



エンゼル・ヴォイス通信

令和4年 4月
(2022年)

会報37号



ご あ い さ つ

桜の開花が始まりコロナもひとまず下火になりました。いよいよ春到来ですね。

しかし、時代はコロナで一変してしまいました。その上戦争まで……。

マスク生活が常識となり、テレビはどのチャンネルも同じことを流し、テレビを通じて善悪が決められているかのように思えます。現代の人々には、自分で深く考え自分の思いで行動するという、本来の心の自由さが無くなりつつあるように感じます。もっと自分を解放してあげましょう！せっかくの人生です。おなかのそこから声を出して笑い、歌いましょう！前向きに明るく一日一生で生ききりましょう！取り越し苦労、持ち越し苦労は捨て去り、不動心を鍛えましょう。こんな時代だからこそ精神統一に必要な丹田式呼吸法を身につけ、自分を守り抜いてください。丹田の力は不動心を養います。

肉体の肝心要の場所が丹田です。イタリアベルカント唱法の基本を、深く掘り下げたら、丹田に行き着きました。この呼吸法は10年、20年、30年と体得していく『呼吸道』です。



毎日少しずつコツコツと鍛錬することで、呼吸筋（インナーマッスル）が育ち、丹田からの息が声帯を自由に柔らかく響かせ、自分の本来持って生まれた美声と出会います。声の魅力はその人の人生の生き方をも表現してくれます。年齢を重ねても豊かな声の持ち主となってください。

コロナで中断してしまいましたが、コロナが収まればまた会員全員で声を合わせ歌いましょう。この発声は本物ですから、年数を重ねるほど豊かな声量と、お掃除された澄んだ明るい声に成長し続けます。呼吸筋は使い続けて成長します。途中で止めたら、すぐに筋肉は脂肪に変わり使えなくなります。コロナで休会されている方にも、是非ご自身でトレーニングしていただきたくオンラインレッスンを考えました。休会の方々は今まで少しでもレッスンされている方ですので、A+Bコースをお勧めします。1時間私としっかり呼吸法のトレーニングをしていただき、KuKu, Puoao, MaMeMiMoMuなどBコースで10分程、私と一緒に声を合わせて発声してください。耳から入る響きで丹田から息が調整されて、同じ響きとして正しく発声できます。正しい呼吸法から発する声は、聞いているだけでも体や心がほぐれます。

お手本として聞いていただければと思う歌手、イタリアのトップテナーと称されるベニアミーノ・ジーリは、マエストロ・アンドレア・バランドーニがヴォイストレーニングをして育てた歌手です。バランドーニ先生のレッスン室には、マエストロの伴奏で、多くのドレスで着飾った貴婦人たちに囲まれて歌うジーリの写真がありました。イタリアのよき時代のマエストロにとっては懐かしい写真でした。会員の皆様も同じベルカント唱法の基本を学んでいることをご理解いただければ嬉しいです。

話はそれてしまいましたが、どうかこの動乱の時代を、少しでもご自分を解放し、おなかの底から声を出すオンラインレッスンに、ご参加くださいますようお願い申し上げます。また、お知り合いにもお勧めくださいますようお願い申し上げます。肺機能を高め免疫力を高めるコロナ撃退法です。



2022年3月23日 門前啓子

オンラインレッスンが始まります！

門前式発声法＝丹田式発声法の基本

丹田式呼吸法と起声～発声の基礎入門

<オンラインレッスンの特徴>

- ※ネット環境があれば、いつでもどこでも何回でも、レッスンすることができます。
- ※呼吸法の基礎だけでなく、起声のレッスンもできます。
- ※基礎が身についてきた方のために、発声練習のレッスンも追加することができます。
- ※すでに教室でのレッスンを受講中の方にも、追加して受講することが可能です。

<オンラインレッスンの内容>

Aコース（丹田式発声法の基本）・・・約 1 時間

丹田式呼吸法と起声を、門前啓子のレッスンと本部講師の解説で体得していただきます。週 1 回が体得のめやすです。（少しずつなら毎日でも良い。）

Bコース（発声の基礎入門）・・・約 10 分間

丹田式呼吸法と起声が身についてきた方（毎週 1 回 1 年経過の頃）に、その呼吸法を使った発声練習・基礎のレッスンをしていただきます。

<コース料金等>

※基礎が身についてきた方にはAコース＋Bコースがおすすめです

受講料（月額）	Aコースのみ	¥ 3,000 + 税	Bコースのみの 受講はできません。
	A + Bコース	¥ 5,000 + 税	
入会金	新規入会者	¥ 5,000 + 税	新規入会者の方には、入会セット （本、エンゼル・ヴォイス）がつきます。
	会員（休会含む）	不要	
年会費	1月に振替 ¥ 2,000 + 税 すでに会員の方はオンラインレッスンを加えられても年会費は変わりません。		

* 2022 年 5 月中旬開講予定です。

* お申込みは同封の申込用紙を担当講師へお渡しいただくか、FAX 0742-47-7707 まで。

* ホームページでもお申込みいただけます。QR コードは申込用紙にございます。

* お申し込みの方には開講時に詳しいご案内をいたします。

教えることで深まる学び

門前先生のお宅に初めてうかがったのは、高校1年生のとき。音大受験のために、声楽とソルフェージュを教えていただきました。その頃、先生は演奏活動を一切止めて、バラード一二先生のもとに毎週通っておられるところでした。

私のレッスンも、まずソファに身体を預けるように座って、力を抜くことから始まったことを思い出します。「待っていてね、この発声のメソッドをみんなが学べるようにするから」。まだ何もできない私に、こんなふうに夢を語ってくださり、今思えば講師への道を示してくださっていました。

ご自分のレッスンを続けながら、ご結婚されて、出産、子育てと学校のお仕事、ご自宅での受験生へのレッスン…。忙しくされながら、夢に向かって生き生きと邁進しておられる姿を間近に見せていただき、若い私は影響を受けていたと思います。

ところが音大を卒業したものの、他のことに興味があった私は、音楽とは縁のない仕事に就き、子育てと仕事に忙しくしておりました。思い出したように、たまに先生にお電話をし、子連れでレッスンをしていただいたこともありました。軽やかな先生の声に導かれてのヴォイストレーニングは、日頃のストレスがスッと抜けていく癒しそのものでした。先生は、いつも快く受け入れてくださり、わがままを聞いてくださいました。今思えば、なんと贅沢なことでしょう。

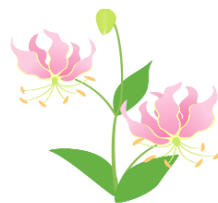
仕事や子育てが一段落したころ、門前先生が一般の方にも門戸を開いてヴォイストレーニング教室を始められたとお知らせいただきました。母と一緒に学園前の集合レッスンに通い



はじめ、身体に一本スッと息の柱が立つ、あの爽快感を味わって「ああ、これだ」と嬉しくなりました。そのうち、個人レッスンをしていただくようになり、講師のための指導法の講習会などにも参加させていただくようになりました。

私は学生の頃から、どなたかに教えるということに興味がなく、「教えてはいただきたいけれど、教えることはできません」と逃げ続けてきました。しかし、そうこうしているうちに、セラピストをしている友だちがヴォイストレーニングをしたいと言ってきて、人に伝えることを真剣に考えるようになりました。

今は、京都の教室で何人かの方にレッスンをしていますが、毎回、教えることで自分の理解が深まる、という経験をさせていただいています。講習会で門前先生が教えてくださることや、他の講師の先生方の質問などをお聞きするたびに、自分では分かったような気になっていることも、まだ奥があると気づきます。レッスンさせていただく中で、生徒さんの声が力みなく丹田からの息に乗って届くと、とても嬉しくなります。私が体感している爽快感を生徒さんにも味わっていただけるようになったら、こんなにうれしいことはありません。これが先生のおっしゃる、教えることの喜びでしょうか。まだまだ深まる学びの入口に立っていることを、日々実感しているところです。



本部講師 杉本 夏子

杉本夏子先生は、ちょうどバランドーニ先生の許可を得て、学校教育に発声のメカニズムの基本を私なりに伝え始めた頃の受験生でした。

多くの受験生が毎年いろんな音大へ私のもとから巣立っていく中で、「将来私の描いている夢が実現したら一緒に手伝って貰いたいなあ」と思わせてくださった生徒さんでした。まだ10代でありながら心のバランスの良い人で、物静かな思慮深い高校生でした。

何十年かの歳月を経て再会し、現在、若い力として私を支え手助けしてくださる講師の一員に加わってくださったことは、とても心強く嬉しく思っています。

こうして次の世代に引き継いでいただき、丹田式発声法の基本が根付くことを念じてやみません。

門前 啓子

親子3人グループレッスン



親子3人で（大学生Mさん、高校生Sくん、お母様）
グループレッスン月2回来られて7年目になります。

小学生の時、2人とも発表するときの声が、もごもごとはっきりせず小さい声だったので、先生にもう一度聞き直されるくらいでした。そこでお父様に、門前式発声法を学んだらと勧められて、お母様と3人でレッスンに来られるようになりました。

Mさんは、高校で音楽の先生に、「歌上手だね。」と言われ、まわりの友達からも注目され「高い声もよく出ているね。」と言われました。保育士になるために、幼児教育科に進学され、その大学の音楽の先生からも、「歌声きれいですね。」と言われています。今では声量のある声で、自信を持って歌われています。

Sくんは、今は元気に発表されているとのこと。以前、社会人男性の体験談で「君の声は会議で一番通っているなあ。」と褒められたり、司会経験のある先輩に「滑舌上手だけど何かやってるの？」と質問されたり、変化を感じておられる方がいることを知り、「自分も将来に向けて楽しみだ。」と、頑張っていて続けておられます。

お母様は、以前はよく風邪をひいたり、扁桃腺が腫れたり、声枯れ等喉の調子が悪かったとのことですが、今は全く風邪もひかないし、喉の調子もとても良いとおっしゃっています。

また、同居されている祖母様の耳が遠いため、大声でお話ししなくてはいけない時も、喉を痛める事なく平気でお話しできているので、「丹田から声が出るこの門前式発声法のおかげですね。」と喜ばれています。

いつも親子3人仲良くレッスンに来られており、今では、綺麗な心地よい響きで「ふるさと」を二部合唱できるようになり、驚かれています。

門前式発声法をいつの間にか体得していることを実感して頂いて、私もこの発声法の素晴らしさを改めて確認させて頂き、本当に嬉しく思っています。

今後ますます上達されるのを楽しみに、これからも指導させて頂きます。



本部講師 勝畠治美

山崎葉子先生の 子供達

私ははじめに丹田式発声法を学んだときは、ほんとに驚きがあるのかなと感じていたけれど、どんどん続けるにつれて、自分自身、その威力を実感することができた。小学生の頃、はじめて歌うときに楽しさを感じていたが、後期になると、いかに美しく歌うかに楽しさを感じるようになった。文化祭などの合唱でも、だんだん上達しているのが分かる。丹田式発声法の大切さが感じられた。最後の「正解」は、やっぱり声量を大きくすること、美しく、という楽しいものだったけれど、そのときも先生から頂いたアドバイスをお忘れず、クラスで良いものを作ろうと元気をくれて良かったと思う。



先生がおっしゃっていた「体の力を抜くこと」や「丹田を意識すること」、「足も肩幅に広くこと」、「親指を外に向けること」などに注意をしながら、毎授業のたったの数分、丹田式発声法に取り組んだだけなのに、める前は、とても歌い方がかたかったと思う。もともと地声が高くないから高い音が出しづらかったけど、出せるようになったり、声量も出せるようになったり、音も外れて下手だったのが、少しづつ音が合ってきたりなど成長が感じられると思う。

だんだん発声練習をしていくうちに、高い音や低い音まで幅広く出せるようになり、また、大きな音を出せるようになった。クラス全体で練習していくうちに、男性と女性できれいに分けてもいいし、全員が大きな声をきれいにだせていたと思う。高校生になると、発声練習すらなくなるけど、中学時代で練習したことを活かして日常生活の中でも気分転換として歌を歌いたい。今までありがとうございました！

5年間、丹田式発声法の練習をして、前に比べると、声の出し方がわかってきたので、声が響くようになったと思います。また、はじめの方は、上手に声が出なかったけれど、今は自信をもって大きな声を出せるようになりました。今、9年の合唱をしてみんなが丹田式発声法を身につけているので、声量もあるし、きれいに歌えていると感じました。だから、5年間練習してきたことが成果として出たのだと思います。高校生になっても合唱の際は忘れずに、意識して歌いたいと思います。

亀岡川東学園（義務教育学校）
9年生（中学3年生）
小5～中3まで丹田式発声法を練習した生徒達です。

お知らせ

◎今年度の指導資格試験

長引くコロナ禍、テレビやネットで、呼吸法の大切さを多くの有識者が説いておられます。しかし、その呼吸法を体系立てて学び、体得できる場所は、丹田式発声法の教室以外なかなか他にありません。こんな時こそ、丹田式発声法を教え伝える指導者が増えることを、切に願います。

多くの人々に
丹田式発声法を伝えたい

丹田式発声法で明るく健康に生きる
皆さんのお手伝いをしたい

と思われる方。

まず資格を取ることが最初の一步です。

丹田発声協会の指導者資格には、認定講師とインストラクターの二つがあります。

🎵 認定講師……門前式発声法のメソッドがすべて指導できます。

グレードテスト 7/10 (木)、21 (木)、28 (木)

詳細は同封のお知らせをご覧ください

🎵 インストラクター……門前式呼吸法を中心に指導できます。

セミナー&試験 11月29日(火)



力試しは

◎ 検定試験

会員様ならどなたでも、

門前啓子先生に1対1で見えていただける年に一度の機会です。

ご自身の習得度を確かめ課題を見つけて、更なるステップアップを目指しましょう。

試験日程(予定)：

9/1 (木)、8 (木)、11 (日)、15 (木)、18 (日)、22 (木)

詳細は、担当講師にお尋ねください。

◎学園前教室からのお知らせ

水曜日夜の集合レッスンは、2月をもちまして閉講いたしました。

会報作成スタッフ 岡 雅美 後藤悦子 塩見智永子 杉本夏子 堀江久子