



## エンゼル・ヴォイス通信

令和元年 8月  
(2019年)

会報29号



### ご あ い さ つ と お 願 い

会員の皆様、お元気ですか？このお便りが届く頃は、長かった梅雨も明け、本格的な真夏の真っ只中だと思います。

今日7月22日(月)朝のNHKで「呼吸で体の疲れがとれる」とアメリカ・スタンフォード大学の日本人教授が「IAP呼吸法」というのを開発され、スポーツ選手に指導したところ、成績が急上昇していると報告されていました。この呼吸法を1日1回寝る前にすることで、脊髄が安定し、腰痛が改善され、疲れにくく、回復力アップとお話しされていました。素晴らしい呼吸法が研究されているアメリカの大学 という紹介です。

内容は、ウエストラインを左右から両手でおさえ、鼻から4秒かけて息をスウ(やっぱりスウからの指導でした。)息をスウとお腹がふくらむ。そして6秒かけて又、鼻から息をハク。その時もお腹の圧は変わらない。息をスウ時もハク時もお腹はふくらませたまま。という指導方法でした。

会員の皆様、どうでしょう？門前式呼吸法は、もっと深い丹田を意識したものですから…。そして、30年前より小学校に伝えて来ました。なぜ、もっと広がらないのか不思議です。

私のお伝えしている丹田式呼吸法と発声法の原点は、イタリア人のアンドレア・バランドーニ先生から教えて頂いたベルカント唱法ですが、もっと根っこには、フランス・パリコンセルヴァトワールで教授をされていた古沢淑子先生のフランス的発声法や、東京芸術大学

名誉教授の柴田睦陸先生(日本人としてのトップテナー指導者)の発声法など、教えを頂いて感じた恩師の学恩のお陰だと思っています。

テレビで最近よく紹介されている色々な健康法のすべてが、丹田式呼吸法と発声法(30分の門前式メソッド)にちりばめられています。毎日、少しずつ、コツコツと、体得がすすむ中、「声・心・体」が良くなってまいります。淡々と無理なく継続しているうちに、自然に丹田を中心に、体に一本の息の柱が立ってまいります。長寿発声法という別名を、この発声法を学んでくださっているお医者様より頂いた如く、免疫力が上がり、きっと若返りホルモンが出ているのだと思えるぐらい、会員の皆様方、年々若々しくなって来られているのにビックリいたします。元気の源は丹田式発声法の体得です！

これを伝え広めることは私の使命と信じ、次は京都で体験レッスンを企画しました。京都は奈良に並ぶ文化都市です。京都にこの発声法が受け入れられることを夢見て、9月8日（日）午前11時と午後2時、錦市場近く御幸町通四条より上がったところで、講習会を初めて一般の方にいたします。

京都に近くお住まいのご友人がおられましたら、是非お声がけくださいますように。前回通信に同封しています産経新聞広告や、CD、DVDなどを使って伝え広める活動にご協力くださいませ。

会員のお知り合いは優先させていただきますので、お早目にお電話や担当講師にお申込み人数やお名前をお知らせください。

よろしく願いいたします。

門 前 啓 子



## お 知 ら せ と 募 集

来年2020年5月23日（土）秋篠音楽堂での丹田発声協会10周年記念コンサート♥大枠が決まりましたので、ご報告と募集をさせていただきます。

第1部 門前啓子先生によるヴォイストレーニング（会員限定）

第2部 **A** イタリア歌曲勉強会の発表

- 1, O cessate di piagarmi      2, Amarilli  
3, Caro mio ben                4, Ombra mai fu

**B** エンゼル・ヴォイス合唱団の発表

\*春のメドレー… 花の街～春の唄～花のまわりで

\*小さな四季……春が来た こいのぼり たなばたさま 海  
虫のこえ 冬の夜 どこかで春が

❁ **A**と**B**の団員を募集いたします。詳しくは、次ページをご覧ください  
ご希望の方は、8月末まで担当講師にお申し出ください。

❁ この他、講師合唱、全体合唱（希望者は舞台にて）を予定しています。

第3部 今回は、会員諸氏の「丹田式発声法・呼吸法をこの様に生かしています」というそれぞれの特技発表の場を企画しています。こぞってご参加ください。

参加枠は、先着5～6グループまでとさせていただきます。

ワンステージ1～2曲まで、5分程度（相談に応じます）料金は2万円です。

出演希望の方は、担当講師までお申し出ください。

曲目は、2020年1月末までに、提出していただきます。

あと10ヶ月、日頃の精進を発表しあい、  
楽しいひと時を共に過ごしましょう！ 奮ってご参加ください。

# イタリア歌曲勉強会&エンゼル・ヴォイス合唱団 団員募集



来年5月23日(土)秋篠音楽堂で発表会

♪♪♪ 門前式発声法で美しい歌をロングドレスを着て

講師とともに舞台上で一緒にうたいませんか ♪♪♪

門前式発声法を学ばれている方で、基本毎週レッスンを受講されておられる方なら、合唱やイタリア歌曲の経験がなくても、どなたでも参加していただけます。

ただし、イタリア歌曲勉強会は、個人レッスンを含み、3年以上門前式発声法を学ばれておられる方が対象です。来年の舞台にむけて練習を始めますので、気軽にご参加下さい。

## <レッスン日時>

エンゼル・ヴォイス合唱団……	学園前教室	第3月曜日	11時～12時
	心齋橋教室	第4月曜日	13時30分～14時30分
イタリア歌曲勉強会……………	学園前教室	第3日曜日	11時～12時
		第4月曜日	11時～12時
	心齋橋教室	第4月曜日	11時～12時

\*どちらも月一回のレッスンです。

## <費用>

エンゼル・ヴォイス合唱団	2000円+税
イタリア歌曲勉強会	3000円+税

**E・V合唱団** (だれでも知っているなつかしいメロディーをいっしょに歌います。)

- ❖ ヴォイストレーニングを30分した後、昨年のコンサートで歌った曲など門前式発声法を使って無理なくリラックスしてメロディーを練習します。レッスンを始めて1年めの方や、合唱を初めてします、という方も多く参加されています。この発声ならではの優しい響きが1つになることを目指して曲に取り組んでいます。

## イタ勉

- ❖ ヴォイストレーニングを30分した後、後半30分イタリア歌曲の練習をします。イタリア語は基本ローマ字読みで読みやすく、ヴァッカイ4度5度と同じです。少しずつ歌詞を読んでメロディーにのせていくので、無理なく1曲が出来上がります。豊かな響きの門前式発声法でイタリア歌曲を気持ちよく歌ってみませんか。

❖ お申し込みは、お名前・お電話・担当講師名をお書きの上、8月末までに  
担当講師へお渡しください。

担当 岡 雅美 塩見 智永子 小崎 唯



## 門前式発声法に出会って

門前式発声法に出会い、私の人生はとても豊かになりました。2017年の夏から講師としてレッスンをするようになりましたが、歌が苦手な自分が発声をお伝えするようになるとは、考えもしていませんでした。

子供の時、どうしても歌がうまく歌えませんでした。どう歌ったらよいのかわからなかったのです。歌が好きなのに、うまく歌えないことはとても悲しいことでした。「お腹から声を出すように」と言われても、どうしたらお腹から声が出るのかまったくわかりませんでした。ピアノやソルフェージュを教えていただいた先生たちにも、歌が苦手な子ども、と思われていたようでした。家族も私の歌の下手さにあきれていました。そんな中で私は自信をなくし、自分の声が好きになれず、人前で歌うことは、まさしく私にとって恐怖でしかありませんでした。小学生のときに自分の歌声を録音してもらったことがありました。自分のギスギスした声、苦しそうな歌声を聞いて、穴に入りたいような気持ちになったのをよく覚えています。

大学生になって、昔ほどに歌が苦手ということはなくなり、合唱団に入りました。「発声」は歌の基本」と思い、発声を教えていただくこともありました。それでも私にはよくわかりませんでした。「どうしたらお腹から声が出るの？」という子供の時から疑問は解決されないうままでした。そのうちに発声とは、難しくて高尚で、私には一生理解できないもの、そんなふうに思うようになっていました。

そんな私に門前式発声法との出会いが訪れたのは、社会人になってからです。学園前駅でチラシを見つけて、すぐに研究所にお電話しました。電話越しの門前先生のあまりにも美しい声に、とても感銘を受けました。早速レッスンに参加しましたが、この発声は間違いなく本物だと確信しました。無駄な力が一切必要なく、どこまでも自然だったからです。歌の基本である呼吸を大切にすることは、とても理にかなっていると感じました。そして周りの方々の優しく力みのない声に、自分が優しい気持ちになっていくのを感じました。昔ピアノを習っていたとき、力を抜いて弾くように、と教えていただいていた。力の抜けたピアノの音色は美しい、子供ながらにそう感じていました。でも歌になると、力を入れて歌うように指導されているような気がしてなりません。門前式のレッスンに参加して、本当に美しい音楽には力みがないということを心底感じました。



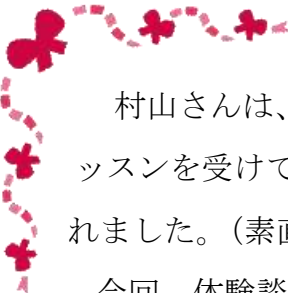
私には縁がないと思っていた発声の世界でしたが、木村先生に丁寧にご指導いただき、少しずつ息が育ってきました。ずっとわからなかった発声、私には理解できないと諦めていた発声を少しずつ体得できるようになっていく喜びに何度も胸がいっぱいになりました。

講師になり、講師合唱に参加できる機会にも恵まれました。門前式発声法で歌うと、一つ一つの言葉を大切に歌うことができます。そしてその曲のもつ「いのち」を最大限に引き出すことができ、「こんなに素晴らしい曲だったのか！」と気づかされてばかりです。気高く、上品で、優しく、謙虚で、そして自然な音楽の世界。講師合唱で先生方からご指導いただく度に、「こんなに素晴らしい音楽の世界があるなんて！」と素直に感動します。

今私のレッスンに参加してくださっている会員さんはとても優しい方々で、謙虚に学ぶ姿勢をもってくださることに心から感謝しています。少しずつ声がそろい、優しい響きになっていくこと、また楽しそうに歌う姿を見ることが、とても嬉しいです。

門前先生が心をこめて編み出してくださったメソッド、多くの先生方が大切に伝えてこられたメソッド。門前先生をはじめとし、こうして今日まで伝えてきてくださった先生方、先輩方に心から感謝しております。私自身これから学びを深め、ますます発声の奥深さ、歌う喜びをお分かちしていけるよう成長していきたいです。

支部講師 村山 文香



村山さんは、2014年6月からレッスンを始められちょうど5年。いつも熱心に、レッスンを受けておられます。今年、さらに勉強をしたいと、認定講師から支部講師になりました。(素直に真摯に勉強されて異例の速さで昇進されました！)

今回、体験談を頂き、以前は、こんなにも歌に苦手意識をお持ちだったと知り、びっくりしました。私も同じように、昔は、呼吸・発声の仕方がわからず、ずっと歌が苦手だったので、気持ちが良くわかります。しかし、この発声法を学んで、お蔭様で今では本当に楽に声が出せるし、呼吸もよくわかるようになりました。「この発声は本当に、いつからでも、どなたでも、本物を身につけられるメソッドだ」と(このような体験をもつ私だからこそ尚一層)自信をもっておすすめできます。純粹で真面目で謙虚な村山さん、ますます力をつけて、若い力で、この発声法を多くの方に伝えて喜びを与えてあげて下さいね。

本部講師 木村 博子



## 親子でグループレッスンを楽しんでいます

5年前より親子でグループレッスンを始めました。当時、末娘は3歳。子育て中の母親として、自分だけ習い事をするのに無理があり、また抵抗もありました。

そんな中で、「お子さんも一緒にいいですよ」と勝寫先生に温かく受け入れて頂き、(3歳の娘は教室のそばで遊ばせてもらうことをお許しいただきながら)1年生の娘、3年生の息子と共に3人でのグループレッスンが始まりました。

レッスン後には、音楽カルタなど用いて先生自ら子どもたちと遊んでくださり、子どもが音楽に無理なく親しむような心配りもしていただいていたいました。お蔭様で今では、下の娘も3年生になり、親子4人でレッスンを楽しむことができるようになりました。



子どもたちは、エンゼル・ヴォイスを取り入れている小学校に通っています。朝から学級でエンゼル体操をし、音楽の授業でもエンゼル・ヴォイスをつけて歌っています。エンゼル・ヴォイスに親しむ時間が長く、「私より子どもたちのほうが、天使の声が出ているな」と、うらやましいです。

私自身は、学生時代コーラス部に入っていました。当時アルトパートで、高音が出にくく苦手意識もありました。まだまだ自分流の歌い方が抜けきれませんが、最近、高音を意識しすぎることなく歌えていることがあります。「40代になっても、声は変われるのかな」とエンゼル・ヴォイスに希望を感じています。

息子は中学生になり、吹奏楽部に入ってクラリネットを始めました。「いい音が出ている」と顧問の先生から褒めて頂いたことがあるようで、エンゼル・ヴォイスで身に付いた呼吸法が活かされているようです。また、息子は6歳から民謡も習っています。今、変声期で中間の音域がとても苦しそうですが、エンゼル・ヴォイスの高音を使って上手く乗り切ろうと工夫しているようです。「声変わりになったら男の子は民謡やめることになるよ」と同じ民謡教室の先輩ママさんから聞かされていましたが、今でも何とか続けられているのは、エンゼル・ヴォイスの発声法によるものだと思います。

私も子どもたちも、いろいろな時期があるでしょうが、エンゼル・ヴォイスで呼吸を整え、体も心も元気に過していけたら幸いです。

T・M

Tさん親子は、5年前より集合レッスンに、来られています。

お母様が、門前先生の学園前教室での体験に参加された時に、この門前式発声法の本物の良さに感銘を受けられ、学びたいとの強い情熱から、親子でレッスンを始められる事となりました。レッスン時には、お子様達3人共、とても素直に取り組んで下さり、親子で上達の喜びを実感されています。これからも、ますます、歌声に、クラリネットに、民謡にと、門前式発声法を生かして頂き、親子で豊かな音楽人生をと、願っております。

本部講師 勝島 治美

## 山崎先生の子供たち

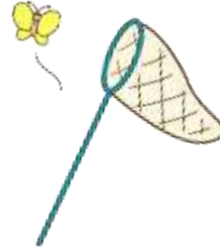
初めは丹田式発声法をしたらどんな効果があるのか分からなかったけど、話を聞いたり9年生の歌を聞いたりすると意味があるなと思いました。後期課程に行っても続けて、きれいな声で歌えるようになりたいです。最初はめんどくさいと思ったこともあったけど今はやっています。良かったと思います。初めは音程がとれなかったこともあったけど今はでき77年になってもしかり集中して取り組みたいです。足をかたははに開くことがしんどい感じがして良かったです。しかり息を出して歌うことが分かりました。

## 森先生の子供たち

三年間音楽を教えてください。ありがとうございます。おかげで歌声がもっともよくなりました。ぼくは門前式発声法を意外にやっていたから、うまくなれたと思います。なので中学になっても変わらず、できるようにできるように門前式発声法をやっています。ありがとうございます。

丹田式発声法をしてからは、歌をうたうときの声は前と比べるとよくなるようになった。前は息が続かなくて、息の回数が多かったけど今は前よりも息の回数は減ったと思う。また、他にも丹田式発声法をして、前よりも大きい声で歌うことができるようになった。今は歌ったりするのが苦手だったけど、楽しいと思うようになった。

丹田式発声法をして、できるようになったことがたくさんある。この発声法をして良かったなと思った。



小林先生には丹田呼吸や音楽の大切さをいっぱい教えていただきました。丹田呼吸は声もとてもキレイになり丹田もきたえられるので初めて聞いた時は一石二鳥だと思いました。そしてやってみると音程外と簡単でよかったです。そして音楽の大切さ。小林先生は音楽はみんなで作るものだと教えてくださりとてもいい事を知りました。この3年間すごくよかったです。ありがとうございます。



# お 知 ら せ

## <8月のレッスンスケジュール>

- \* 学園前教室の集合レッスン・・・12日(月)～16日(金)は、お盆休みです。
- \* 心齋橋教室の集合レッスン・・・通常通り行ないます。
- \* 各個人レッスンは、レッスン日を担当講師にお尋ねください。



## <認定講師の認定式について>

認定講師の試験は、7月に無事に終わりました。

認定講師の皆さんは、

- \* 8月29日(木) 11:00～12:00  
学園前にて認定式をとり行ないますので、必ず出席して認定を受けてください。
- \* 1級の資格維持の方は、  
13:00～14:00に指導法講習会があります。必ず受講してください。

## <検定試験について>

本年も9月に検定試験が行なわれます。  
丹田式発声法の体得に日々精進されている会員の皆様、どなたでも受検できます。  
ご自分の習得の度合いを確かめることができます。  
ぜひ受検されることをお勧めします！

日程 9月／ 12日・19日・26日 (木) ……13:00～16:00  
22日(日)の終日 ……10:30～16:00

申込 各教室に用意してあります。記入して担当講師に提出してください。

〆切 8月20日(火)

## <インストラクターについて>

日程 11月30日(土)  
内容 セミナー・試験・認定式があります。



\* 詳細は担当講師にお尋ねください。

会報作成スタッフ 井上美枝子 岡 雅美 後藤悦子  
塩見智永子 杉本夏子 堀江久子 山田仁子