

「わたしの人生」 健康な寿命は 音楽活動から

川越和代 (高7回)

私は、小学生時代にピアノ伴奏や卒業式の指揮などを経験して以来、80歳を超える現在まで、つねに「音楽」と関わりを持って過ごしてきました。今も現役で歌い、演奏し、教えています。

音楽環境に恵まれた少女時代

中3の時に転校した飯田東中学校は、1学年約60人の8クラスもあるマンモス校だったが、放送を上手に使っていた。授業1時限ごとの終了5分前にチャイムが鳴り、宮城道雄の箏曲《春の海》が流れると終業。清掃時にはモーツァルトの《弦楽四重奏セレナーデ》が流れて、何となく爽やかな気持ちになるといふように、一日中名曲に乗って行動する、音楽環境に優れた、また、表現教育にも力を入れている学校であった。

優秀な音楽教師が3人もおられ、すでにNHK合唱コンクールにも参加していた。訪れた時弾いてみると、当時より良い音が出ていた。学校は自由な校風だった。特に1年次、「化学・音楽」を選択して1年間授業を共にしたD組は、思わず吹き出しなくなるような個性豊かな逸材ぞろい、数学担当の若き唐木光一先生が担任という幸運にも恵まれて、楽しい日々だった。2年次、ドイツ語が選択科目に加えられた。ドイツ語は名詞にも性別があり、子音の多い発音は複雑だったが、初物授業は新鮮で興味深く受けることができた。

大学4年間のドイツ語もその流れから学び、現在《第



サマーコンサート (合唱団左から5人目が筆者 / 2017年7月29日)



●かわごえ・かずよ
旧姓・正木。飯田市出身。お茶の水女子大学文教育学部音楽科卒。高校教諭、ヤマハ講師を経て、鍵盤和声、楽典、ピアノ、打楽器の奏法等の指導をする。12年間新宿区合唱連盟理事・副理事長を務めた。現在、新宿合唱祭実行委員。

ンクールにも参加していて、3年生を中心に編成した24名という少人数の女声合唱コンクールメンバーの中に私もなんと！ 幸運にも入れていただくことができた。丁寧なご指導を受け、学校近くの高台で遠くまで声が届くように繰り返し練習した。学校挙げての応援もあって、松本市で開催された長野県大会で2位という良い結果を残した懐かしい貴重な経験が原点となって、今も合唱に関わり続けている。

合唱に役立った飯田高校のドイツ語授業

大学卒業の頃、家が東京に移転したため、再び飯田高校を訪れたのは高校卒業後50年経ってからだった。音楽室は目を見張るほど贅沢な設備が整っていた。私達の時代は、ピアノ1台という質素な貧しい音楽室だったが、このピアノは現在、全面修復されて正面玄関に飾られている。

九交響曲、美しいドイツロマン派の名曲》を難なく深く合唱できるのは、飯田高校のドイツ語授業のお蔭とされている。

50代から本格的に合唱を始める

大学卒業後、高校音楽教師を務め、結婚後、夫の転勤で全国を移動して東京に戻った30代後半から50代半ばまでのヤマハ講師時代は、主に子どもの総合音楽教育、鍵盤和声を指導していた。その多忙さが一段落した頃、今度は合唱を本格的に始めようと思いついた。

自分の耳で判断しなかったもので、都のコンクールを何の先入観もなく聴きに行き、広がりのある柔らかい綺麗なハーモニーの響き、低音部が力強く支えていて魅力的だった混声合唱団に入れていただくことにした。

団員の持つ歌う力を存分に引き出す素晴らしい指揮者のお力もあって、全日本合唱コンクールに11回も出場でき、数多くのプロとの共演、世界合唱シンポジウムにも参加することができた。ここで、歌う力、忍耐力が付き、人と合わせる楽しさ、面白さを味わい、また、姿勢もよくなったと思う。

現在は、関連ある2つの女声合唱団に移籍所属している。

良い発声とそのための準備体操

どんな音楽分野にも共通するのは、豊かで美しい表現をするための基礎技術力（正確な音程・リズム、曲想力）を磨くことだが、合唱はさらに「透明感があり、息・声の質を揃え、遠くまで響く良い発声をする」という課題がある。そのため、発声をする前、筋肉のメカニズムに基づいた準備体操（効果的な発声をするための身体からの働きかけ方）をボイストレーナーの方々からご指導いただいている。

まず体の力を抜いて一直線に立つ。息を吐きながら、肩を回し、頬をこすり、両腕両脇腹を延ばして筋肉をほぐす。息を力いっぱい吐く。息を吐く力は、口の筋肉が鍛えられるので、おもちゃの「吹き戻し」を使つてするとよい、と薦められている。

発声をする時、下半身は下へ下へと床を踏みしめるように、声は上へ上へと届くように腹筋力を使う。

また歌は、言葉を美しく心情が伝わるようにはっきり表現しなければならぬので、あくびをする時のように軟口蓋を高く広く開け、母音をはっきりさせるために口の形と舌の位置をいつも工夫する。

以上のような発声・歌う練習の繰り返し、姿勢を正し、

今年2月、合唱勉強会コンサートが行われた。同じ指揮者のもとで関東甲信越で活動している8団体が、互いの演奏を聴き合い、主に他団の副指揮者・ピアニスト・ボイストレーナーの先生方から批評を受けるといふ会であった。

10人の所属団で演奏した3曲の中に、ドイツ語曲、何と！ 高校時代、当時から有名だった早稲田大学グリーンクラブや飯田風越高校の方々と合唱したシューマン作曲《流浪の民》が含まれていた（当時は日本語だった）。「なんで今頃、この曲を？」。しかし、同じ曲であっても、学生時代とは違う、合唱経験を積んできた音楽表現をしたかと思つた。指揮者の薦めもあり、「ジプシーにはタンブリンが似合う」ので、自分の創作部分も入れて、歌いながら打つてみた。結果、「打楽器が凄かった」「打楽器が入ると音楽が引き締まる」と先生方からお褒めの言葉をお聞きいただき、思わず寿命が延びたような感じだった。

教える立場から

現在は、音楽を専門に学ぶ人、保育士を目指す人、また子ども総合音楽教育と、趣味として音楽を学ぶシニアの方々の個人指導に関わっている。

特にシニアは、朝早くから終日出勤する会社員、多忙

腹筋力を高め、胸の脂肪を取る。歌うと唾液の分泌が増えるそうで、食べ物もおいしく食べられる。歌うことは、健康寿命が延びていくことに繋がっていくと思う。

打楽器の魅力

ドラムは、6個のタムと4個のシンバルを両手両足が異なるリズムで同時に駆使し、透明感のある音を効果的に出すことが可能な、奏法には瞬発力のいる難しい楽器である。

20世紀半ばからアメリカの音楽（ロック、ラテン系の8ビート音楽）が世界を席巻した影響で、ヤマハ講師時代、発表会にドラムを取り入れてみたいと思つた。そこで、ドラム・他の打楽器の奏法や効果的な使い方の指導を受けたが、それ以来、打楽器の魅力に取りつかれ、各々の奏法・使い方の工夫に現在も取り組んでいる。打楽器は奏法が悪いと作品の効果を高めるところか、かえって無駄な雑音になってしまうので、試行錯誤しながら楽しく工夫を重ねている。

な子育てや家事、家族の介護等様々な事情を背負いながらも10年以上音楽を学んでいる方々ばかりなので、「日常と違う自分を人の前で表現する達成感・充実感」を楽しむ。ソロ演奏のほかに、ミニコンサートを行っており、ソロ演奏のほかに、他の人とテンポ・拍子を揃え、より広がった音楽を経験できるので、打楽器アンサンブルも必ず取り入れている。

「継続は力なり」。学ぶ側の努力だけでなく、指導・支える側も、学ぶ人ができるだけ続けられるように日時の都合を合わせている。また、褒められると誰でもやる気が出るので、学ぶ側に立った指導、環境作りを常に心掛けている。

私が今も健康で音楽活動を継続して行うことができるのは、毎日の生活に追われる30〜40代にできるだけ睡眠をとり、三度の食事を大切に手作りする心を掛けたからかな、とふと思う。

自分の時間が持てるようになる60代からは、徐々に体力の衰えはあるものの、今までできなかったことができ喜びは一段と大きくなる。だから自分を磨くこと、多くの人と交流し、体を動かし、声を出すことが大切だと思ふ。



ドラム演奏する筆者