

冬季研修会

～尾崎あかり先生 ありがとうございました～

2月9日（日）、月寒東小学校に尾崎あかり先生をお招きし、「令和6年度 冬季研修会」を開催しました。発声練習の方法やソルフェージュに関することなど、具体的な練習方法をたくさん教えていただきました。モデル合唱団の子どもたちや、参加された皆さんの歌声が美しく響く、充実した研修会となりました。

<午前の部 歌う時の身体の使い方について>

午前の部では、会場校の月寒東小学校合唱団がモデルとなり、尾崎先生に歌う時の身体の使い方について、たくさんのことを教えていただきました。具体的で分かりやすい尾崎先生のご指導はすぐに指導に生かせそうなものばかり。たいへん勉強になりました。

スペシャルポーズ！

スクワットをしましょう！

口をパカッ！指2本分入るかな？



この姿勢で歌うと自然に胸郭を開くことができるそうです。背筋が弱いと腕が下がってくるので、背筋を鍛えることもできます。肺活量もアップ!!



尾崎先生のお話によると「口はパカッと開けることが大事」とのこと。口の中の空間が広がれば広いほど音が鳴るからです。指二本分を口の中に入れて、空いているかどうかをチェック!!子どもたちの口もパカッと開きました。



「膝がつま先よりも前に出ないように」そして「曲げた時、太腿の上に物を乗せられるくらい床と平行に」動かすことがポイントとのこと。「スー」と息を吐きながら。

肺はどこまであるでしょう？



答えは「鎖骨の上まで」。歌っているとき、胸郭をしっかり開くこと。そして、お腹は『歯磨きチューブのように凹ませて。』と尾崎先生。



子どもたちも自然と笑顔に。次々といろいろなトレーニングにチャレンジしました。

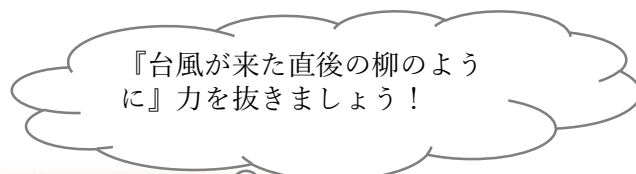
子どもたちは尾崎先生のお話を聴きながら、身体を動かしたり口を縦に大きく開けたり、次々とトレーニングをしました。そうすると、歌声はどんどん美しくなっていました。尾崎先生の子どもたち一人一人を大切に作る関わりや、数々の具体的なご指導はたいへん勉強になりました。

<午後の部 参加された皆様の歌声が体育館いっぱいに響き渡りました>

午後の部は、参加された皆さんが直接尾崎先生からご指導を受けました。歌った曲は、「地球へ」「きっと届ける」「つばさをください」「ふるさと」「旅立ちの日に」の5曲です。歌いながら、それぞれの曲の特徴に合った指導法を教えてくださいました。



シンコペーションが出てくるフレーズなど、複雑なリズムでは、音符の長さを正確に歌うために八分音符を「ティー」、十六分音符を「リ」四分休符を「スン」などと読む方法を教えてくださいました。



歌う時に、余計な力を抜くトレーニングとして、脱力の仕方を教えてくださいました。『台風が来た直後の柳のように』力を抜くと良いそうです。面白い例えが次々と出てくる尾崎先生のご指導に会場の皆さんもにっこり。



ハモる能力の育成として、あえて伴奏を付けずに互いの音色を聴くことや、違うパートの音を歌うことも。このような練習を通して、相手の音を聴こうとする耳を育てることができるとのことでした。

歌う時、強拍の部分の歌詞が無意識のうちに強くなってしまうことがあります。その部分が助詞だった場合、歌詞の意味が伝わりにくくなってしまいます。

そのような時に有効な練習方法として、言葉の頭で手拍子を打つ方法や、フレーズに合わせて雑巾がけの真似をしながら歌う方法があることも教えてくださいました。



尾崎先生の温かいお人柄と、会場の皆様の素晴らしい歌声、そして素敵な笑顔が体育館いっぱいに広がる充実した講習となりました。

楽しく、あっという間の一日でした。尾崎あかり先生、本当にありがとうございました。合唱教育研究会では、これからも楽しく笑顔になれる素敵な歌声がたくさん広がるよう、充実した研修を行っていきたいと考えております。皆様、ぜひ来年度も冬季研修会にお越しください。