

♪ 2020年度 **poco a poco** ♪

Nr. 3 2020年5月6日(水)

文責:プファイル・辰巳

## 5月になりました

授業参観、1年生を迎える会、遠足、運動会の練習・・・と、例年ですと5、6月の連休の間を縫って、たくさんの行事をこなしながら、授業が波に乗ってくる時期ですが、2020年度は、何もかもが違う形で始まっています。

日本でも5月いっぱい休校にしている学校も多いようです。ドイツの状況も刻々と変化しており、少しずつ平常化に向かって動き出しましたが、学校の授業再開の見通しは未だ混沌としていますね。あせらず穏やかな気持ちで、日々を過ごしたいものです。



## <八十八夜の別れ霜~Eisheilige>

♪ 夏も近づく八十八夜~と歌われるのは、日本歌曲「茶摘み」です。教科書の説明によりますと(小学校3年生の教材です)、八十八夜は立春から数えるので、5月初旬に茶摘みが始まることとなります。この八十八夜の頃に、突然寒くなると霜が降りたりすることがあると、「八十八夜の別れ霜」あるいは「八十八夜の泣き霜」などと呼ばれるのだそうです。

ドイツでも5月の10日過ぎに、突然寒さが戻ってくることを指す言葉があります。<Eisheilige(氷の聖人)>と言います。昔気質の方々は、現在でもこの Eisheilige が終わらないうちは、バルコニーに花を出さないようです。国や所が変わっても似たような自然現象があり、それを表す言葉もあるのだなぁと感心しました。

ドイツのお花屋さんでも、ゼラニウムやベゴニアなど、夏のお花が店先を賑わせています。間もなく、プランターに植えられた花々が、家々の窓を美しく飾ることでしょう。



## チャレンジ! ②

~コロナに負けない元気な身体をつくろう!~

### < 腹式呼吸から発声練習へ >

先号で話題にした腹式呼吸、実行してみた人はいるでしょうか? テレビを見ながらも、PCの画面を見ながらでもいいですから、時々身体をのばしながら、是非一日に何回か実行してくださいね。

では、今回は腹式呼吸を「発声練習」へと発展させてみましょう。

1. 姿勢……………歌う声を出すとなると、やはり立った姿勢がよいですね。両脚は肩幅くらい開き、まっすぐ、しっかり立ちましょ。背筋はのばして、胸を広げるような感じで張りましょ!
2. 息を吐く……………身体の中にある悪いものを全部吐き出すつもりで、吐ききってください。
3. 息を吸う……………腹式呼吸の要領で鼻からゆっくり息を吸います。
4. 声を出す ……自分の出しやすい高さでよいので、TuとかLuで長い音を歌ってみましょ。音の高さを決めたい人は、真ん中のソカラの音ぐらゐから始めると歌いやすいです。息がなくなるまで歌ったら、次は半音が全音高い音に移っていくのもよいでしょう。
5. 声の大きさ…小さな声で充分です。一定の大きさに、まっすぐな声をだすつもりでやってみてください。ハアッと一気に息が出てしまわないようお腹の筋肉を使ってコントロールしてください。
6. 声の高さ……………高い音や低い音、いろんな高さの音を出してみてください。どの音も同じくらいのヴォリュームで歌えるようにしましょ。



さて、思い切って声を出すことができましたか? 発声練習の後はぜひ教科書に載っている曲や好きな曲を1~2曲歌ってみてください。「歌う」という行為は、スポーツと同じくらい健康的な営みです! お父様やお母様がたも、子どもたちと一緒にぜひどうぞ!