



エンゼル・ヴォイス通信

平成29年8月

会報23号



ご あ い さ つ

毎日暑い日が続きますが、会員の皆様、お変わりありませんか？

5月27日（土）は、秋篠音楽堂に集って頂きましてありがとうございました。心を一つに、丹田からの息で歌いあげたすばらしい音楽会となりました。習い始めたばかりの方も、年輪を重ねた方も、それぞれが正しい息を育て、声にまで昇華された芸術を身につけて発表されました。また第3部では、いろんなジャンルで表現してくださいました。丹田からの息に言魂を乗せ歌われた声は聞いている人の心を打ち、とても幸せな一日でした。そして、多くの方々から感動のアンケートを頂きありがとうございました。会員の皆様は、声・心・体を育てる三位一体の門前式発声法の体現者です。これからも共に学び合いたいと思います

さて話は変わりますが、今年の夏の暑さは格別ですね。そして、毎年毎年自然災害に見舞われ、場所は違えど、多くの方が犠牲になられて、本当に心が痛みます。明日は我が身。いつどこで何が起こるか分からない混沌とした時代に入ってきたように感じます。私は、明治生まれの祖母に育てられました。若い頃は日本髪を結って、着物姿でよく働く、芯の強い愛情豊かな人でした。

「丹田をしっかりしなさい」とよく注意されたものです。その度に背筋を伸ばしていました。今思えば、日本人の心を忘れず伝えてくれていたのかナァ〜と思います。

神戸の震災、東北の津波、九州の地震、広島や九州の水害など、日本中各地で起こり出した天変地異。私は、いつも聞かされていた祖母の言葉が浮かんできます。

「人心や政ごとが乱れた時に天変地異は起こる」と…。昔の大人は「恥を知れ！」とか「無欲の大欲を持て！」とか、心の持ち方について、よく子供達に教えてくれたと記憶しています。



科学万能の時代になり、人間以上の頭脳を持つロボットが人間を支配する時代も
せまってきました。心はどこへ行ったのでしょうか？本当は教育現場の学校が、
神仏の心を教え、育てる聖なる学びの場ではなかったのでしょうか。正しい心とは。
正しい思いとは。正しさとは何なのか。私は、たまたま音楽を学ぶために入学した
学校が仏教学校でした。そこで育った私は、毎日手にお数珠をかけ「感謝、報恩で
生きよ！」と教えられました。そして、朝に夕に手を合わせ、「恩徳讃」を中・
高全校生徒で各教室に流れて来る聖歌を歌いました。「日々の糧」をクラス全員で
読み上げ、朝礼では、まわりのすべての人々に感謝を捧げ、終礼では一日の自分の
行いや出した言葉を反省することを日課としました。良い時代に育ったものだとつ
くづく思います。心の教育がまだ日本にあったのです。教育が人を育て、心を育て
ます。

だから、せめて微力ではありますが、私の研究してきた丹田式呼吸法と発声法を
これからの日本を背負って立つ子供達や世の中に伝え残していきたいのです。自分
で自分を律し、呼吸を正し、声を出すことで心が丸く育つことを。不動心が育つ方
法を私なりに精一杯伝え続けていきたいと思っています。そしてこれからも会員諸
氏と講師と共に、愛ある人生を歩みたいと思います。

どうぞ、末永くお付き合い下さいませ。ありがとうございました。

門 前 啓 子

8月19日（土）

ファイナーツコンサート2017

（奈良県文化会館国際ホール 12；30開演）

講師合唱団が、初めての出演発表いたします。

お時間が許しましたら

応援、宜しくお願い致します！

尚、出演は2；00頃、終演は2；45頃の予定です。

チケットは¥2,000です。担当講師にお申込みください。

奈良リビングにインタビューが掲載されました！

輝く女性の 私ism

一般社団法人丹田発声協会理事長
門前啓子さん(69)



声楽家として舞台に立ちながら、母校で講師として指導にも当たっていた門前啓子さん。子どもたちには正しい発声を伝えるには呼吸法が大切だと気づき、独自の発声法を生み出しました。より多くの人に広めたいと、数年前から一般の人に向けての指導を始めています。

呼吸法が教育を変える 発声で心身共に健康に

在住していたイタリア声楽界の巨匠アンドレア・バランドーニ氏で

ア・バランドーニ氏で学ばせている教師の多くでした。

呼吸法が大事なのだと気づきました。

丹田を意識した呼吸
クラス運営にも影響

「正しい声の出し方を

呼吸法は、おへその下

学校で先生がこの呼吸法を学んでクラス運

「正しい声の出し方を

呼吸法を学んでクラス運

学校で先生がこの呼吸法を学んでクラス運

学校教育に呼吸法を
奈良から広めたい

約30年に渡って地道

の発声法を広げていき

にこの呼吸法を伝えて

たいと夢を語ります。

母校で指導していた時、声の出し方をどのように教えたらいかが悩んだという門前さん。声を出すメカニズムを知りたいと思いましたが、そんな時に出会ったのが、当時日本に

「正しい声の出し方を

呼吸法は、おへその下

学校で先生がこの呼吸法を学んでクラス運

学校教育に呼吸法を

職業の人はもちろん、

一般社団法人
丹田発声協会
学園前教室

☎0742-51-7748
http://monzenshiki.com

子ども達の表情が優しく、穏やかに
一門前式発声法を取り入れて一

「先生っ、いくらでも走れる！」一般小学校の体育指導で、持久走の前に門前式呼吸法を取り入れた所、2年生の男の子が興奮して報告に来てくれました。みんな口々に「速く走れた」「走りやすかった」、と苦しまずに速く走れたことを喜んでくれ、嬉しかったです。中でも、しゃべりながら歩いていた子どもが真剣な表情で走り出した時は、感動しました。

7年前、大阪に引っ越してきて、誰もが声が大きいことに驚いて、ヴォイストレーニングを探している時に門前先生の講習会に出会いました。かまないこと、息は勝手に入ってくる、など今まで経験したことがない体の使い方、歌った後の気持ちよさ、子どもたちのコーラスの美しさに感動し、「これは本物だ！」と直感しました。

4年前より支援学校に、そして1年前より並行して児童デイサービスに、勤めています。ここでも門前式発声法の実践の機会を頂いたので、紹介させていただきます。

※この児童デイサービスでは、支援学級に在籍している小学生が、週に1回、放課後通って来て決められた課題遊び（療育）を1時間行っています。

支援学校3、4年生の学習での呼吸法、発声法

子どもたちが、カードに体を合わせれば自然に正しい姿勢がとれたり、下腹部に赤いシールを張ったりして、目や体で丹田の位置が感じとりやすくなるよう工夫しました。息の動きをスカーフで表したり、笛を使って息の出し方を確認してから、エンゼル・ヴォイスを使った発声に入りました。また、リラックスを覚えてもらうために、仰向けに寝て、ぬいぐるみをつけた重しを下腹部にのせて、おなかの動きが意識しやすくすることもありました。この取り組みを、平均して15分程度、週に1回・1年間取り組みました。



←正しい姿勢のセット



丹田の位置



息や声の流れを表す布



重しを付けたぬいぐるみ

子どもたちの成長の様子

(子どもの名前は仮名です)

❖ すみれちゃん(4年)は、簡単な単語がいくつか言えるくらいだったので、言葉で表現できないことで情緒が不安定になり、学習の途中で泣き出したりすることもありました。取り組みを始めてから、泣かなくなり、情緒が安定したのと過度な力がぬけたことで、言葉を意欲的に模倣したり、覚えて言えるようになっていきました。

❖ まりこちゃん(3年)は、理解力はあるのに、たびたび席を立ち、過敏に反応し過ぎて学習に集中できないでいました。取り組みを始めてから、2学期には、継続して座って学習に集中できるようになり、本を次々に自分で選んで、長い息で滑らかに音読できるようになっていきました。

❖ かよこちゃん(3年)は、話す力は高いのに、極度に体に力が入っていて、先生が見ていないと課題ができなかったり、やるべきことがわかっているのに素直にできない所がありました。取り組みを始めてから、声が柔らかくなり、課題にも集中して素直に取り組めるようになっていきました。



児童デイサービス 2、6年生の療育での呼吸法

ぬいぐるみをつけた重しを下腹部にのせて、息の動きをスカーフで確認して、おなかを意識しながら5分間リラックスを取りました。この取り組みを、2年生では週に1回・1年間、6年生では月に1回・半年間続けました。

子どもたちの成長の様子

❖ めぐみちゃん(2年)は、気にいらないことがあると、言葉遣いが乱暴になったり、叩いたりしていました。呼吸法を取り入れることで、情緒が安定して穏やかになり、「ごめんなさい」や「ありがとう」が素直に言えるようになりました。課題も集中して取り組めるようになり、気に入らないことがあっても、言葉で伝えられるようになっていきました。

❖ ゆうたくん(6年)は、否定的な観念が強く、失敗したくない思いから課題に取り組めないことが多く、一度パニックを起こすと、その日は課題に取り組めませんでした。呼吸法を取り入れることで、前向きに切り替えて、1時間の課題を最後まで集中して取り組めるようになりました。

まとめ

苦しそうに走っている子どもはもちろん、走るのがしんどくてしゃべりながら歩いていた子どもが、呼吸法を使うことで劇的に変化したのをきっかけに、門前式呼吸法・発声法は、力を生かせないでいる子どもたちの助けになるのではないかと、実践を進めてきました。その結果、『声、心、体がいまって成長させてくれる素晴らしい、呼吸法・発声法だ』、という確信を得ました。子ども達の表情がどんどん優しく穏やかになり、この情緒を安定させるはたらきは、理屈抜きで子どもたちに受け入れられ、意欲を引き出し、その子なりの自分の個性を発揮できるよう引き上げていく力があるように思いました。

私自身、話すのも歌うのも楽になったのはもちろんですが、オーボエを吹くのが楽になり、また表現の幅が広がりとても嬉しいです。何より私の個性を発揮させて頂けていると感じています。門前先生に最初にお会いした時、この発声は本物ではないかと思われたことが嬉しく、また先生の、「人助けができるよ」という言葉を信じて習得し、実践したことで子どもたちの成長を見ることができて本当に良かったです。これからも、門前式発声法にたくさんの方が出会えるよう、未来ある子どもたちのため、必要としてくれる方たちに正しく伝えられるよう学び続けていきたいです。

認定講師 福永 章子

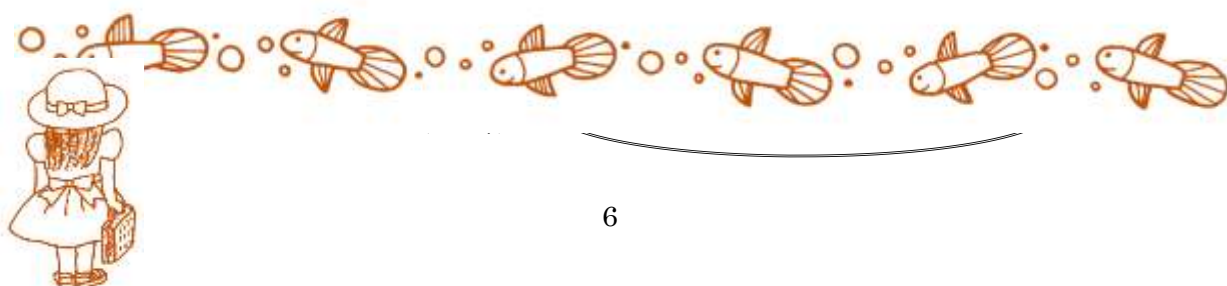
この「門前式発声法」の根源である「丹田式呼吸法」こそ、支援が必要な子ども達にとって必要不可欠な呼吸法だと思います。誰しも同じかもしれませんが、特に、この子ども達にとって、「身体のリラックス」「心のリラックス」は何より大切な事であると思われませんが、思いのほか、難しい課題なのではないでしょうか。

福永さんは、私同様おっとりしたタイプの方ですが、だからこそ、子ども達にいていねいに向き合って、様々な工夫をしながら「門前式の呼吸法」を伝えて頂いているように思われます。

先日の発表会での「オーボエのソロ」も、素晴らしく、レッスンの成果がよく出ていたと思います。

今後とも、御自身の精進を忘れず、より深く、幅広い角度で子ども達と向き合い、「門前式呼吸法・発声法」を末永く、伝え続けてくださいますようお願いしたいと思っています。期待しています。

本部講師 小崎 唯



昨年度より、中高一貫校で小学校高学年と中学校の音楽を担当しています。中学校の授業に丹田式発声法を取り入れることは不安ではありましたが、中学生もしっかり取り組んでくれて、小学校とは又一味違う。感想を書いてくれました。

上手くいけば小学五年生から中学三年生まで五年間、授業で丹田式発声法の練習を続けることが出来るので、何とか頑張りたいと思っています。

先の事になりますが、小学五年生から始めて、丹田式発声法三年目、四年目、五年目になる中学一年生から三年生の全体合唱がどのような歌声になるのかを、今から楽しみにしています。

認定講師・亀岡川東学園 音楽 山崎 葉子

8年（中学2年）

♥1年間やったら、よく声を通るようになったと思います。女子は、高音がしっかりとびるようになったし、男子は、男らしい低音が響きわたるように歌えるようになったと思います。でも、男子の中でもまだ地声歌ってる人がいるはずなので、よく通る歌い方をしたらいいと思います。COSMOSは男子の力強さが勝っていたけど、友～旅たちの時～は力強く響きわたっていたので良かったです。女子も地声の人がほぼいなくなっているのできれいに響いていました。丹田式発声法を1年間してから、良く通る歌声を出せるようになりました。さらに、大きな声で、男子は力強く、女子は高音がよくのびて、美しくきれいに響くようになりました。すごくきれいにはもって歌えたのでよかったです。

8年（中学2年）

♥最初は丹田をいしきして歌うことによってどんな歌声になるか分からなかったけど、「友」では、「COSMOS」より声量がでてたし、女子も男子も声がきれいになっていたと思う。さらに、どなるような声で歌ってる人もいなくなっていてよかったと思う。授業の最初にする丹田式発声法の練習は、丹田をいしきして歌う習慣にもなるし、音程も分かった。

9年（中学3年）

♥1年間丹田発声法をしてきて、息づかいを意識して歌えるようになりました。今までも意識はしていたけれど、フレーズの最後から次のフレーズにつなげる時の息を意識できるようになりました。また、お腹の使い方もわかってきました。

やはり、きれいな声で歌うには、力を抜くことが大切だと思いました。全体的には、一つの音楽になるようになったと思います。始めの頃は、自分が歌うことで精一杯という感じだったけれど、みんなの声を聞きあうことができ、26人の声の一つにまとまって聞こえるように歌えることができました。

9年（中学3年）

♥1年間だったけど、2年の時より声も出るようになったし、息が長く続いてきれいに歌えるようになったと思う。いろんな丹田を教えてもらって、これからも歌がうまくなるように、学んだことをやっていきたいと思います。音楽の歌のテストでも、大きい声が出るようになったし、歌いやすくなりました。始まる前に丹田練習をやるのはめんどくさい と思っていたけれど、今は丹田練習やってよかったなと思います。クラスの皆も2年の時より歌が上手くなったと思っています。1年間という短い間でしたが、ありがとうございました。歌のテストの時。「よくなってる言われてうれしかったです。お世話になりました。☺



丹田発声協会 7周年記念大会 第2回発表会

感 想 よ り

* 本番の今日は咳が出て困っていましたが、一旦ボイストレーニングの時間になると咳がぴたりと止まりました。声が出る場所、声の調整点が普通の発声法と違うということが、身をもって実験できた次第です。

歌の発表の時、ステージに上がることに懸命で、大事な老眼鏡を忘れてしまいました。最前列で困ったことになるなどドキドキしていましたが、指揮の先生の指先までみつめて、気持ちよく歌わせて頂きました。いつもよりも気持ちよくすんなりと歌えたように思えました。真にひょうたんから駒でしたが、とても有難い経験ができました。(表さんの響きにのせて頂きながら気持ち良かったことが、まるで自分の声が良くなったかの感想。いえいえ勘違いだったのかも知れません)最後の全体合唱までゆったりと楽しませて頂きました！

* 楽しかったです！第1部の門前先生のレッスンもいつもながらお徳感いっぱい！

初対面の方とも親しくお話させていただけるのも同じ事を学んでいるという共感からだと思います。自分の出番は少し緊張するけどあつというまでですし、他の教室の発表を聞いたり、特に第3部の皆様の発表には驚きました。皆楽しそうだし輝いていました。

特に特にソプラノ独唱の松田良子さんの歌声にはびっくりしました！！いつかあんな声が出せるようになることを目指して長く続けたいとモチベーションが高まりました。

クラシックではない発表の方々も自然で豊かな声でこの発声法の奥深さを感じました。

参加できて良かったです。有り難うございました。

* この大会の1か月前からのどの調子が悪くてあまりきちんと練習も出来ないまま参加させてもらったのですが、最初の門前先生の発声を軽くしているだけで声が少し出てくるのが不思議でした。あの大人数の人の声が同じ発声で会場をつつんでいるので、もしかしたら出た気になっていたのかも知れませんが、とにかくみなさんの声の響きが心地良く気持ちがスッと落ち着いていったのも感じられました。ホールでいろいろなグループの発声をきいているとどれもきいていて嫌な感じのしない素直に耳に入ってくる声でした。

3部の発表はみなさんお上手でびっくりしました。この発声の可能性がいろいろ感じられました。半日、とても楽しくすごさせていただいて、ありがとうございました。また、これからもこの門前式発声法を続けて行きたいと思います。

* 初参加でしたがとても楽しい時間を過ごせました。人見知りであがり症・・・

どうなることやらと不安な気持ちもありましたが、舞台の上で緊張することなくリラックスした状態で歌うことができました。

各個人の声が指揮者に導かれまとまるという感じでしょうか。当日に合わせただけなのに不思議そのものでした。リハーサルからみなさんの心地良い歌声をずっと聞いていたいなあと思いました。会場全体が癒しの空間でした。

* ・表さんの独唱は圧巻でした。身震いしそうなほど素晴らしかったです。

・各教室の歌声が耳に心地よく、二年前と比べるとさらに磨きがかかっていたように思います。

中でも「アメージング・グレイス」は、滑らかで澄み切った響きに心が洗われるようでした。

・今回のプログラムは第三部まであり盛り沢山でしたが、遠方から来られていた方々にとって、終演まで見届けることは時間的にかなり厳しかったのでは？と思いました。会員さんの殆どがシニア世代の方々ですから、ご一考をお願いします。

・会場についてですが、裾野を広げる（新規会員の勧誘）という意味で、今後は秋篠音楽堂に固定せず、京都、大阪、神戸など他方面で適当なホールを探してみてもいいでしょうか。

・最後になりましたが、門前先生、そして本部講師、支部講師の先生方、本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。



* 発表会の朝、私は緊張で胸がいっぱいでした。

エンゼル・ヴォイス合唱団に2ヶ月前に入ったばかりで、初めて舞台に立つという不安があったからです。けれど、ヴォイストレーニングでの門前先生の柔らかな声を聴いたり、リハーサルなどの合間に皆さんと他愛もない会話を交わしたりするうちに、張り詰めていた緊張も解けていきました。そして、門前先生は「頑張らなくていいのよ。けれど、思い切り楽しんで歌ってね」と、レッスンのときと同じように温かい言葉をかけてくださいました。そのおかげで、うまく歌おうとするのではなく、楽しんで歌おうという気持ちを一つにして臨むことが出来ました。

私は学園前教室に通われている方の中で年齢が若い方ですが、発表会で力強く芯のある声で歌われている方々の姿を見て、この勉強と共に年を重ねていく事がとても楽しみになりました。そして、いつか今日の事を思い出した時、とても素敵な思い出になっている事だと思います。このような機会に参加させて頂いて、本当にありがとうございました。

* 教室に参加しておられる方のお招きで、はじめて来させていただきました。こんなやわらかい発声、無理のない発声があるんだなと驚きました。その発声が日本の良き歌に乗せられ届けられた心地よさにうっとりしました。ありがとうございました。

* 感動しました。初めて会ったにもかかわらず、自然に親切にして頂いたり、明るく澁瀨とした雰囲気心地よくひたったり、勇気を持って挑戦される姿に感動したり…。

さて私はただただ、舞台に立つといつもの練習の時のように息をはいてお腹を引っ込めたり、震えそうになるひざを必死でこらえながら夢中で声を合わせていました。

帰る電車の中で不思議に心が高まり、感動の大きな渦の中に居る様な感覚をおぼえました。発表会に参加させて頂いて良かったと思いました。様々な方々と出会い、素敵や勇気や楽しいことや学びがありました。先生方には大変お世話になり、有難うございました。

* 丹田発声のレッスンを受けるようになってすぐ、1回目の発表会がありました。その時は特に心が動くこともなく、もっとポピュラーな曲とかも歌えばいいのにと、どんな歌を歌っているかに意識がいつているだけでした。



2年ほどレッスンを受け、今回の2回目の発表会だったのですが、リハーサルもなくその場でいきなり合わせても、ちゃんと皆さんの声質がすーっと一体化していく様子に驚きました。とてもこちよく聞くことができました。そして“何の曲か”に意識がいかず、“声を楽しむ”聴き方をしている自分に驚きました。それだけ2年のレッスンで耳も育てていただいたのだらうと思います。そして何よりも、ヴォイストレーニングをしてくださる時の門前先生の声が、“何てすんでいる、ころころとこころがるような声なんでしょう”と、うっとり聞きほれました。ありがとうございました。

* 初めて門前先生のお姿、声を拝見し感激しました。皆さんの透き通るような声が大変心地よかったです。

今、子どもたちに合唱の指導をしているのですが、多人数の子どもの声を変えることに難しさを感じています。「力みは最大の敵」というお言葉を大切に、地道に向き合っていこうと思っています。やはり、丹田から出す歌声は聴き心地が良いです。指揮をされる先生方の手の動きも大変勉強になりました。日々の合唱指導に生かしていきたいです。

* 第1～3部、とても充実した素晴らしい内容でした。門前先生のヴォイストレーニングを多くの方と受けることができ、とても恵まれた時間でした。二部の演奏もどちらの教室も大変美しいハーモニーでした。今回の発表会を通して、発声を学んでよかったと思い、そして今後さらに深めていきたいという思いに包まれています。 本当にありがとうございました。

2017 年度

丹田式発声法（門前式発声法）検定のご案内

この検定は、丹田式発声法（門前式発声法）を学んでいる方ならどなたでも受検していただけます。検定試験は、ご自分の習熟度を確かめる良い機会になります。門前先生から直接ご指導を受けられるまたとない機会ですので、初心者の方からベテランの方まで、どうぞ奮って挑戦してください。
試験要項は、下記の通りです。

① 試験内容

初めての方は7級から受検していただき、次年度からは合格級の次の級を受検していただきます。

受検級の習熟度を、おひとりずつ実技で判定します。

② 日時・場所

場所	日にち	時間	
		午前	午後
学園前教室	9月7日（木）	○	○
	9月14日（木）	○	○
	9月21日（木）	○	○
	9月24日（日）	○	○
	9月28日（木）	○	○
	上記以外の希望は要相談		

※午前は10:30~12:00、午後は13:00~16:00

③ 受検料

10,000円

④ 申込み方法

別紙の申込書に必要事項をご記入のうえ、受検料を添えて担当講師に提出してください。

⑤ 申込み締切

8月20日まで

⑥ 合否結果

10月末に本人宛に郵送で通知します。

丹田発声協会
門前啓子発声教育研究所



編集スタッフ 井上美枝子 後藤悦子 杉本夏子
森崎敏代 堀江久子 山田仁子

発表会の DVD について

奈良ケーブルテレビ
で放映されました。

5月27日に行なわれた第7回記念発表会のDVDの申込みを受け付けます。

1枚3000円(税込)です。内容は、1部(表晶子さんの独唱のみ)、2部、3部が入っています。

ご希望の枚数とお名前をご記入いただき、申込書に代金を添えて、

8月末日までに担当講師にお申し込み下さい。

※ 休会中の方は、

FAX(0742-44-7811)で受け付けます。

代金は下記の口座にお振込みをお願いいたします。

振込口座：ゆうちょ銀行 14450-2257735
一般社団法人 丹田発声協会



ビデオ制作について

このたびKCNテレビで追加放送を含め合計6回放送されました。音声も画像もきれいです。DVDとして編集したものを申し込み受け付けたいと思います。見ごたえ、聞きごたえのあるビデオとなっています。1部、2部、3部と2時間以上の作品です。記念に1本お手元に置いて聞いて頂くことで耳が育ってまいります。

ビデオを数枚申し込まれた方で、友人にさし上げられる場合はプログラム(当日の緑色)をつけさせていただきます。プログラムのご希望枚数もご記入下さい。

プログラムは枚数に限りがありますので、申し込み順とさせていただきます、なくなれば締め切らせていただきます。

DVD 申込書

DVD を _____ 枚 申し込みます。
(3000円 × _____ 枚 = _____ 円)

お名前 _____

(担当講師 _____)

*プログラム _____ 枚 申し込みます。