

《　14 期　生演奏を楽しむ音楽　》

日　時：2026 年 10 月 23 日（金）10 時～12 時

場　所：池田市　ナムの広場

学習テーマ：声楽の魅力④ヴォイストレーニング

講　師：　澤　一孝（さわ　かずたか）先生

＜先生の登場＞

軽やかな足取りとはっきりとした大きな声で登場され、先生のプロフィールの紹介がされました。3 歳からピアノを始められ、大阪音大を卒業後、東京で声楽をさらに深め活躍された後、劇団四季に所属されていたそうです。劇団を退団された後、関西に戻り、子どもの声楽指導を行われていましたが、10 年前よりシニアを対象としたヴォイストレーニングにもご尽力されるようになったそうです。

＜歌に合わせて首や手を動かす＞

立ち上がって、「私の城下町」を歌いながら、首を左右に倒し、下から上を見上げる運動を行いました。歌を歌いながら首を左右上下に動かすことは、リズミカルで楽しんで続けられることを知りました。次に、「ふるさと」を歌いながら、右手をグチョキパの順で、左手をパチョキグの順で同時に動かす運動は、難易度が高い課題で、繰り返しの練習が必要です。

＜開口発声　腹式呼吸＞

開口発声は、アイウエオ、イウエオアというように 1 語ずつずらしながら、口をしっかり開けて発声し続けます。日頃ボソボソと口を開けずに会話しがちなシニア世代には、口の周囲の筋肉をしっかり使って声を出すことの大切さと鍛える方法を教えてもらった気がしました。



腹式呼吸は、寝ている時に自然に行っていて、鼻から吸って口から出す呼吸法です。お腹の中から声を出すには、「アハハハ」と口を閉じずに声を出し、前に出した両手を上げて音程を少しずつ上げながら繰り返していく方法がとても効果的だと感じました。

＜心に残ったお話＞

オペラについて、語源の説明から始まり、演者だけでなく、衣装、照明、音響等のみんなで作りあげる**総合芸術**であるという内容が心に残りました。オペラは、飲食をしながら、自由に観るものだったと言われましたが、日本では少し敷居が高い印象があり、気軽に行けない感じがします。敷居の高さと言えば、日本の歌舞伎と似ているように思います。歌舞伎は、最近映画「国宝」の影響で、これまで足を向けなかった若者が観に来て、リピーターも増えているようです。オペラも、何かのきっかけで若者が敷居を超えて気軽に観にいき、楽しめるようになればと思いました。

＜皆で「エーデルワイス」と「私のお気に入り」を歌う＞



身体を動かしながらしっかり声を出す短時間のトレーニングとピアノを弾きながら１小節ずつ丁寧に誘導していただいたお陰で、歌うことからしばらく離れている人も気持ちよく歌えたように思えます。

「最初から最後まで丁寧に」や「歌詞に心を落とすと聞き手に伝わる」の助言が心に残りました。

（５班広報担当）