

- ・春の総会 5月14日(土) 講師 小池 純夫
- ・夏の例会 7月 2日(土) 講師 北村正彦
- ・秋の例会 10月 1日(土) 講師 金子健治
- ※夏・秋の例会には会員外にも参加案内をする。
会員外受講費：1,000円。
- ・冬の例会 2月 4日(土) 講師 本村睦幸



第43回 夏季リコーダー研修会

◆ 初心者の方も安心してご参加ください。

- ・期日 **8月9日(火)・10日(水)**
- ・会場 南魚沼市民会館
- ・主催 新潟県リコーダー教育研究会
- ・後援 新潟県教育委員会(申請中) 南魚沼市教育委員会
全日本リコーダー教育研究会 東京リコーダー教育研究会
- ・受講料 12,000円(会員は、10,000円) 1日のみは半額。
- ・宿泊 **なし**

※ 希望者には斡旋(六日町温泉「ホテル 坂戸城」)

※ 講師を囲む会有り 8/9 夕食時

- ・講師 金子健治・北村正彦 ※ 敬称略

・**申込締切 7月15日(金) 矢代田小学校 上村弥**

0250-38-2233 , F 24-2660 , E-mail / ya_san@me.com

※ 申込用紙は、県リコ HP に掲載

第42回 新潟県リコーダーコンテスト

- ・期日 11月26日(土)
- ・会場 南魚沼市民会館大ホール
- ・主催 新潟県リコーダー教育研究会
- ・共催 公益財団法人 南魚沼市文化スポーツ振興公社
- ・後援 新潟県教育委員会(申請中) 南魚沼市教育委員会
全日本リコーダー教育研究会 東京リコーダー教育研究会

- ・審査員 … 県指導主事 他3名

※ 案内・申込書は県リコHPに掲載

- ・ **申込締切 9月16日(金) 必着 片貝小学校 永井民子**

※ **〆切後は受け付けません。**

会 報

- ・ 年3回発行。各例会時
- ・ **会報はホームページ上で公開。**
- ・ **県リコHP** <http://music.geocities.jp/nrshomepage/>
- ・ **会員他の皆様へ** … **投稿記事をお寄せください。** mitu3tu@gmail.com 宛て
日頃のリコーダー指導の悩み、こんな時にはこう指導する、
リコーダー部運営と指導、私とリコーダー、祭りと笛等。

その他

- ・ 平成28年度 役員一覧は、県リコHPをご覧ください。
- ・ **新会員の勧誘をお願いします。** 会員の皆様、会の活動に期待してくれる方々のために、会の若返りと存続のために、みなさん一人一人が、自らの手で勧誘をお願いします。
- ◆ **新入会員を募集いたします。** 「リコーダーが好きです。」 「昔リコーダー部にいてまた吹いてみたくなりました。」 3回の実技研修会・夏季実技研修会・コンテストと楽しいリコーダーの研修ができます。是非も仲間に入ってみませんか。
HP から又は、mitu3tu@gmail.com までご連絡ください。

全日本リコーダーコンテスト・理事会報告

全日本副会長 小池 純夫

平成28年3月27日（日）に、東京・江戸川総合文化センターで第37回全日本リコーダーコンテストが開催されました。
新潟県関係の結果は次の通りです。



- 小学生 合奏
馬場小…銅賞，津南小…銅賞，東小…銅賞，
堀之内小…銅賞，貝野小…銀賞
- 小学生 五重奏以上
東小…銅賞
- 小学生 重奏
馬場小…銀賞
- 中学生 合奏
紫雲寺中…銅賞 ， 真野中…銅賞 ， 南佐渡中…銀賞
- 中学生 重奏
紫雲寺中…銀賞 ， 南佐渡中…金賞 ， 真野中…銀賞 ， 紫雲寺中…銀賞
- 一般 合奏
羽茂リコーダー・サークル…銀賞
- 一般 独奏
庭野宏樹…金賞

また、同日13:00から理事会（役員会）が開かれましたので、内容について報告します。

(1) 全国研究大会について

- ・ H28 沖縄大会 10月14日（金）
南風原町立中央公民館 黄金ホール
 - ・ H29 兵庫大会
 - ・ **H30 新潟大会**
 - ・ H31 栃木大会
- ※ 今回のように、1次案内をコンテストプログラムに載せていく。
※ 次の年の全国大会も分かる範囲で、日時・会場などを知らせていくようにする。
※ 「全国大会」という名称であるが、大規模な大会を目指すのではなく、その県の実情に合ったコンパクトな大会とする。
※ 平成30年の新潟大会については、佐渡地区で開催する予定です。

(2) 役員組織について

- ・ 現役員任期 平成26年9月1日～平成29年9月30日
- ・ 小池 … 副会長 ・ 樋熊 … 本部役員
- ・ 嶋見 … 地区担当（新潟）

- ※ 中村 毅先生 → 今回から「名誉会員」となりました。
- ※ 南雲 照先生 → 名誉会員 南雲 照（故人）と表記し、今後も名簿に名前を載せていくことになりました。



1 はじめに

これまで、部活動でリコーダーに興味がある子どもたちを集め、大会に向けて技能を高めてきた。熱心に練習し、主体的に技能を高め、大きな成果を得ることができた。部活動の場合、比較的最初から子どもたちにはリコーダーへの興味があり、大会で上位を目指すという目標に向かって、主体的にリコーダーの技能を高めていくことができると思う。しかし、普段の音楽授業では、教師からリコーダーの新しい運指や技能を習い、それを習得する過程が中心であり、部活動と比べ、子どもが主体的に技能を高めていこうとする面が弱かった。



「学級の子どもたちも、主体的に自分の技能を高めることができないだろうか。」と考えた。部活動との違いは、「大会で上位を目指す」などの、目標の設定である。目標が必然になれば、子どもが主体性に技能を高める姿につながっていくと考えた。

そこで本実践では、「学級でリコーダー・コンサートを開く」ことを目標に設定し、子どもが主体的に技能を高める姿を目指した。

2 実践から明らかになった子どもの姿

(1) セッションコンサートへの参加

まず、「リコーダーで何かをやってみたい。」という意欲をもってもらいたいと考えた。そのために、アオーレ長岡でランチタイム。コンサートを行って

アオーレ3階のテラススペースでお弁当の準備をしていた近くに、「ひなたぼっこリコーダーランチタイムコンサート」という看板がありました。お昼頃にコンサートをするということで、「せっかくだから聴いていこうか。そういえば、みんなもリコーダーを持っていたね。」と鑑賞をすることにしました。～中略～ひなたぼっこの方から、「せっかくだから、一緒に演奏しましょう。」と声をかけていただきました。とてもびっくりしましたが、演奏する曲は「かごめかごめ」。今朝取り組んだ曲なので、なんとその場でセッションをしてしまいました。リコーダーを手にして、およそ一週間での初ステージです。緊張の瞬間でしたが、お客さんから、あたたかな拍手をいただきました。

るリコーダーサークル「ひなたぼっこ」との以下のような出会いを試みた。

5月27日に発行した学年だよりの一部を紹介する。

もちろん、これは事前にひなたぼっここと打ち合わせをした上での出来事である。しかし、「リコーダーでコンサートに参加できた。」や「リコーダーでひなたぼっこさんに出会えた。」という経験をしてもらいたかった。A児の振り返りカードの一部を図1に示す。

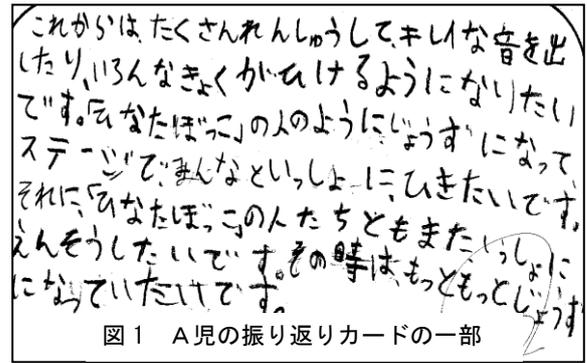


図1 A児の振り返りカードの一部

A児は「『ひなたぼっこ』の人のようになって、ステージでみんなといっしょにひきたいです。」と書いている。このことから、ひなたぼっこが憧れになり、多くの人にリコーダーを聴いてもらう喜びを得ることができたことが分かる。この「ステージでみんなで行ってみたい。」という意欲が、リコーダーでコンサートに挑戦する原動力になった。

(2) 「輝け!!37の流れ星」コンサートの実施

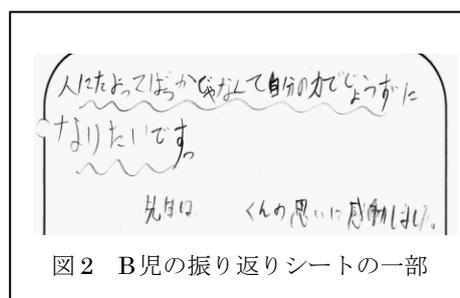
6月に行ったひなたぼっこことセッションコンサートを終えた後の振り返りで、子どもは「次は、自分たちだけのコンサートを実施してみたい。」と考えるようになった。そこで平成27年10月29日(木)にアオーレ長岡(ホールA)で「輝け!!37の流れ星」コンサートを実施することにした。

このコンサートは、第1部「子どもによる合奏」、第2部「少人数グループによる演奏」、第3部「地域のリコーダーサークルとの合同演奏」の3部構成でプログラムを組んだ。特に第2部は子どもが演奏したい楽曲でグループを作り、練習に取り組むこともあり、地域のリコーダーサークル「プルニエ・アンサンブル」を講師として招き、2回レッスンをしてもらった。したがって第3部は、プルニエ・アンサンブルとの合同演奏である。ここでは、第2部の少人数グループによる演奏で見られた子どもの姿を示す。

子どもが演奏したい楽曲は、どれも歌ったり、聞いたりしたことがある耳になじみのある曲なので、楽譜からも旋律をイメージしやすい。反面、ポップスが多いためリズムが難しかったり、未履修の音が多かったりし、乗り越えなければならない壁もあった。しかし、子どもは、それらの壁に当たっても運指表を見て音を調べたり、グループで一緒に歌ってメロディやリズムを確認したりしながら、練習に取り組んだ。学習時間だけでなく、休み時間にグループで練習したり、家庭学習で自主練習に取り組んだりする姿も見られた。10月16日

のプルニエ・アンサンブルのレッスン後のB児の振り返りシートの一部を示す。

B児はこの振り返りシートに「人にたよってばかりじゃなくて、自分の力で上手になりたいです。」と書いていた。B児は、活発な性格ではあるが、リコーダーに苦手意識をもっていた。そのためか、グループ練習の時など、集中力が



続かず遊んでしまうこともあり、しばしばメンバーから「しっかりやってほしい。」という言葉を受けることがあった。しかし、グループで練習したり、プルニエ・アンサンブルからレッスンを受けたりしていくことを通して、課題に正対し、乗り越えようとする態度に変容していった。これは、コンサートを成功させるために、自分がすべきことを考え、行動を改めていった姿の表れと捉えている。(実際、コンサートの飾り作りの時に、B児は学級全員の名前を飾りに書くなど、「仲間で」取り組むということにこだわりをもっていた。)

この他にも、「喜びの歌は、ゆったりとした感じがするから、もっと音がつながるように吹いた方がいいよ。」と息遣いを工夫し演奏に生かしたり、「ルパン三世の雰囲気をも、劇で表してみよう。」とシナリオを考えて演出を工夫したりする姿が、たくさん見られた。また、互いのグループの発表を見合い、アドバイスをし合う姿が見られた。これらの姿は、「輝け37の流れ星」をより楽しく、魅力的にするために子どもは主体的に考え、工夫していった姿と捉えている。

実際に10月29日の「輝け37の流れ星」コンサートを終えた後、子どもは「多くのお客さんが来てびっくりしたけれど、楽しくできて良かった。」「とても緊張したけれど、練習の成果ができました。」「最初は自分たちだけでコンサートなんかできるかと心配だったけど、みんなですることができて良かったです。」などと、充実した思いをもつことができた。

3 おわりに

子どもが主体的にリコーダーの技能を高めていく姿を目指して、リコーダー・コンサートを目標にした学習活動を展開してきた。事前にリコーダー・サークルの方々と連絡を取り合ったり、会場と打ち合わせをしたりするなど、コーディネートを多く行った。担任から「コンサートをしよう。」と投げかけるのではなく、自分たちの経験から「コンサートをしたい。」という意欲につなげる

よう心掛けた。コンサートをすることを目標にすることで、集団がまとまり、一緒にリコーダーの技能を高めることができたといった成果が見られた。



リコーダーの息づかい 第2回

～素早くたくさん息を吸うには～

リコーダー奏者 太田光子先生

新潟県リコーダー教育研究会の皆様、こんにちは。

リコーダー奏者の太田光子です。

前回の原稿から数か月、いくつもの感想、ご質問をいただきました！

このように反響があることがとてもうれしく、皆様のリコーダーに対する情熱をますます感じました。

当初の予定では、今回から私の行っていた「息の練習の方法」のステップを1からスタートするつもりでしたが、皆様の想いにお応えしたく、いただいたご質問をもとにQ&Aにいたしました。

さて、記念すべき質問者第1号！

新潟県リコーダー教育研究会の会員さまから、3つご質問をいただきました。

Q1 息(空気)は、口から鼻から、どちらから吸うのでしょうか。

A1 私はほとんどの場合、口から吸います。

口のほうが、鼻よりも「空気の入り口」が大きいですから、ごくわずかな時間でたくさんの量が吸えます。

※編集部より、鼻から吸うのも有りなのか、鼻からは吸うべきではないのか、ご質問がありました。

鼻から吸うことも、もちろんアリです。

鼻で吸える量の息しか必要でない時や、ほんの少しだけ吸う時などは、鼻で吸っても口で吸ってもどちらでもよいと思います。

例えば私の場合、演奏していて息がどうしても足りなくなると、ほんの少しだけ吸い足す必要が出てきたけれど、フレーズを切りたくないような時、鼻を使います。音楽的なフレーズ途切れないように注意しながら、ブレスしていることがはたから見ても分からないように、こっそり吸い足します。

ただし、いつも鼻で吸っていて、口でうまく吸えないとなると不便なので、どちらも使えるようにしておくことは必要です。



Q2 大きいリコーダーの場合、直ぐに息が足りなくなり、直ぐに息継ぎをしています。それが良いのでしょうか。

※ 同様の質問を、もうお一人からもいただいております。

A2 どのくらいで息がなくなってしまうのですか？

息が足りなくなってしまうのは、どのような吸い方&吹き方をなさっているかによります。

ブレスの時、ちゃんと吸えていますか？むやみやたらと息を吹き込み過ぎていませんか？

まずそこを確認してみてください。

レッスンの生徒さんでも、「息が足りない」とおっしゃる方の殆どが、吸っているつもりでも実はあまり吸えていない、またはリコーダーに吹き込む息の量が多すぎる場合が多いです。

リコーダーが鳴るポイントを掴んだ息の使い方をしている時は、実は息の量が思ったより少なくて済んだ、ということが多いです。

Q3 短時間で、たくさん息を吸うには、どうしたら良いのでしょうか。

A3 ハイ、任せてください(^-^)

いろいろなやり方があると思いますが、私は以下の方法で、例えばヴィヴァルディのリコーダー協奏曲の長く切れ目のないソロのパッセージや、フォリアのヴァリエーションを16小節、長いパッセージを一息で吹き切りたい時に息がもつようになりました。

- 1) まずは、息をいっぱい吸った状態、というものを体で感じてみましょう。
真っ直ぐな良い姿勢をして肩を上げないようにしながら、息をできる限りたくさん吸い込んでみてください。
あばら骨が横と前、うまくいけば後ろの方にも開くように動くのが感じられますか？
- 2) その状態のまま、さらにあと一口、二口、ぱく、ぱくっと飲み込むように少々無理して頑張って吸ってみてください。
- 3) もう肺も喉もがはち切れそう！！というところで、吸った息を下にグッと押し込めるような気持ちで息を止め、5秒我慢！もしかしたら少々痛いかもしれません・・・。
自分の肺が、はち切れそうな程パンパンな風船になっているようなイメージでどうぞ。

ハイ、一旦息を吐いていいですよ。

なんだか、体の中の息を入れる袋が伸びたような、内側からストレッチしたような、そんな感触があると思います。

少なくとも、日常生活でここまで目いっぱい吸ったことはないですよ？

これで、息をいっぱい吸った状態、そしてそれをキープしている状態を感じられましたね。

もしこの時点でクラクラしたり、星が飛んでいたりしたら、一旦休憩してくださいね。

- 4) その後、もう一度肩を上げないで、たっぷり息を吸ってみましょう。
この時は、(2) から先には行かなくてよいです。それでも、普段よりスムーズに息が入る気がしませんか？
これだけで以前より多くの息を吸い込むことができるようになり、一息でできなかったフレーズがちゃんと最後まで届くようになった生徒さん、多数いらっしゃいます。

これで「たくさん吸う」はできました。でもご質問にはもう1つ、「短い時間で」という条件がありましたね。
では、次のステップに参りましょう。

- 5) ご自分の出せる、一番低い声で「おー」と言ってみてください。
口の奥の方や、のどの辺りが意識していない普段の状態にしているよりも、開いた感じになりましたね。
ハイ、この状態をまずはキープ！

- 6) 先ほどの要領でもう一度息を吸ってみましょう。この時も(2)の手前まででOKです。
「あばら骨が開いたな」と感じられるところで止めて、あばら骨が開いた状態をキープしたまま息を吐いてみてください。ココが難しいです。実際にあばら骨の一番下の部分を持って息を吐いてみると、開いた状態がキープできているかどうか良く分かると思います。

- 7) その状態のまま(喉&口が「おー」の形で、あばら骨が開いた状態)、勢いよく息を吸ってみてください。
息の通る道がすでに開いているので、吸いながら開くよりも短い時間で、素早くたくさん吸うことができます。

慣れると、(5)(6)をしないでも、(7)の「開いている状態」の態勢をつくることができます。そうすると、プレスする前に既にそのように構えておくことができ、貴重なプレスの一瞬のために、体をあとは「息が入ってくるだけの状態」に準備しておくわけです。

ちなみに質問者が女性の方ですので、女性ならではのアドバイスを。

(注：男性のみなさま、多少ナマナマしくてごめんなさい！)

下着のアンダーバストのサイズ(カップではなく)を、ワンサイズ上にしておくと息を吸うのが楽です。もしジャストサイズの下着をつけていらっしゃるようでしたら、ぜひぜひ試してくださいね。はっきりとした違いが実感できますよ。
普通、下着のアンダーバストサイズは、実際の自分のサイズよりも少し短く作られていて、そのおかげでしっかり固定されているのですよね。つまり、いつもあばら骨の周りを結構締め付けているのです。だから、アンダーバストをワンサイズ上の下着にするだけで、あばら骨が動きやすくなり、プレスし易くなります。

私はこのような方法を組み合わせて、長いパッセージの前の短いプレスで、たくさん吸っています。

前回の「さえずり」の編集後記にもありましたように、皆様と私と一緒に作るコ

一ナーにしていきたい、という思いがさっそく叶って嬉しいです。

息が揺れてしまう、最後までどうしても音程が下がる、ウィンドウェイに詰まる水滴を取る時の騒音を防ぎたい等々、とても興味深い質問をいくつもいただいています。紙面の都合上、今回はまだまだ全部はお答えできませんので、次回以降の原稿で、少しずつではありますが、必ずお答えしてまいります。

楽しみに待っていてくださいね。

それでは、次号の「さえずり」にて、またお会いしましょう！



リコーダー・サークル紹介

ザ・タテブエ

樋熊 三津男

昭和50年台中頃、加茂・県央で音楽指導をされていた大先輩方が創設したグループです。三条・加茂在住のメンバーで構成していました。「ザ・タテブエ」の名は、創設者のお一人が命名されました。個性的な名前ですが、今となつてはユニークさに誇り?を感じています。現在も発足当時のメンバーの方がお一人と、皆川先生もご一緒に、3人で活動を行っています。もう一人は仕事の関係で休んでいます。市民音楽祭に出場したり、知人が主催するチャリティー・コンサートに出場したりしています。練習場所は、加茂市公民館、須田分館です。先週、私の知人が練習を見学に来てくれ、次回から練習に参加してくれることになりました。定住してくれることを祈りつつ、これで4重奏ができるかも、と喜び始めています。



H23 小出郷文化会館にてリコーダーフェスティバル参加



<<編集後記>>

28年度1号をお届けいたします。

根津江美子新会長の巻頭言に書かれた指針は、今年度以降、会員一人一人が実現していく指針として日々行動にうつしていきたいものです。そのための情報発信を「さえずり」を通して行っていきたいと思えます。投稿をお待ちしています。

平成30年に、全日本リコーダー教育研究大会、新潟県大会が開催されます。開催地は佐渡地区です。今から、嶋見副会長を中心に準備が始められます。会員皆で支援していきますので、宜しくお願いします。

第37回 全日本リコーダーコンテスト審査講評も掲載予定でしたが、7月2日に間に合いませんでした。今後掲載したいと思えます。

太田光子先生の連載がいよいよ始まり、質問を寄せてくださった方への Q&A という、具体的で分かり易い、双方向通信が実現しました。太田先生、熱筆くださいましてありがとうございます。今回についても是非質問等寄せてくださり、双方向の情報交換が一層密になりますようお願いいたします。

吉村智宏先生からは、素晴らしい実践を寄せていただきありがとうございました。生活科での実践とお聞きしていましたが、音楽科の実践としても、現場の先生方が参考にできるヒントがたくさんありましたね。

- ◆ 投稿・問い合わせ等も、こちらにお願いします。(*^。^*)
mitu3tu@gmail.com / 080-3322-1776 です。編集 樋熊
編集担当 児玉禎明(ホームページ)・吉村智宏・樋熊三津男

