

♪ 2020年度 **poco a poco** ♪

Nr. 6 2020年7月22日(水)

文責:プファイル・辰巳

さあ、夏休み!

「もう夏休み!?!」「やっと夏休み!」...みなさんの気持ちはどちらでしょう。コロナ対策のために制限がかかり、登校できなかった4月。高学年の分散登校が始まった5月。全学年の分散登校から全日午前授業が可能になった6月。ZOOMで授業をしていたのは、ずいぶん前のこのように感じられます。

夏至が過ぎてからでも1か月。早々に刈り入れを済ませた麦畑や色づき始めた葉桜などを見かけると、秋の予感さえしてくる今日この頃になりました。今年の夏休みは3週間だけ。リフレッシュして2学期以降の学校生活に臨めるように、有意義に過ごしてください。忘れてはいけないのがコロナ対策。目に見えなくても、感染者数が減ったとしても、コロナとの戦いはまだまだ続きます。2学期以降も、みなさんが元気に学校生活を続けられますように、そして、一日も早く平常通りの授業にもどることができま

チャレンジ! ⑤

~コロナに負けない元気な身体をつくろう!~

< ♪~ 歩こう、歩こう、わたしは元気! >

何の歌の出だしか、もうお分かりですね。そうです、トトロの挿入歌「さんぽ」です。この後「歩くの大好き、どんどん行こう。」と続きます。

かく言う私も、走るのからはらっきしですが、歩くのは大好きです。最近は携帯アプリが歩数や歩いた距離を自動的に記録してくれるので、今日はどれくらい歩いたか

な、と夕方チェックしたりしています。

ふだんからドイツの方々をよく散歩やトレッキングをされていますが、コロナ対策のために外出規制がかかっていた頃は、近所でも老若男女を問わず、たくさんの人々が歩く姿を見かけました。今年は、去年に比べるとさわやかな夏が多いので、歩くにはもってこいの気候ですね。

ところで、歩くことと音楽には共通の要素があります。何かというと「速度」と「リズム」です。

音楽の速度記号に「Andante (アンダンテ)」というのがありますが、日本語では「歩くように」と訳されます。これは、語源のイタリア語「andare」が歩くという意味だからです。歩く速度は人によって違いますが、アンダンテはメトロノームでいうと「♩ = 63~76 くらい」とされています。実際にこのテンポで歩いてみると、かなり緩やかな速度であることが分かります。時速4kmくらいで歩くとすると、メトロノームの速さなら「♩ = 100」、つまりモデラートかアレグレットくらいの速さになります。

次に歩くリズムですが、これは左右の足を安定した運びで動かすとすると、「♪♪♪♪」となり、付点音符にならない方がいいですね。そしてレガートで摺り足風に歩くよりは、スタカート気味にタッタッタと軽やかに歩きたいものです。

さて、みなさんはどんなリズムや速さで普段歩いておられるでしょう。私はショッピングの時はアンダンテ、一人でお散歩の時はアレグレットくらいかな。そんなことを考えながら、リズムカルに歩くのも楽しいかも知れません。

コロナに負けない元気な身体作りのチャレンジ、①は腹式呼吸、②発声練習、③お顔の体操、④朝一番のルーティーン、そして今回⑤が散歩でした。私も毎日このチャレンジを少しずつ続けて、夏休みも2学期以降も、コロナに負けず元気に過ごしたいなと思っています。

今学期で、本校を去られるみなさんへ

お別れのときはいつも、「音楽は一生の友、世界の共通語」という言葉を贈ることにしています。いくつになっても、世界中どこへ行っても、音楽とともに心豊かに過ごされますようにと願っています。どうぞお元気で!

Alles Gute und auf Wiedersehen !!

