

# ♪ 2020年度 *poco a poco* ♪

Nr. 4 2020年5月14日(木)

文責:プファイル・辰巳

## 来週は...

街角では、シュパーゲル(アスパラ)やいちごを売るスタンドが立ち、マルクト(市場)でも季節感のあふれる色鮮やかな野菜や果物がたくさん並んでいます。街路や家々の庭先では、ライラックや藤の季節が終わり、今はマロニエが盛りでしょうか。アザレア(ツツジ)やシャクヤクが色様々にみごとに花を咲かせているのも、見かけるようになりました。今週はお天気も悪く、気温も下がりましたが、季節は確実にめぐっているのが、自然の草花や作物を見ていると感じ取れますね。



さて、来週からは小学部6年生、中学部1・2年生のみなさんも登校できる見通しとなりました。子どもたちの声が響くと、学校に活気が戻ってくるというものです。音楽の授業はまだ実施できませんが、みなさんに会えるのはうれしいです。下の学年のみなさんも、もうしばらく、自宅での学習をがんばってくださいね。

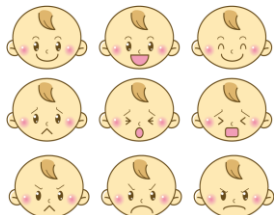
## チャレンジ! ③

～コロナに負けない元気な身体をつくろう!～

### <お顔の体操>

長引くコロナ感染防止のための制限に、イライラが募っている人はいませんか? 先生お勧めの腹式呼吸や発声練習をした人はいるでしょうか? 5月号の「保健だより」にも『自分でできるリフレッシュ』方法の一つとして、腹式呼吸が紹介されていましたね。ぜひ毎日数回は、やってみてください!

さて、今日は「お顔の体操」にチャレンジです。音楽の授業中にみなさんと歌っていて、先生が気になるのはみなさんの表情です。音楽もきらいではなさそうだし、ピアノやリコーダーなどの楽器もばっちり演奏できるのに、歌う時間になると暗い表情に



なり、口もさっぱり開かない人が時々います。

日本人の顔つきは、ヨーロッパの方たちと比べると彫が浅く、眼も細めなのでつい無表情に見られがちです。しかも、恥ずかしがり屋さんの多い国民性が、人と話す時、目を合わせるのが不得意で、つい視線をそらしてしまう人もいます。でも、それでは国際社会で損をしてしまうかも知れません。そうならないためにも、「お顔体操」にチャレンジしてみてください。必要なのは「鏡」です。

1. 手鏡を持ってくるか、自分が鏡の前に立つか、どちらでもかまいません。
2. まずは普通に、自分の眼をまっすぐ見つめてください。
3. 次に、眉を少し上げる気持ちで、眼を大きめに開けてください。
4. 眼を見つめながら、腹式呼吸の要領で鼻からゆっくり息を吸い込んでみましょう。(ちょっと笑いそうになった人は合格です! そのまま笑顔を保ちましょう!)
5. 「フーッ」と声に出しながら、息を吐きます。でも目線はそらさないでくださいね。
6. 次に両手を頬に当てた状態で、ゆっくり「こ・ん・に・ち・は!」と発音してみてください。頬と掌と一緒に動くくらいハッキリ動かしてくださいね。(眼も一緒に動いたら合格です!)
7. この要領で、自分の顔をよく見ながら、「うれしい顔」や「かなしい顔」、「おいしい顔」や「怒った顔」などいろいろやってみましょう。(楽しくなってきた人は合格です!)



自分の顔をしげしげと見つめるのは、照れくさかった人がたくさんいたと思います。先生もそうです。でも自分の表情を意識するのは大切です。特に音読をする時や歌う時は、「表情豊かに!」しようと思えば、声だけではなく、顔の表情も伴わないと不自然です。生き生きとした表情でおしゃべりしたり、歌ったりできるように、ちょっと意識してみましょう!

### コンサートの再開は?

コロナ感染防止のための様々な制約が、少しずつ緩められて、美術館や公園、動物園などには出入りできるようになりました。でも、オペラやコンサートはいろいろ課題が残っており、未だ再開は非常に限られた状況の中にあります。夏の音楽フェスティバルなどもキャンセルが相次ぎ、たいへん残念です。