



エンゼル・ヴォイス通信

令和2年 4月
(2020年)

会報31号



ご あ い さ つ

丹田発声協会 会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

テレビをつけると、新型コロナウイルスの話題ばかりで、くぎづけになってしまいます。そして、明日はもしかして、緊急事態宣言が出されるとか（7日現在）。

地球規模で蔓延したウィルスが猛威をふるっています。自分の免疫力でウィルスをやっつけるしか方法がないということです。ワクチンや投薬の開発が急がれています。悪いウィルスに打ち勝てるのは、明るい心と健康な体しかありません。悪性コロナウイルスも小さな小さな生き物です。人間の肺に入り込んで悪さをします。悪さを許さない、恐怖心を持たない明るい精神と、元気な肺胞をしっかり持ってください。悪性コロナウイルスを弱いウィルスに変えましょう。恐れる必要などありません。鼻風邪で終わる人や、コロナの症状も出ない人が8割いると聞いています。体が弱っている人にうつさない為に、外出を控える措置がとられています。体調がすぐれない時は、外出しないことが大切です。そして、体を冷やさず、体力を温存し、太陽の光で消毒されたきれいな空気をお部屋に入れてください。元気な人は外出から帰ったら、手洗い・うがい、そしてお風呂で体を温める。あとは、丹田式呼吸法・発声法で、免疫力をつけましょう！

丹田・横隔膜・肺筋の連鎖で手をつないだ呼吸筋をコツコツ、トレーニングすることで、肺胞が、おそうじされ、免疫力が高まります。自律神経のバランスを整え、肺機能がアップされます。新型コロナウイルスに打ち勝つには、今のところ免疫力をつけていくしか方法がありません。

会員の皆様は、地球上で今一番大切なことをコツコツと積み重ねて来られているのです。自信を持ってください。コロナには負けません！毎週1回のトレーニングで、会員の皆様の肺胞はおそうじされ、酸素がいきわたり、きれいな元気な肺です。いつもおそうじされたところは、悪いコロナウイルスにとってあばれにくい場所だと思います。この時期、風邪っぽかったら、コロナがついたと思って自分を大切に自粛して、体に負荷をかけないようにしてください。1か月は無理しないことです。コロナは大暴れしないでしょうが、しつこいですから油断大敵です。



丹田式発声法は、大声で歌わないですから、飛沫感染はないと思いますが、今後、長引くであろう対策として、学園前教室では大きなお部屋で 1m位は前後左右離れて座って頂き、窓の多い部屋ですから、換気を心がけた集合レッスンを考えています。

その為、クラスを増やします。1クラス10人まで、どのクラスに参加されても自由ですので、この時期は少ないクラスに移動も考えてみてください。

通う道中が気になり、レッスンをお休みされても構いません。ご自分の使わなかった回数を覚えておいて頂き、コロナが終息した暁には、レッスンをまとめてされても実力アップにつながります。そして、レッスンに通えない方に限らず、通ってくださっている方へも、この非常事態だからこそ特別に、自宅で見えて頂く私の補足レッスンDVDを早急に考えようと思います。この時期だけの貸し出しです。自宅でいつでも、丹田式呼吸法をトレーニングしてください。

毎日少しずつコツコツと…は健康維持につながります。1か月でも休むと、体が忘れてしまいますので、ここは何としても、せっかく出会って頂いた丹田式発声法を手離してほしくありません。

これからますます、自分の体や心は自分で守る時代がやってきます。忍耐強く、コツコツ体得していく、本物の道は自分を豊かに育て守っていく道でもあります。

丹田式呼吸法が会員の皆様の健康を守り、これから来るであろういろいろな波に、自然体で軽やかに過ごすことが出来る一助になれば嬉しい限りです。

新型コロナウイルスによって、不本意で休会や退会を余儀なくされた方々にも、今後、従来のレッスンに加えてネットレッスン制度も取り入れて発信し、気長にお付き合い願いたいと思います。ネットレッスンは会員の方のみと考えています。これから準備に入りますので、少し時間を要します。

ひとまず、体が忘れないように自宅でDVDレッスンをして、実力維持して頂けたらと思います。今回のエンゼル・ヴォイス通信は、今年に入ってコロナの為に休会・退会された方々にもお手元に届けました。

アンチエイジングです！自分で自分を守るすばらしい武器を、日頃から会員の皆様は磨いてこられています。どうか自信を持って、コロナに打ち勝ってください。コロナに負けない肺機能を保ちましょう！

心より、会員諸氏の健康と発展、そしてたゆまない努力を祈念いたします

2020、4、7 門 前 啓 子



学園前教室／集合レッスン の お知らせ

- * (水) 11:00～ 4月より増設しました。
- * (土) 午後 5月より開講を検討しています。
- * (火)(水)(木)は少人数ですので、この間、参加日移動をご検討ください。

～ 新型コロナウイルスの為に休会・退会された方々で、
「DVD自宅トレーニング」を始めたいと思われる方へ ～

* 今回は特別に休会・退会の取り直しをお受けさせていただいておりますので、お気軽にご連絡ください。(今回、再入会金は不要といたします。)

* 「休会」「退会」どちらの方も、協会か担当講師にお電話かFAXをいただくと、手続きをさせていただき、5月頃DVDをお手元にお届けいたします。お手元に届きましたら自主トレーニングを開始していただき、しっかり免疫力をつけて、この時期をお元気にお過ごしください。

丹田発声協会 電話 090-9112-9221
FAX 0742-44-7811



ぜひ、ご活用・ご協力、宜しく願いたします！

丹田発声協会 10周年記念発表会中止の

お知らせとお詫び

新型コロナウイルスによる感染拡大予防の「イベント自粛要請」に応じ、2020年5月23日秋篠音楽堂で開催予定のこのたびの発表会を中止させていただくことになりました。

イタリア歌曲勉強会やエンゼル・ヴォイス合唱団の成長された歌声、講師合唱、そして会員による全体合唱、また、3部に企画しておりました個人発表など、皆様がせっかく準備されていたにも関わらず、中止の判断をせざるを得ない結果となり、私も、たいへん残念に思っております。本当に申し訳ありません。

このコロナウイルスが終息したら、改めて企画を再考できればと思っております。また、いつの日か会員が一同に集まって日頃の成果を発表できますことを楽しみにしております。

門 前 啓 子

喉に優しい丹田式発声法を楽しんでいます

数年前に定年退職し、ゆったりと自分磨きの時間を持てるようになり、それまでとは生活が大きく変わりました。私は、学校の保健室での子どもたちの健康に関わる仕事を終えて、今度は自分の健康のために習い事を、と考えていました。長年の仕事柄、選ぶ時に優先するのは楽しいこと、身体に良いこと。

昨年の初夏、ご近所のTさんが平田先生ご指導のコーラス（コール秋桜）へ誘って下さいました。「お歌うたうのは好き？」私は、とっさに「歌は好き、声を出すのは身体にもいい！」と思ったことが、丹田式発声法のコーラスへと繋がったきっかけです。

直ぐに入会し、練習でメンバーの皆さんの歌声を聴いていると、今までに聴いたことがない優しくて丸い声が響いています。「あれっ、なんだか声の感じが違う」と、思いつつも今までの自分の歌い方しか出来ずにいました。初めての丹田式発声法ですので、息の通し方、声の出し方を直ぐには理解できなかつたからです。そんな練習の時にでも魅力を感じていたのは、この発声法は、力みが無く喉に優しくて、無理なく歌えるという点。その上、声の響きが美しい！この発声法は60代の私にも合っていると思い、発声ができるようになりたいと思いました。年度途中の加入の上、コンサートを控えた時期でもあったので、皆さんとの練習に早く追いつきたくて、家での復習を学生の宿題のように頑張ってみました。練習での先生からの注意を振り返ること、練習曲を覚えることです。発声時の姿勢や息の通し方練習は、良い姿勢が心地良くて、よく鏡の前でやっていました。こうして数か月経過した頃、コーラスの練習に慣れてきて、楽しさも増してきました。気持ちにも余裕ができて、気が付くと身体にも変化が出ていました。衣服を着たとき、ウエスト部分に今までよりもゆとりがあるのです。絞れてきたことが嬉しくて、生活面でも姿勢注意の意識が高まっていきました。丹田式発声法に出会って、声の出し方を学ぶ喜びと共に、健康意識も高まりコーラスを楽しんでいます。昨年の秋からは、早くこの発声法をしっかりと体得したい思いから、個人レッスンも受けています。

人生のセカンドステージからコーラスの歩みを始めた私ですが、喉に優しい丹田式発声法の奥深さを楽しみつつ、人の心に届く声で、コーラスのメンバーの皆さんと楽しく歌っていきたくて思っています。歌うきっかけを与えて下さったTさんへの感謝の気持ちを込めて

2020. 2. 16 野間 里美（主婦）

野間さんは、10分間メソッドを導入している地域コーラスに入会してこられて、すぐに、力みのない歌声に感銘され、丹田式発声法を深めたいと、個人レッスンを受けに来られました。

いつも熱心にレッスンされた後に、すてきな笑顔で帰っていかれます。そのお姿は、私の励みにもなっています。ありがとうございます。



支部講師 平田 久栄

楽しい丹田式発声法

2年ほど前、私の友人が主催するミニ講演会で、初めて門前先生のお話を聞きました。

先生の明るくにこやかな笑顔と美しい声が印象的でした。私は、学生時代に弓道をやっていたので丹田呼吸は知っていましたが、「声、心、体を育てる丹田式発声法」は初耳で魅力的でした。以前から、心・体の健康にも関心がありましたので、月3回のグループレッスンを受けることにしました。

講師の中野先生はユーモアを交えながら、丁寧に指導して下さいます。最後に皆で歌う時のピアノ伴奏がとても心地よく、毎回、楽しい時間を過ごさせていただいています。先生



の話では門前先生の言葉がよく語られます。例えば、「丹田で音程を取る」「口のなかで卵を立てる」「頭の上のドームを響かせる」 えっ？と思うようなことでも何となくわかる。そんな表現が面白いのです。

習い始めてからもう1年半になります。友達とカラオケに行って「声がよく出てるね」と褒められたこともあります。確かに丹田から出る声は安定し、少し高い声も出せるように思います。でもまだまだ先生のおっしゃるようにはできません。丹田式発声法が身につくには時間がかかりそうです。

私は70歳を越え、体力の衰えを感じていますが、これからもクラスの皆さんと楽しみながら「この発声法を身につけ、健康増進につなげていきたい。」そう思っています。

今後とも ご指導よろしく願いいたします。

高松 典正（71歳）

いつも颯爽とレッスンに来られる高松さん。今回、お年を伺ってびっくりしました。

集合レッスンは「楽しく わかりやすく！」を目標にしております。

高松さんはいつもニコニコ、その思いに応えてくださって、クラスのムードメーカーになっていただいています。

体得した分、少しずつ、声も体も変わっていきます。

楽しく継続して下さることを願っています。

本部講師 中野 恵子



今、一番幸せ

私は、門前式発声法を始めて、15年になります。

私の人生、

音声障害で声がかすれて歌うことが辛かった時、

交通事故で、音が発せられなかった時、

歌うことができなく、音楽教師を辞めようかと悩んでいた時、

今、思い出してみれば、どんな毎日を送っていたのかと思います。



音楽教師を辞めようかと悩んでいた時に、門前啓子先生のグループレッスンに参加することができました。門前啓子先生の柔らかな声、笑顔、人柄に私自身心も体もほぐしていただき、穏やかな気持ちになりました。

そこで紹介していただいたのが、勝寫治美先生でした。

音が発しないところからのレッスンで、こつこつ丁寧に、心も体もほぐしていただきながら指導していただきました。気持ちよく話すことができるようになった時の嬉しさは、忘れられません。また、歌声も少しずつですができるようになり、歌うことができる幸せを感じることができました。音楽教師を辞めようかと悩んでいたこともあった私ですが、門前式発声法のおかげで、最後まで勤めることができました。

退職後、エンゼル・ヴォイス講師合唱に、入団させていただく事ができました。

今年から主任児童委員をすることになり、始めて地域の小学校に民生委員についての出前授業に行きました。その授業の中で、歌を通して民生委員の活動している時の気持ちを伝えたく、初めて会った六年生の子ども達と一緒に歌を歌いました。私の歌声にのせられたかのように柔らかな声で心ひとつに歌うことができ、みんな幸せな表情になりました。

歌うということは、心と心を繋ぐ懸け橋になるのだと実感しました。

門前啓子先生、勝寫治美先生、感謝しきれない程の幸せをいただき、今、私は幸せです。これからの人生門前式発声法は、私にとってかけがえのない宝物です。歌うことを通して、色々な人と繋がって行きたいと思います。

未来に向かって・・・

認定講師 酒井 郁代 (元、片桐小学校 音楽専科)

酒井先生からの贈り物

音楽専科の酒井先生に誘っていただいて、同僚の寺田先生と門前式発声法の心齋橋教室に行ったのが13年前の夏休みでした。なんとも言えない心地よいあたたかい雰囲気、門前先生に魅せられました。「もっとこの空間にいたい」「これが本物だ」と感じたのです。

すぐに入会して月2回心齋橋教室に通うことを決めたのはもちろん、早速9月から、担任している1年生に見様見真似で伝えていきました。その後、心齋橋教室の集合レッスンから、個人レッスン月2回に切り替えて、勝寫先生に指導していただくことになりました。

そのうち酒井先生のご尽力により、3年生から6年生にエンゼル・ヴォイスが導入されました。学校全体の子どもたちの心が落ち着き、歌声が良くなっていきました。



私は、担任として、毎朝こどもたちと一緒にエンゼル・ヴォイスを使った丹田式呼吸法と起声をします。みんな、だまって一連の動作をすることによって、心が落ち着きます。

そして1曲歌を歌って1時間目の学習に入っていきます。

片桐小学校では今もどのクラスでも丹田式呼吸法、そして歌が朝の会の一部になっています。各クラスからのきれいな歌声で学校が包まれるのです。この習慣をつけてくださったのが酒井先生です。

こどもたちは、音楽の授業に行くときは全員忘れずにエンゼル・ヴォイスを首にかけて教室を出発します。音楽の授業が終わっても、エンゼル・ヴォイスを首にかけている子がいます。

「お守りやねん」と言わずとかけている子もいます。「昨日は、かけたまま家に帰ってしまってお風呂にも一緒に入った」という子もいたくらいです。

1、2年生はエンゼル・ヴォイスを使っていませんが、朝の会では丹田式呼吸法をして歌を歌っています。「3年生になったら、いい声の出る魔法の笛がもらえる」と楽しみにしています。片桐小学校ではエンゼル・ヴォイスは学校生活の一部になっているのです。

酒井先生退職後は、初めて心齋橋教室と一緒にいった寺田先生が、音楽専科を引き継いでくださり、今もずっと変わらずエンゼル・ヴォイスが学校生活に根付いています。朝の会はもちろん全校集会でも、丹田式呼吸法をして全校で歌を歌います。卒業式の練習でも卒業生在校生がそれぞれエンゼル・ヴォイスを使った丹田式呼吸法と起声をして、呼びかけや式歌の練習をしています。

片桐のこどもたちとともに、エンゼル・ヴォイスがずっとありますように。

片桐小学校4年担任 下住 豊子

エンゼル・ヴォイスを引き継いで

私は、同じ職場の音楽専科、酒井先生からご紹介いただいて、趣味の吹奏楽演奏に活かしたいと門前式発声法を始めたのですが、数年たって酒井先生が退職されたあと、音楽専科となり、同時にエンゼル・ヴォイスを使つての指導も引き継ぐことになりました。

その頃、本校では門前式発声法はすっかり定着し、「声だけでなく心と体も育てるもの」と学級担任の先生方にもご理解いただいて、音楽の授業だけでなく学校全体で取り組むようになっていました。

落ち着いた気持ちで一日を始められるようにと、子ども達は毎朝、各学級で丹田式呼吸法と起声をして、そのあとにその時々の歌を歌っています。

その間に、音楽専科が日替わりでそれぞれの学級へ行き、門前式の正しい呼吸や発声につながるよう声をかけて回ります。毎月の集会や卒業式の練習、音楽会、音楽参観などでも、子ども達はエンゼル・ヴォイスを首から下げて集まり、起声をしてから歌声を合わせています。

本校でのこのような取り組みは、10年以上続いています。子ども達は高学年の歌声に憧れ、小さい頃からの積み重ねで声を育て、継続が力になることを体感します。そして、溶け合う歌声の心地よさ、大勢のなかまと心を合わせることの心地よさを知って、卒業していきます。このように学校全体で長期に渡って取り組めるのは、この発声法が声だけのものではなく、心や体を育てる力があるからです。また、取り組みを根づかせた酒井先生や、共に取り組んでいただいているたくさんの先生方がいなければできないことで、とても感謝しています。エンゼル・ヴォイスを使いながら、毎日積み重ねることで心と体が育ってきたからこそ、今の子ども達の天使の歌声があるのだと思っています。

片桐小学校 音楽専科 寺田 知美



奈良で根づいたエンゼル・ヴォイス

この度、勝寫教室で個人レッスンの指導をさせて頂いております、片桐小学校に勤務の3人の先生方に、ペンを取って頂きました。

酒井先生は、現在、定年退職後支援員として勤務されています。3人共、門前式発声法に出会われ、ご自身の変化や発声の心地良さ、本物の実感をされた結果、勇気を持って、今こそ、学校教育に取り入れるべきだと、確信されました。

酒井先生を筆頭に、3人が強力なチームを組まれたお陰で、学校全体での、呼吸法、エンゼル・ヴォイスを使つての授業が、実現致しました。その間、校長先生が7名変わられたにもかかわらず、10年以上、今もずっと続けておられます。

卒業生のなかで、片桐小学校を離れてからも、エンゼル・ヴォイスを使つて、自分の声・心・体を落ち着かせる為に、役立たせている子が何人もいると聞いております。片桐小学校での、エンゼル・ヴォイスを使った貴重な体験を、これからの人生に向かって子供達のひとつの宝物として、歩んでいかれる事を心から期待しております。子供達を、ここまでご指導された酒井先生、下住先生、寺田先生、ますます門前式発声法を極めて輝いて下さいね。

2020. 3. 20

本部講師 勝寫 治美



生きていく基礎を学ぶ時期にこの発声法を

大阪で門前式発声法に出会い、「これは本物だ！」と感じて勉強を始めて8年目、長崎に転居しました。長崎市で一番大規模な小学校の、3年生から6年生の計12クラスの音楽を1ヵ月担当することになりました。

大阪からのおみやげと言って小学生のエンゼル・ヴォイスの歌声を聴かせると児童はすぐに「きれい」「音が高い」「気持ちが伝わる」、と本質をつかみ、美しい発声の指導についてきてくれました。はじめ、「こんなことをして、何になるのか！」とくっつくかかっていた女子児童が、素直に自分と向き合って発声するようになり、1ヵ月後に別れる時には「音楽が楽しかった」と言ってくれました。生きていく基礎を学ぶ時期に、この発声法を伝えられることは、とてもやりがいのあることで、誰にでもできるこの丹田式発声法のメソッドを作ってくださった門前先生に、心から、感謝しています。

認定講師 福永 章子



福永さんは、長崎に行かれても、認定講師を続けるために2ヵ月に一度、我家に来られて2回分のレッスンを受けておられます。レッスンの間隔があくので心配していましたが、とても安定しておられてびっくりしています。

毎日、学校で子ども達と共に呼吸の練習をされて、ご自分の専門であるオーボエを子ども達に聞かせてあげるために、時々練習されるそうです。「あっ、それがとても良いレッスンになっているんだなあ！」と気づきました。オーボエも、長崎に行かれる前に辛口の方々に、「音色がきれいになった！」と初めて褒められたそうです。

こんなに遠距離にもめげず、「子ども達に伝えたい！」という思いで頑張っている事を、とても嬉しく思っています。

本当に頼もしい次第で、私も出来る限り、一緒に頑張りたいと思っています。



本部講師 小崎 唯

前は、分からなかったたんでんの場所が、分かるようになりました。たん田式はっせい法こきゅう法をやったときから、正しいしせいを心がけるようになりました。

前まで、うたっていたら大きな声で思っていたけど、たんでんをみつけてからはきれいな声でうたえるようになった。

たん田をいしきすることで、集中できたり、リラックスできたりできるので、これはすごいと思いました。

4年生

からだがリラックスして、声が出しやすくなりきれいな声になった。(のどや舌)



福永章子先生の子供たち

長崎市／小学校

サッカーのしあいで、きんちょうしたり、コーナーキックのときに、たんでんしきこきゅう法をすると、リラックスできて、キックがのびたりしてよかったので、ずっとおぼえておきたいと思いました。



5年生

たんでん式こきゅう法をしたあとに、ビリーヴを歌うととてもきれいに声が出せました。

さいしょは、ちょっと気もちがあまりこもっていなかったけど、キレイなこえで気もちをこめてうたえるようになりました。

気持ちがとてもスッキリして、いい気持ちになれました。これからもつづけたいです。キレイな声が出せました。うれしかったです。

リコーダーをふくときに、たん田式呼吸法発声法をしたら、音がきれいになったきがしました。もっときれいにふけるようになりたいです。

声がすきとおったようなきれいな声になる。

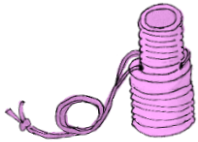
声のでかたがかわって、すごいと思いました。



とってもいきがしやすくなり、ぜんそくもラクになった。

体がなんとなく軽く気持ちがいい。きんちょうがとける。

たんでん式呼吸法発声法をはじめたけど、自然にきれいな声が出ました。それを、リコーダーですると、いっきに曲のふんいきがでて、おどろきました。



門前式発声法＝丹田式発声法の 指導者になりませんか!!

認定講師

インストラクター

門前式発声法のメソッドが全て指導できる

門前式呼吸法を中心に指導できる

グレードテスト

7/2 (木) 12 (日) 16 (木) 23 (木)

セミナー&試験

11/29 (日)

私なんてまだまだと思っていらっしゃる方、
資格をとってからが勉強です。
ぜひ、挑戦してみてください。

検定試験



年に一度の力だめし!!
ご自身の習得度を確認してみましょう。

試験

9/3 (木) 10 (木) 17 (木) 20 (日) 24 (木)

※試験はすべて学園前教室で、門前啓子先生と1対1で行われます。

※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