

さえずり



会長 根津 江美子
(長岡市立上小国小 教頭)

授業力、教師力を高める

副会長 嶋見靖之

佐渡地区リコーダー教育研究会では、9月19日と20日の両日、作曲家で日本を代表するリコーダー指導者である北村俊彦先生を初めて佐渡にお招きして講習会を行いました。

19日の講習会は、曲集『笛星人』を使って「1つの音でも、立派な楽曲～子どもたちの気持ちに添ったリコーダー指導～」をテーマに行われました。運指のつまずきを想定して教材となる楽曲をつくっていること、緩やかに運指に慣れさせる中でタンギングを繰り返し指導していけるようにしていることなど、曲集の意図を直接お話しいただきました。

また、タンギングの指導＝リズムやテンポの魅力を生かすこと、指が動くときにタンギングが抜けるつまずきをスパイラルな指導で定着させていく、といった指摘は新鮮でした。子どもたちが困る状態をわざと作り、乗り越えさせる仕組みも取り入れられていることなど、先生の指導がまさに「子どもたちの気持ちに添う」ことから生まれてきていることが分かりました。



講習の中では、楽器へのかかわり方、仲間や先生とのかかわり方の指導にも触れました。20日には相川小学校で北村先生による3年生と5年生のリコーダー指導を参観しました。3年生の授業では初めて会う子どもたちに、全員が先生の方を向くまで話を始めませんでした。また、リコーダーを床に落とした児童に「リコーダーさんが痛いいうとるで。ごめんねってゆうてな。お友達になるとリコーダーは温かい音を出してくれるよ。」と諭していました。駄目なことは駄目と徹する先生の気持ちは子どもたちに浸みていき、丁寧な指導を通して演奏はどんどん良くなっていきました。(様子は9月24日付新潟日報に掲載。佐渡リコ研のFacebookにもアップしています。)

適切なカリキュラム、子どもたちの気持ちに添う働き掛け、人や物への思いやりといった生活指導、この三者が一体となった授業を目の当たりにし、参観した先生方は大きな学びを得ました。

リコーダーや音楽のことを学ぶ機会が多い私達です。それは私達自身がリコーダーや音楽を愛好することにつながる一方、私達の学びを子どもたちの学びに変えていくという「教育研究会」の目標につながることで、講習会を始め、前号で紹介された吉村先生の実践発表のように実践を語り合ったり授業を参観し合ったりする機会をもち、授業力や教師力を高めることはリコ研の原点であり、大切にしていかななくてはならないとあらためて感じました。



夏季リコーダー研修会に参加して

堀之内小学校 森山美里(合奏コース)

夏季研修では、合奏コースに参加しました。リコーダーを愛してやまない参加者の方々と一緒に合奏を楽しむことができました。金子先生からは馴染みのある曲や大会曲レベルの難しい曲など、様々な曲を紹介していただきました。今後子どもたちと吹いていきたいと思いました。また、ピッチを合わせることや指の動かし方など、リコーダーの難しさも痛感し、子どもたちのすごさを改めて感じました。リコーダーを演奏する以外にも、他の学校の先生方と練習の仕方や悩みを共有したり、リコーダーの楽しさを話したりすることができました。リコーダーにたっぷり浸かることができ、貴重な2日間となりました。



今回の研修を生かして、子どもたちにもハーモニーの美しさ、吹けたときの達成感などを味わわせていきたいと思います。県大会に向けて、子どもたちと一緒にリコーダーを楽しみ、曲について語り合いながら、みんなで一つの音楽をつくっていきたいです。

高田西小学校 神保卓哉(合奏コース)

2日間のリコーダー研修に参加させていただきありがとうございます。今回の研修で、私は初めてコントラバスを吹かせていただきました。これまでも何回かコントラバスを見る機会があったのですが、吹いたことはありませんでした。実際にやってみることでコントラバスの想像以上の大変さと奥深さに気付くことができました。



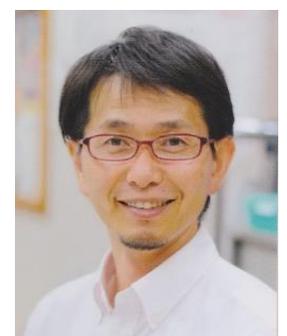
また、初めて会う方々と一緒にリコーダーの演奏をする中で曲を作っていく難しさや、面白さを感じることができました。改めてリコーダーという楽器の良さにも気づくことができました。今までリコーダー教室でしか演奏したことがなかった私ですが、リコーダー教育研究会に入会し、たくさんの方々と演奏をしていくことで、これまで知らなかったリコーダーの世界を知ることができました。

参加するたびに新しい知識や技術を増やしていける研修にこれからも積極的に参加していきたいと思います。

葛巻小学校 野主真裕(アンサンブルコース)

私がリコーダーを初めて手にしたのは、小学校3年生の頃だったと思います。その後、30歳過ぎまで手にすることがありませんでした。

そんな私がリコーダーを再び手にするきっかけになったのは、小学校に勤務するようになり、子どもたちが吹いているのを目にし、なん



となく懐かしく感じたこと。そして、勤務校に吉沢実先生が演奏に来てくださり、その音色の美しさを実感できたことです。その後、読譜が苦手なので、CD等の音源をたよりにリコーダーを楽しんでいました。最近では、YouTube が自分にとっての楽譜代わりです。そして、朝の歌や休み時間に子どもたちのリクエストに応えるなど、演奏を楽しんでいました。

数年前から縁があり、人前で演奏することがありました。その際に、「もっともっとしっかり演奏ができれば…」と思うようになり、研修会に参加するようになりました。今回、初めて県リコーダー研究会主催の研修会に参加しました。正直、敷居が高く、「自分が参加できる研修会ではない…」と毎年感じていました。しかし、一度参加してみなければ分からないと考え、今回、思い切って参加させていただきました。楽譜の読めない自分にとっては、正直大変な部分も多くありましたが、参加されている方々が暖かく、また、ご指導いただく北村先生、金子先生が分かりやすく優しく教えていただいた事で、あっという間の2日間でした。音楽にどっぷり浸かることができた時間を過ごせたことは、自分にとって新たな力を育てる土壌を高められたのではと感じています。息を入れると音が鳴る優しい楽器、お手軽な楽器と思われがちですが、先生方の音を聴くことで、その奥の深さを生で感じることができました。素晴らしい時間を与えていただき感謝しております。

今後も、リコーダーを含め音楽を楽しみながら、子どもたちに返していけるようにしていきたいと考えています。



リコーダーアンサンブル紹介

～ プルニエアンサンブル ～

代表 西山啓子

職場の仲間と「グループを作ってリコーダーアンサンブルをしよう！」ということになり4人仲間を集めドキドキしながら楽器を買い揃え練習を始めました。

練習してくると「発表する場所がほしいよね。」ということでコンテストに出てみることにしました(まあ大胆！)。

あれから十余年。

現在は新潟2人、長岡4人、魚沼1人(育休中)のメンバーで活動しています。

演奏する曲は主にルネッサンスの曲。バード、モーリー、ダウランド、ホルボーン…、そして時には施設などでの演奏会に唱歌や抒情歌も楽しんでいます。

コンテストが発表会だった私たちにもいろいろなところからコンサート出演の聲がかかるようになり、新潟リコーダー連盟のコンサート、カーブドッチコンサート、保内コンサート、そしてプルニエアンサンブルも実行委員を務める長岡リコーダーフェスティバルと



活動の場が広がっています。

月に1回本村睦幸先生の指導を受け、だんだん自分たちの演奏ができるようになってきたと思っています。

悩みの種は練習時間がとれない事。「仕事が忙しくて…子供の用事で…」という理由だったのが、最近では「親の介護が忙しくて…」と年齢の移りを感じています。

生涯このよき仲間と研鑽を重ね、素敵な演奏を目指し、活動を続けていきたいと願っています。



リコーダーの息づかい 第3回

～ 音を安定させるための、ちょっとしたコツ ～

リコーダー奏者 太田光子

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。

前回の内容が具体的で実践的で役に立つ、という感想を多くいただき、大変励みになっております。ご感想、ご質問をお寄せくださり、ありがとうございました！

今回も引き続き、いただいたご質問にお答えしていきたいと思っております。

まずは、前号（さえずり H-28-1 号）「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」の内容、の、『あばら骨を開いた状態をキープしたまま息を吐く』ことに関してのご質問です。（※「さえずり」前号 10 ページ目、Q3 の（6）参照。）



Q. あばら骨はしぼむ？しぼまない？

しぼんでしまうが、しぼむ前に息を吸うのでしょうか？

A. 自然な呼吸の場合は、息を吸ったら膨らみ、吐いたらしぼみますね。

この場合は吐いてもしぼませず、息のある、なしに関わらず、開いた状態を多少がんばりつつ保ちます。つまり、あばら骨を呼吸とは関係なくコントロールできる、ということになりますね。

ちなみに、リコーダーを吹く時いつもこの状態を保っている、というわけではありません。たくさんの息量が必要な長いパッセージが続いている時、このような状態にしています。

Q. 息を吐く時に、お腹がへこんできてはいけなんでしょうか？

A. 安定した良い音さえ出ているのであれば、凹んでも凹まなくてもどちらでもOKです！

私の場合、おなかは多少動きますが、凹むというほどはへこみません。むしろ、お腹、脇腹、及び背中の中横に「若干の緊張感」があり、リコーダーを吹いている間は、その緊張感をずっと保つことにより息を支えている、という感覚があります。

この「おなか周りの若干の緊張感」について、もう少し詳しくお話します。

この緊張感を感じられる姿勢を試してみましょう。

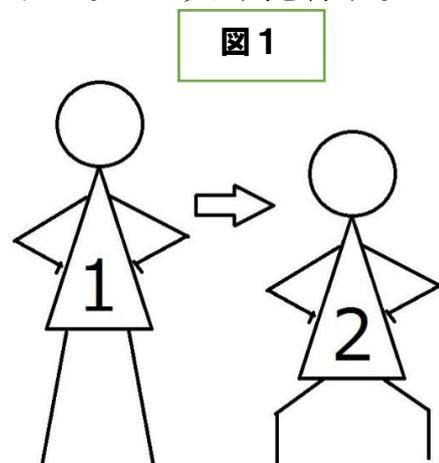
1) まず、脇腹に手を当てて、足を開いて立ちます。※ 図1の1

2) そのまま、上半身が前に倒れたりお尻が突き出たりしないように気を付けながら、ひざを曲げてみてください。

※ 図1の2

(2) の姿勢のまま、息を吸ってみましょう。

おなか、脇腹、背中の中横が、力むというほどではないくらい、適度な緊張感でピツ! と張る感じになるのが感じられますか？この感覚です。私が演奏している間はずっと、この姿勢をせずとも、立っていても座っていても、(2) で感じている緊張感を保ち続けています。



ちなみに私はコンサートで演奏中、ブレスなしでずーっと吹くような長いパッセージの時、前号でお話ししたあばら骨を開いた状態にプラスして、無意識で(2)の姿勢になっていることが多いです。私にとって、息を支えやすい体勢なのでしょうね。

生徒さんに(2)の姿勢のまま、丁度良い息量でリコーダーを吹いてもらおうと、不思議ととても響きのある、安定して澄んだ美しい音色になることが多いです。試してみてくださいね(足がツライですが！)。

また、このようなご感想&ご希望をいただきました。

太田先生の、『自分から客席まで届く、虹を出して』、このアドバイスを実感をもって受け止めました。～中略～演奏者に、見えないはずの音を視覚化するというアドバイスが効果的なのだと思います。

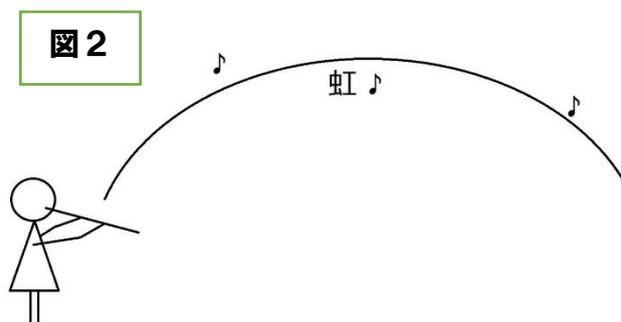
このような時、きっと、太田先生は言葉だけでなく身振り手振りで伝えているのではないのでしょうか。その指導時の様子を写真などで拝見できたらいいな、と思いました。」

(※さえずり H-27-3号「リコーダーの息づかい第1回～イントロダクション」参照)

その写真は残念ながら今のところありませんが、「自分から虹を出すように音を伸ばす」のは、こんなイメージです。

※ 図2

長い音がどうしても揺れてしまう生徒さんには、これだけでもかなりの効果があります。



コツは、『なんとなく想像する』のではなく、『虹の大きさと長さも、虹を出す前から決めておく』こと、そして音を伸ばす時に、『音が本当に虹になって、自分が今吹いているリコーダーから伸びていくのをしっかり“見る”』ことです！私は演奏時、必要に応じて、『客席に向かって伸びる七色に輝く大きな大きな虹を見て』います♪

このイメージは虹でなくても、ご自身の想像力を働かせて、『ご自分のフィーリングにピッタリくるものをイメージして』くださいね。私が師事したリコーダー奏者の山岡重治先生は、同じことを『紙飛行機をポーンと飛ばすように』とおっしゃるそうです。

この虹を使って、「ブレス前、吹き終わりに息も音程も下がってしまうのが、癖になっています。どうしたらいいですか？」のお返事もしてしましましょう。

息の量が少なくなれば音程は下がらないわけですが、「終わりだ」と思うと、つい力尽きて息の量が減り、フニャッと情けない感じになってしまうのですよね。だからと言って下がらないように頑張ると、不安定に揺れたり、今度はモノを強く言い切ったような、「美しい余韻を残す終止音」とは程遠い切り方になってしまったり…。レッスンにいらっしゃる生徒さんにも多く見られるお悩みです。

では、試してみましよう。

先ほどと同じ、虹のイメージで音を伸ばします。音は、虹の切れ目のところまで伸ばしてください。

ハイ、虹の最後の辺りで、音程が下がってしまいましたね。それでいいですよ。

では、次にもう一度、虹を出してみましよう。そして、虹の途中にある矢印のところ、

舌を上げてタンギングする場所にそっとつけます（口の中は、タンギングしている瞬間の状態です）。※ 図3

こうすると、息の流れが虹の途中で、まるで自分の意思に反したかのように止められてしまいましたね。

でも息を止めようとはしていませんから、矢印以降の虹の残り部分では、『出ようとしている息とそれを堰(せ)き止めている舌とが葛藤し、息を出そうとしているのに舌のせいで出ない、という、ジレンマが生じたような状態』になりますね。

でも音程が下がらず、音がきれいに止められたでしょう？

これが、音程を下げず、美しく音を切るコツです。ご自分の耳で音をよく聞きながら、試してみてくださいね。

『音がどうしても揺れてしまう』、『音程が下がる』というお悩みは、ある程度『虹』で解決できます！

また、この連載の大変本質的な、とても興味深いご質問をいただいています。

楽器が鳴る人と鳴らない人との違いはどこにあるのでしょうか？

どうすれば楽器を鳴らすようにできるのでしょうか？

楽器を鳴らし、よい音を響かせる息のポイントをつかむ、あるいはつかませる方法を知りたい。

このご質問には、次号で是非お答えしたいと思います。

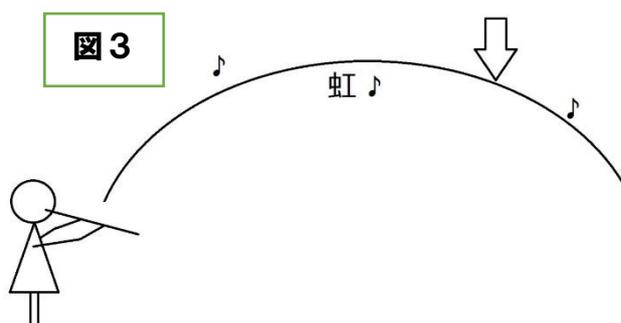
今回も、『美しい音』、『丁度良い息量』等々お話ししていますが、それではいったい「リコーダーが鳴っている音」とは、どんな音なのでしょうか？

その音を出すためには、どんな息が必要なのでしょうか？

これらをお話しするために、今回お話しした『(2)の姿勢』『虹』、前号 p.10 の(6)『おー』の時の口の中の形等も使いますので、復習しておいてくださいね。

こうして、目指すところを明確にしたところで、私が長年やっていた『息のトレーニング』の方法について、そろそろお話しし始めたいと思います。このトレーニングをしていくと、これまでお話ししていた『コツ』の決まり具合も、より確かなものになっていくでしょう。

それでは、また次号で皆様にお会いできますのを、楽しみにしています！



第41回 全日本リコーダー教育研究会 全国研究大会 「沖縄大会」のお知らせ

標記の沖縄大会が、10月14日に開催されます。小池全日本副会長始め数人が参加してきます。新潟県でも佐渡で2年後の開催に備え、研修を深めてきたいと思います。3号にて、参加者の声をお知らせいたします。

記

- 1 期日 10月14日(金)
- 2 会場 南風原(はえばる)町立中央公民館 黄金ホール
- 3 主催 全日リコ研 沖縄リコ研
- 4 後援 文科省 他
- 5 主な内容
 - ① 公開授業…小学校「せんりつを感じを生かしてリコーダーで歌おう」
中学校「リコーダーアンサンブルの響きを楽しもう」
 - ② 研究討議
 - ③ 講演会 「これからの音楽教育は(仮題)」津田正之氏(文科省)
 - ④ 実技指導 「ベルカント奏法による音づくり」吉澤実氏
 - ⑤ 交流会
 - ⑥ オータムコンサート ※ 翌日15日。事前申込で自由参加。



<<編集後記>>

北村俊彦先生にお出でいただいた様子は、日報に掲載されていきました。先生は、日本酒ファンで、佐渡の美味しい地酒を堪能されたとお聞きしています。

夏季研修会には、多くの方々から参加いただき開催できました。原稿執筆を快諾くださいました、森山先生、神保先生、野主先生ありがとうございました。これからも指導に演奏活動にご活躍ください。

太田先生から執筆いただいています、「リコーダーの息づかい」の連載もいよいよ核心に迫る内容をいただきました。熟読、理解され、ご自分の演奏や指導に生かしていただけると、太田先生から更に喜んでいただけるものと思います。そして、今回も読後の感想・質問・要望等を下記まで寄せてくださいますよう、お待ちしております。特に、会員の方、お願いします。

- ◆ 編集担当：児玉禎明(H P 担当)・吉村智宏・樋熊三津男
投稿・問い合わせ等は、↓こちらにお願いします。(*^。^*)
mitu3tu@gmail.com / 080-3322-1776 樋熊

