



エンゼル・ヴォイス通信

平成29年4月

会報22号



ご あ い さ つ

今年、関西の桜の開花は4月7日頃と、例年より少し遅咲きと言われています。寒い冬を耐えて、一斉にパッと咲きほこり、日本中を春色にそめてくれます。「ここに桜の木ありき」と存在感を突然表します。四月生まれの私は、日本の四季の中で、この桜の花が咲く頃が一番好きです。

丹田発声協会も、いよいよ桜の花と同じく、パッと開花する時期を迎えようとしています。30年近い歳月をかけて伝えてきた門前式発声法＝丹田式発声法は、5月27日（土）秋篠音楽堂で会員250名余りの方々が集い、初めてケーブルテレビKCNが取材してくださり、後日放送されることが決まりました。

皆様の日頃コツコツ身につけられた、丹田式呼吸法と発声法のハーモニーが、お茶の間に流れ、多くの人々に聞いて頂けるのです。この発声法で歌ってくださる方々は、歌が得意な方ばかりではありません。ポリープや結節で声が出にくかった方や、音が合わなくて音程がとれにくかった方、歌うことが苦手だった方、年齢と共に話す声が出にくくなってきた方など、声の悩みをかかえて、この発声で歌えるようになられた会員の方もたくさん参加してくださいませ。もちろん、オペラの発声であるベルカント唱法ですから、専門家もたくさんおられます。音大卒の先生方の指導法研修の場でもあり、老若男女だれもが生涯学習できる、正しい息の道が解かれています。

芸術の道は、ワザを磨く道でもあります。丹田式発声法が、いかに自分の体を守ってくれるのか、いかに自分の心を正してくれるのか、いかに自分の声を磨いてくれるのか。

声・心・体のおそうじのメカニズムが解かれたこの門前式発声法をこれからも伝え広め、より多くの人々のお役に立っていきたくと願っています。

会員一人一人が体現者です。どうか、人助けと思って、一人でも多くのお知り合いの方にお知らせくださいますよう、お願いいたします。放送日が決まりましたらお知らせします。

では、当日お会いできますことを楽しみにしています。

門前 啓子



運命をかえる門前式発声法

広島支部講師 表 晶子

高校、大学と声楽の勉強をしながら、これまで学んでいた発声法に限界と疑問を感じたのが、8年前。その時に、大学で声楽を師事していた木川田誠先生（関西二期会理事長）から、「門前先生って言ってね、自分のキャリアを犠牲にして“子どもの声をかえる”と言って、相愛もオペラもやめて、発声を教える人がいるんだよ。」と伺ったことを思い出し、インターネットで「門前先生」を探しました。当時、門前先生は、すでに、研究所の講師以外直接レッスンすることを制限されている状態。それでも、木川田先生のお名前を持ち出し、履歴書のようなものを送って、なんとかレッスンをしていただくまでにこぎつけました。

それから8年。門前式発声法のおかげで、運命がかわってきたように思います。

少しずつオペラへ出演しておりますが、去年は、ベルリン・フィルやミュンヘン・フィルを指揮されているスティーブン・エルリ氏に「ストレスのない美しい声」と評価していただき、今年の「ドン・ジョバンニ」ジェルリーナ役の獲得につながりました。歌える曲のレパートリーも増えて、8年前の自分からは想像もできないくらいです。

仕事では研修講師をしておりますが、新人を300名送り出し、さらに「元気の出る声で研修をする」ということで、会社から“ベスト・パフォーマー”として表彰もしていただきました。

何より、この発声法を学んで自分が変わったなと思うことは、自分自身への揺るぎない信頼です。社会でも、音楽の世界でも、競争が激しく、高校・大学を仏教系の学校で育った私は、社会に出てあからさまな競争意識にとまどい、集中できなかったことが何度もありました。また、人と自分を比べて劣等感を感じる日も沢山ありました。

それが、この発声を勉強しているうちに、いつの間にか周りが気にならなくなり、「呼吸でもっていつでも集中することができ、リラックスすることができる。」ということが、自分の中の自信となりました。「いざという時でもなんとか仕事を終えることができる。準備万端ではなくとも、リラックスして物事に臨むことができる。」

というのが自分の強みであると、はっきり自覚できるようになってから、運命が変わってきているように思えるのです。これまで、仕事と音楽、別々の歯車を回してきたことが、かみ合って、仕事が回転すると音楽も一緒に回転する、逆もまた然り… という感



覚を不思議な気持ちで味わっています。

今はまだ、生徒さんを持って門前式発声法を伝えることをしていませんが、いずれ、悩み多き青年たちに、人生の処方箋として、この発声法・呼吸法を伝えていきたいと思っています。

運命を変える門前式発声法が、いずれ日本の常識となり、やがて世界の発声も変えるように、その目標を持ちながら、勉強しています。



表 晶子さんと初めてお会いした時、相愛出身で木川田誠先生に師事していたと聞き、自分の若い頃の思い出が懐かしくよみがえってきたのを覚えています。

木川田誠先生といえば、関西二期会を率いるバスの素晴らしい歌手でした。東京芸術大学の名誉教授であられた柴田睦陸先生の門下生の会「√S」で いつもご一緒させて頂いた大先輩でもあり、学生時代ご指導頂いたこともある相愛の教授です。卒業してからは、二期会のオペラや√Sのオペラで同じ舞台をふませて頂き、とても勉強になりました。私も母校の講師をしながら、個人の夢として、学んだことを小学校教育にと活動が続けてきました。まさか、木川田先生が、この活動をご存知で陰ながら応援して下さっているとは、表さんから聞いてビックリしました。でも、嬉しかったです。木川田先生から表さんをあずけて頂いたような 不思議なつながりを感じます。

表さんは、素直な心と才能を秘めた方で、この発声法を学ぶたびに ソリストとしての素質を磨かれていると思います。広島オペラで認められ、東京から来られた指揮者にも抜擢され、今年秋頃、東京でオペラに出演されると聞いています。少しずつコツコツとベルカント唱法を体得していく地味な道のを 正しいと信じてついてきてくださることに感謝します。

世界に通ずる歌声となり、大きく花開き、はばたいてくださることを楽しみにしています。

門前 啓子



共に歩んで

支部講師 後藤 悦子

私は、小学校と中学校の音楽専科を定年まで勤め、退職してから6年になります。

中学校に勤めていた48歳の時に、門前先生の講習会を受けたのがこの発声法との出会いです。生徒たちに合唱を指導するのですが、発声についてはわからず、只々懸命に教えていました。「発声の勉強をしなくては…」と思っていた矢先に、知人からお誘いの電話がかかってきたのです。

講習会では、まず、門前先生の優しくしっかりとしたお話し声に「なんて美しい声！」と感じました。そして講習の内容も、胸にストンと落ちました。発声法は一朝一夕で身に付くものではありませんが、受けた日からしばらくは声がいい感じになり、私の声の変化を生徒達も感じてくれました。何よりも、「誰でも本来良い声を持っています。」「日本中の子供たちに伝えたい。」と言われる先生のお話に感銘を受けました。

入門後、この発声法を子供たちに伝えたいと思って、友人の勧めもあり、最後の10年は体得のはやい小学校へ転勤しました。私の教師人生のラストスパートという気持ちです。

全てが奇跡のようです。転勤した直後、小学校のすぐそばに新しくコミュニティーセンターが開館し、門前先生に講習会をお願いしました。月1回、8年間続けていただきました。沢山の方が受講され、その後、個人で習い続けておられる方もいます。私は、友人とこのお世話をしながら、数多くの講習を受けさせていただけたことが、今の私の礎になっているように感じています。

学校の子供達には自分なりに少しずつ、伝えていきました。自分自身の成長に伴ってできることも増え、声が柔らかくなっていきました。やがて、先生方も応援して下さるようになりました。学校向けのエンゼル・ヴォイスが作られ、初めて取り入れた時の声が、今でも鮮やかに思い出されます。これまでと全く違う美しい声に“エンゼル・ヴォイスの力”を知りました。

私は細かい合唱指導は不得手なのですが、授業の最初に呼吸や起声とメソッドを5分位淡々と続けていくうちに声が育ち、いろんな曲を美しい声で歌えるようになりました。その美しさは、不思議なくらい的美しさで、本当に“天使の声”と感じました。

退職の時、同僚の先生方から「退職したら、教えて！」と仰っていただき、嬉しかったです。1年間の充電後、グループレッスンを始めました。仕事を熱心に頑張られる先生方なのでとても忙しく、体力的にも大変なのですが、色々工夫して続けてきました。来られた時には、リラックスして体も心もほぐし、深い呼吸で元気になってもらえるように、気持ち良く声を出せて歌を楽しんでもらえるように、子ども達の授業に役立てていただけるように、そんな気持ちでしています。継続は力なり、メソッドにも慣れ、きれいな歌声でされます。とても嬉しいことに、私の後に新任として赴任された武田先生も、この発声の良さを感じられ、小崎先生について学んでおられます。そして、立派に子供達に伝えていっておられます。皆さん退職・転勤されましたが、それぞれの場で活躍されることを願って頑張ろうと思います。

♪ 後藤教室の皆さんより♪

私は、この発声を習い始めて6年になります。前任の後藤先生の紹介で習い始めました。音楽専科をしており、3年生から6年生までの音楽を教えています。丹田式発声法をいつも授業の始めに取り入れて積み重ねていくと、子ども達が、少しずつ力みのないきれいな歌声へと変わっていく様子を実感することができました。特に3年生を教えているとそれが顕著にわかります。また、この発声を続けて、子ども達が丹田の使い方のコツをつかんでくると、音程が取りにくい子も自然と改善されていく事には驚きました。

うちの学校では、この発声が定着しており、きれいな声で歌うことを、教師も子どもも「クッカーの歌声で歌おう。」と言います。

まだまだ合唱の指導の中で、響きがありソプラノアルトで調和して溶け合うような歌声をつくりあげるには、難しいと感じることも多いのですが、これからもこの発声のすばらしさを子ども達に伝えていけるように、日々努力していきたいと思えます

武田 ありさ



後藤教室の中ではあまりいい生徒ではない私。いつもレッスンの途中で、体が温かくなって眠くなり、「お疲れですか。」と優しく言われる。でも、レッスンを終え自転車に乗って帰る時は、何だかすっきりしている。それまで、疲れていたりのどが痛かった時も、帰りにはのども心も開いている感じで、思わずいい声で？歌を歌っている自分にきづきます。 川本 朋子

毎回丁寧に教えてくださり、発声や歌が、丹田を意識して声を出せるようになり、とても嬉しいです。ソルフェージュは、他の皆さん方と心を合わせ、和気あいあいと楽しく学ばせてもらっています。穏やかな雰囲気は、心も体もリラックスしてレッスンを受けることができます。本当に有難うございます。

岩下 弘美

私は喘息で、呼吸が苦しいことがよくありました。このレッスンを始めてから、息を吸うよりも吐くことに意識がいくようになりました。また、胸ではなく丹田で呼吸しようとする事で呼吸が随分楽になり、苦しくなった時にも落ち着いて対処できるようになりました。まだまだ声が変わるところまではいきませんが、健康のためにも毎日少しずつ続けたいと思っています。 浅木 昌代

後藤教室が開かれた時からの生徒です。発声のレッスンを受けるようになって5年。こんなに長く続けられたのも笑顔の素敵な先生の、優しく的確なご指導で楽しくレッスンを受けることができているからです。丹田から正しく発声できるまでにはなっていませんが、退職して第2の人生を身体だけでなく心も声も若々しく元気に楽しく過ごせるように練習を続けていきます。

村上 能理子

私は、転勤を機に一時期、発声法のレッスンから離れていましたが、徐々に喉に違和感を感じるようになっていました。しかし、レッスンを再開すると、楽に声を出せるようになり、「この発声法は本物だ！」と、改めて感じました。また、毎日数分、子ども達と取り組んでいると、歌声が変わってきました。それどころか、隣のクラスと歌の練習をした時に、同じ高さで歌っているのに、この発声法に取り組んでいる私のクラスの児童は「1組（隣のクラス）、声低いなあ」と言い、隣のクラスの児童は「2組（私のクラス）、声高いなあ」と感想をもらっていました。声の出し方でこんなにも違いが出るなんて、驚きでした！ 和志武 玲子

「丹田式発声法」だから出来ました！

本部講師 小崎 唯

入会当初から、週1回の個人レッスンを続けておられる熱心な生徒さん、大塚さん。

昨年秋ごろより、ご家族のお世話のためしばらくレッスンに通えなくなった時期があり、久々にみえたときは、予想通り呼吸が少し浅くなり、元に戻るのに数回のレッスンが必要でした。「元通りに戻りましたね。」と言って数回レッスンをしているうちに、勤務先の体制が変わり、又又レッスンを欠席せざるを得ない日がちよくちよくあったのです。

先日も2回ほどレッスンを飛び、何とか補講が叶ったレッスンの初めに、「先生、この間に朗読の本番があったんです！」と口を開かれ、「この発声だからこそできたんです。これをしてなかったら出来ませんでした……30分から40分かかる作品で……」

とこの度の作品について教えて頂きました。



朗読をしております茨木市の大塚です。

「エンゼル・ヴォイス」を首にかけ、地味なトレーニングに出会い5年半になります。レッスンの1回1回に発見があり、「奥深いなあ……！」と思っただけでしたが、「ぼちぼち行こう！」ぐらいに考えておりました。

ところが、先日朗読の本番1ヵ月前になりどうしても発声に無理があり、内容どころでなくなり、「私の発声に問題ありやなあ……丹田式発声法を勉強しているのに……」

演目は、宮部みゆき作「神無月」。時は江戸時代、岡っ引きと飲み屋のおやじと盗人の男3人とナレーションの作品です。深夜の酒場でおやじと岡っ引きがしゃべり、娘が寝ているそばで、針を持ちお手玉を縫う男は、娘に心でつぶやきます。

「丹田でしゃべらんとあかんなあ！」と思うのですが、なかなか思うしゃべくりが出来ません。間に合うかわからないけど、教わった事をやってみよう！と毎日少しの時間でも、ひとりレッスンをしました。姿勢を正して、丹田を意識して丹田でしゃべる。口でブレスしない。そして、本番は未熟ながら、物語の世界に心地よく入ることが出来、嬉しくて小崎先生に報告致しました。

大塚 順子

私は、「えー！このお休みがちな時期に大丈夫だったのかしら……？」と正直心配になりました。その上「自分でレッスンして……」と言われたので益々ドキドキしたのですが、丁寧にお話を聞いてみると、『1フレーズ読み終えて丹田に息を戻すと吸い直さず、すぐに丹田からしゃべり始める。』という所を丁寧にしたので、とおっしゃいました。しっかり意識できていない時は出来なかったそうですが、そのポイントをクリアできるようになるとうまく出来るようになったそうです。

私自身が門前先生のレッスンに於いて時々注意を受けていて、無意識に入ってしまう息をなくすようにする事で、ずいぶん楽に声を出すことが出来たので、皆さんにもお伝えしていました。

大塚さんも例外に漏れず、レッスン中にスーッと無意識の浅い息が入っておられた時があり、無意識の息に注意してレッスンを行った折に、その違いを何度か実感できて喜んでおられた事を思い出しました。「あれをちゃんとやってみたんです！」という事でした。

大塚さんは一般の方に朗読を指導されたり、ご自身は大きな舞台上で朗読される事もおありです。私も1度聞かせて頂いたことがあります、「これはプロだ！」と感心致しました。今回の作品は、何人かのセリフが多くある大作のようでしたので、さぞ心を打つ朗読をされたのだろうと大変嬉しく思いました。

小崎教室・後藤教室で学んでくださっている先生方、ご投稿ありがとうございます。そして、文を読ませて頂いて、後藤先生や小崎先生が正しく「門前式発声法」をご指導くださっていることに感激しています。

16年位前になりますでしょうか、後藤先生を中心に6名の茨木・高槻・吹田の小学校の先生が力を合わせて、毎月1回の私の発声指導講習会を企画くださっていました。忙しい現役の先生がスクラムを組んで、この発声法を伝え広めるお手伝いをしてくださっていました。とても有難かったです。そのお陰で、毎月第3土曜日、茨木のコミュニティーセンターの大きなお部屋で、多くの熱心な方々に出会えました。私がコツコツ一人で始めたこの地味な活動が、今日に繋がってきていると思います。

あの頃は、丹田呼吸といってもなかなか理解されず、難しい本物のベルカント唱法を小学生にわかりやすく伝えて頂こうと、発声のメカニズムをシンプルにして、指導法を先生方に伝えていたものです。

十年一日のごとく、今でも同じことを繰り返し伝えていますが、あの頃の先生方は、年輪を積み重ね実力をつけられ、後輩の指導にあたってくださるようになりました。

今後も、多くの人々に伝え広める活動は、ますます大きな輪となって回っていくことでしょう。これを学び続けてきてくださった多くの先生方の力を借りて、どこまでも広がり続けていくことを念じています。

門前 啓子



山崎葉子先生の子ども達

2年間丹田発声法を練習してきた感想（小学校6年生）

6年の時の「ビリーブ」の方が5年の時よりすごくキレイな歌声だった。特に低い音を5年の時は地声だったけど、今ではキレイな歌声で歌ってた。

1年丹田呼吸をするだけで、こんなに変わるのがすごいと思いました。また、声の大きさもちよっとだけだけど、大きくなったなあと思います。

5年の時よりだいぶしせいも良くなったし、息の使い方もうまくなりました。

2年間ありがとうございました。あと少しよろしくお願いします。

丹田式発声法を2年間やり続けた結果がすごいでいると思った。理由は声のキレイさとしつかりとさいごまでのばすところが2014年よりできていたから。



最初は『丹田式発声法をしても意味ないやろ？そんなことしても効果ないやろ』と思ってた。けど、今は、努力してきてよかったと思いました。2014年のときは、地声があつてキレイにきこえなかったから、今ではとても下手だなあと思った。だからこれからも自主的に歌う前にやろうと思った。丹田式発声法は簡単だし、どこでもできるからやりたいと思った。

みんなマジメというか、しっかり歌ったらすごくキレイだと思った。「ふるさと」とかこれから歌の曲もマジメに歌って、丹田式発声法をやって意識をして歌いたいと思う。丹田式発声法は、リコーダーにも役立つと思った。