



エンゼル・ヴォイス通信

令和3年 8月
(2021年)

会報35号



ご あ い さ つ

暑い日が続いています。会員の皆様、お元気でお過ごしですか。コロナ禍での東京オリンピックが始まりました。厳しい条件の中での開催です。オリンピック後の日本はどのような状況になるのでしょうか？私は、どんな時代が来ようとも明るい未来を信じて、命ある限り伝え続けて行こうと思っています。

今日は7月31日。父の50回忌を無事に終えることができ、ホッとしています。思えば、小学校6年生の冬。地元の公立中学校へ行けば音楽が出来なくなると判断し、両親に私立中学へ入れて欲しいと頼みました。突然の申し出に、父は「音楽の道を志して将来何をしたいのか」と質問しました。私は「音楽を誰もが好きになり楽しくなれるような基礎を教えられる人になって、そんな学校を作りたい。」と答えたことを覚えています。

小学校教師をしていた母は、たまたま相愛学園という学校に山田耕筰先生が学部長をされている音楽大学があり、「子供の音楽教室」を作って音楽教育に力を入れている私学を見つけてきてくれました。もう願書受付が始まっていたと思います。戦後のベビーブーム時代ですから300人募集に1200人以上の受験生が集まりました。今では考えられないことです。

運良く入学できた私は、毎朝毎夕、お数珠を手に各教室に流れてくる聖歌を歌い、「日々の糧」を読み、仏教学校で神仏の御心を学び、音楽の道に入っていました。



それから紆余曲折がありましたが、12歳の私が父と約束した夢が、皆様のご協力のもと「丹田発声協会」として現実となっています。

そして、このコロナ禍で、「門前式発声法=丹田式発声法」と言うソフトを私の頭の中、体の中から取り出し、楽譜化して後輩に残そうと考えています。私を信頼して、20年30年とついて来てくださった優秀な講師たちの力をお借りして、今までこの世には存在しなかった「発声教則本」を創り出す作業に入っています。バランドーニ先生がイタリアから持ち来たオペラのベルカント唱法と、仏教学校で育ち、心の教育の大切さを日本の子供達に伝える一つの方法として考案した「門前式発声法=丹田式発声法」を形に表そうと努力をしています。東洋的丹田呼吸法と西洋的発声法の合流です。ピアノ練習の「バイエル教則本」に当たる、音符を使つての「発声のメカニズム指導書」が出来上がるかもしれません。

そして、誰でも体得すれば指導者になれるよう「ヴォイストレーナーピアノ教室」を開催しようと思っています。ピアノが初めての人や音符の苦手な方も少しずつできるようにしていきます。また、リキミのない澄んだピアノの音色は丹田式発声法と同様に大切に、それにはピアノタッチがとても重要です。私は相愛大学名誉教授石橋信子先生から学んだピアノタッチの基本を、ぜひ皆様にお伝えしようと考えています。

チケット制で、ご自分と講師の都合が合えばどなたでも一回でも参加できるようにいたします。ご興味のある方はぜひ、お気軽に講師にお尋ねください。

多くの人々が自分の声を磨けることを知り、生まれ持った自分の美声に出会って欲しいと願っています。リキミのない声で、心が開放され、呼吸筋をたくましくし、肺活量を増やし、肺機能を高めてください。会員の皆様、コロナに負けず、それぞれの夢を描いて、共に人生を楽しみましょう。



門 前 啓 子

<8月のレッスンスケジュールのお知らせ>

- ☆ 学園前教室の集合レッスン……12日（木）～15日（日）はお盆休みです。
- ☆ 桜ノ宮教室の集合レッスン……通常通り行います。
- ☆ 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。

会員の皆様からのご寄稿

唇にエンゼルを

ある日のレッスン、ふだんからオンラインでレッスンを受けていますが、その日は、自宅を遠く離れてのレッスンでした。移動途中に必携の「エンゼル・ヴォイス」を忘れたことに気づきましたが、戻ることもできず、そのままレッスンを受講。呼吸の出し方が定まらず、呼吸が一本の筋にならない。声が右往左往している感じがする。

初めて丹田式呼吸法のヴォイスレッスンを受け始めた頃は、唇に挟む「エンゼル・ヴォイス」ってなんなんやろう？どんな効果があるの？？？の不自由さを感じてのレッスンでした。そんな初心者の私を、根気強く指導下さった深堀先生。

コロナ禍の影響もあり、レッスンを中断していた時、オンラインレッスンをお願いしたのは、津田先生。離れていても繋がれる。

「エンゼル・ヴォイスを忘れたの？じゃあ、ないなりの経験を」

今回忘れてしまった経験から、かえってエンゼル・ヴォイスの意味、効果を身をもって知ることとなりました。一旦、勝手気ままに声を出していた身に、エンゼル・ヴォイスを使うという不自由さを通して自然に息の道ができるようになっていた、そのことを気づかせてくれた貴重な体験でした。

月日を経ていつの間にやら、当たり前のエンゼル・ヴォイスに改めて感謝を。

皆さん、いつも心には希望を、唇にはエンゼルを！ ですね。

矢森 佐知子

思わぬアクシデントで、改めてエンゼル・ヴォイスの価値を再確認された矢森さん。コツコツとレッスンを続けてこられたからこそ気付िकाと思います。これからも、コツコツ積み重ねて、素敵な英語の先生でいてください。

本部講師 津田真里子



「若返った肺活量」

私がボイストレーニングを始めたのは17年前です。それまでに声帯の結節を2度切除していましたので、木村先生に出会えた時は「やっと」という思いでした。以後、徐々にですが、丹田式呼吸法を身に付けていきました。



在職中は、木村先生のアドバイスで、休憩時間・トイレに行く時などに「フー」と何回か呼吸をして落ち着き、力を抜くという事を少しずつ取り入れ、定年の1年前まで教職を続ける事ができました。

昨年春に辞めてからはいきなりのコロナ禍。緊急事態宣言解除の折には、37歳から続けているダンスをするつもりだったので、ストレッチは欠かさずしていました。その時に気をつけていた事は丹田式呼吸法です。筋肉等伸ばしたい時は吐いて、呼吸は自然に戻ります。

又、眠りの質を良くするのに寝る前の深い呼吸が大事とか、陸上の原監督が寮の選手に寝る2時間前から「とにかく深く吐くように言ってる」など、メディアで聞いた事は門前式呼吸法と重なると思い、寝る前のストレッチは、深い丹田式呼吸を心がけました。

今は寝る前だけでなく、ダンスの前のストレッチやダンス中の苦しくなってきた時等に、とにかく、息を吐くようにしています。特に新しいダンスの振り付けを習う時は、雑念があると全部できなくなるので、意識して腹式呼吸をしています。

そんな中、昨年11月の人間ドックでは肺年齢が45歳とでました。評価はあくまで目安とありますが、「吸ってー」から始まる肺活量の検査は私にはむしろ不利です。もっと肺年齢低いのではと思います。ちなみに同じ病院で、27歳の娘は「79歳」同い年の夫は「94歳」と判定されました。



そして、今、元々音楽が苦手な私が木村先生からOKが出たら、おうちカラオケをしたいと思っています。退職前は考えもしなかった事です。

声を潰した事も、今となっては門前式発声法に出会わせてくれた良き事となっています。

伊藤真理・元小学校教師（61歳）

伊藤さんは、この発声以前に既に2回も喉の手術をされていて、当初から音程もかなり低く、音域も狭く、また風邪をひきやすかったり、体調も不調になりやすい状態が続いておられました。その中でも喉、声を酷使し続けなければならないハードなお仕事でしたが、レッスンを休みなく熱心に続けた成果として、休職されることもなく、症状も徐々に改善されてこられました。退職されてからは、今までの培った力がメキメキと現れVaccaiを歌えるほどにまで復活されました！

先日人間ドックでの嬉しいお話を聞かせていただき、今回体験談をお願いすることになりました。本来なら2回も喉を切って、何もしていなければ、肺活量はご家族の中で1番肺年齢が上がっていたと思われます。今回のことで、丹田式呼吸法の威力がはっきり証明されたのではないのでしょうか！

ご家族の方の数値は、このコロナ禍真っ只中、マスク生活の中でより激しく顕著に現れたのではないかと思います。

(NHK「あさイチ」の中でもマスクシンドロームとして特集されていました。)

今こそ、門前式発声法の威力を再認識して

自身の体を自分の力で守っていきましょう♡

本部講師 木村博子



丹田と呼吸法の
新聞記事です！

2021年(令和3年)6月6日(日曜日)

言

言

余

日

日曜版

13版

THE YOMIURI

※ 丹田と呼吸法

脳内物質が活性化

呼吸は脳の状態を変えられることもできる。脳生理学者の有田秀穂さん(73)は、丹田呼吸法によって脳内にセロトニンが増えることを実証した。セロトニンは、ドーパミンやノルアドレナリンと同じ脳内物質の一つ。うつ状態や興奮状態などの感情の揺れを制御する働きがある。

実験で学生たちに20〜30分、丹田呼吸法を続けさせると、セロトニンの血中濃度が増えた。心理テストでは不安や緊張、心の混乱などの点数が下がった。脳波を測定すると、速い種類のアルファ波が多く見られた。

「普通は覚醒しているときはベータ波。覚醒時、開眼状態でそのようなアルファ波が出ることはない。『明鏡止水』と呼ばれる境地に近い状態でしょう」

リラックスしつつも覚醒し、自然に体が動くように感じる。スポーツで「ゾーンに入る」と呼ばれる状態。これこそセロトニンの働きだと有田さんは言う。「丹田呼吸法によって分泌されたセロトニンは、理性を抑え直感を活性化する。その結果、直感的な判断が働くようになるのです」。呼吸法の効果は科学的にも実証されているのだ。

【マスクシンドローム：NHK あさイチより】

♪コロナ禍でマスク生活となった事で様々な健康障害を感じている人がいる。
それはマスク生活になった事で息が浅くなっている事が原因の一つと考えられる。

《横隔膜の動き》	男性	女性
鼻呼吸	20.2mm	17.2mm
口呼吸	16.4mm	10.6mm

《1 分間の呼吸で取り込む酸素量》《マスク着用時の 5 分間の呼吸回数》

鼻呼吸	7.6L	鼻呼吸	29 回
口呼吸	3.0L	口呼吸	55 回



(図 1)

鼻呼吸より口呼吸の方が呼吸数がかなり多い。

呼吸が速くなると、肺にも悪影響がある。
一生懸命呼吸をしようとする、呼吸筋が固まる。(図 1 参照)



(図 2)

《根来秀行先生のお話》

ハーバード大学客員教授医学博士 医師

鼻呼吸：深い呼吸

口呼吸：浅い呼吸



(図 3)

- ・ 取り込める酸素の量が少ない。
- ・ 横隔膜（呼吸を深くする為の筋肉）の動きが鈍る。
⇒交感神経が優位になる。
⇒全身の毛細血管が収縮し血流が低下する。
⇒必要とする酸素が行きわたらなくなる。
⇒かくれ酸欠(図 2 参照)

肩こり・腰痛 だるさ・つかれ
イライラ
集中力の低下 頭痛・めまい

『口を閉じれば鼻呼吸になる』と簡単なものではない。
口呼吸が習慣になっていると呼吸筋が弱って衰えてしまう。
鼻呼吸は、空気の通り道が狭いので呼吸筋が強くなる。(図 3 参照)
鼻呼吸にするには、横隔膜を上下させる深い呼吸をする為の筋肉を育てる必要がある。

ゆっくり吐く呼吸を意識する事が大事⇒自律神経を整える。

《丹田式呼吸法の大切さを痛感しました。》 本部講師 川村 理恵子

大垣知哉の「Life is good! ~豊かな暮らしのために~」



丹田発声協会 理事長
門前 啓子さん

相愛女子大学音楽学部音楽学科声楽専攻卒業。同研究科修了後、相愛学園講師を務める。声のメカニズムを学ぶため、すべての演奏活動を中止し、声楽の巨匠・アンドレア・パランドーニの門下に入る。その後40年余り、イタリアベルカント唱法（呼吸法と発声法）を研究し続け、「門前式発声法」として確立し、今に至る。

シンガーソングライターの大垣知哉が暮らしを豊かにするためのアイデアをさまざまなジャンルの専門家からお聞きし、紹介するこのコーナー。今回のテーマは「健康のための発声方法」です。家に閉じこもる日々が増え、声にハリがなくなってきたように感じる昨今、声に自信がなくなると、つい気持的に落ち込んでしまいがちです。そこで、丹田式呼吸法の発案者、門前啓子さんのもとを訪ね、「コロナ禍における発声の大切さについてお話を聞きました。」

◎正しい発声でマスクしていても言葉は明確に
大垣 日常の中で、声のハリが失われることはあります。マスクをしていても、言葉は明確に聞こえるようにしたいですね。
門前 昨今のストレス社会、特にこのコロナ禍において気持ちの塞ぎこむことで呼吸が浅くなり、声を出しづらくなることであります。最近ではマスクの使用で、言葉をはっきり出していくという人も増えていくようですね。しかし、普段から正しい呼吸を身につけて、正しい発声をしていようとマスクをしていても言葉は明瞭になり、息をするのも楽になります。声、心、体の三位一体となっており、その根底にあるのが呼吸だと考えています。

今回のテーマ「健康のための発声法」

んはみんな「丹田呼吸」から人生をスタートします。
大垣 「丹田呼吸」をメソッド化したのが「丹田式発声法」で、それを流行らせたのが門前先生だそうですね？
門前 日本にボイストレーナーが少ない時代から、子どもから学生、大人に至るまで丹田呼吸を教える先生がいます。丹田呼吸を行うと発声が良くなるだけでなく、「腰痛や肩こりがなくなった」「背骨がまっすぐになった」「ぜなどうれしい声を聞くようになりまし。

◎丹田呼吸を日常的に身につけるには適切な指導必要
大垣 丹田呼吸とはどのような呼吸方法なのでしょうか？
門前 一度、やってみましょう。まずは壁にかかると、背中、後頭部をつけた姿勢で、あごを軽く引きまします。口にストローをくわえたような感じで細く、勢いよく、力まずに「フー」と息を出し切ります。



門前さんの師である声楽界の巨匠、マエストロ・アンドレア・パランドーニ



正しい発声を行うためのオリジナル発声補助具「エンゼルウイスキー」

息を出し切った時にお腹の下方で緊張している部分を感じると思いますが、そこが丹田です。その後、緊張している部分をゆるく緩めていきます。すると勝手に鼻から息がスッと戻ってくるのを感じられると思います。これが丹田呼吸です。ただ、この丹田呼吸を日常的に身につけるのは適切な指導が必要です。それが、私が理事長を務める丹田発声協会です。誰でも正しい発声ができるように「エンゼル・ヴォイス」というオリジナルの発声補助具も用意しています。

◎肺機能が若返った人も

大垣 これまでの指導で思い出深いエピソードを教えてください。
門前 何をしてもすぐ疲れてしまう40歳代の方がいました。医者で調べてもらって、なで、肺機能がかなり若返り、今ではイタリア歌謡を元気に歌えるようになりました。

◎正しい呼吸法の会得は健康維持にもつながる
大垣 最後に読者にメッセージをお願いいたします。

門前 人間が命を維持するために、自由に操れる唯一のものが呼吸です。だからこそ、正しい呼吸法を会得することはとても生きる上で大切なことです。自然と鼻呼吸となり、免疫力もアップし、健康維持にもつながります。丹田式呼吸法は体に一本の息の柱がたち、横隔膜呼吸で肺をきれいに、コロナ感染の予防にも最適です。まずは気軽に挑戦してみてください。ればと思います。



「門前式発声法指導教室」でのレッスン風景

【教室情報】
学園前教室
奈良市学園北1-1
12 和幸ビル3F（近鉄「帝塚山学園前」駅から徒歩3分）／お問い合わせ 090（9112）9221

奈良の情報誌に
載りました！

検 定 試 験

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。
また、検定試験は、ご自身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いただく又とない機会です。
初心者からベテランの方まで、どうぞ奮って挑戦してください。



日 時： 9月2日（木） 9日（木） 16日（木） 30日（木）
……………いずれも午後13：00～16：00
9月23日（木・祝）…午前10：30～12：00・午後13：00～16：00
場 所： 学園前教室
受験料： 10,000＋税 締め切り： 8月20日

☆詳細のご案内・申込用紙は、担当講師にお尋ねのうえ、お受け取りください。

インストラクター／セミナー・認定式

日時： 11月29日（月） 11時～12時 セミナー・認定式
☆今年度受験者の方 詳細は後日発表

場所： 学園前教室

インストラクターとは門前式（＝丹田式）発声法の基礎（呼吸法と起声）を楽器の演奏ができなくても、正しく指導できる資格です。

長いコロナ禍でのマスクの常用が続き、口呼吸に変わってしまった方の不調をNHKでも取り上げていました。

今回の生徒さんの「若返った肺活量」の体験談にありますように、正しい呼吸法で肺が強くなり若返る事ができ、口呼吸から鼻呼吸へと正しい呼吸への体得が進む門前式（＝丹田式）呼吸法、発声法を指導できるプロになって、まだまだコロナ収束の見込みのついていないこの世界で人々の為に社会貢献をされてみませんか？

インストラクター担当 本部講師 木村博子

認 定 講 師 認 定 式

7月に、2日にわたって今年度の認定講師グレードテストが行なわれました！
今回は新しくおひとりの方がテストを受けられ、認定講師の仲間入りされます。
日頃レッスンを積んでおられる会員のみならずも認定講師資格を取得して、
ご自身の活躍を通じて門前式発声法の素晴らしさを伝えませんか！
来年度も、同じ時期に認定試験が行なわれる予定です。ぜひ、チャレンジして下さい！

認定式 8月29日（日） 学園前教室にて

☆該当認定講師の方は、詳細の「お知らせ」をご覧ください。

認定講師グレードテスト担当 本部講師 津田真里子

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