



エンゼル・ヴォイス通信

令和5年 4月
(2023年)

会報40号



ご あ い さ つ

厳しい冬が過ぎ、奈良東大寺のお水取りの後、急に春が訪れ、あっという間に桜が満開となりました。今日3月22日(水)は、侍ジャパンがアメリカとの決勝戦で優勝を勝ち取りました。さすが、大和魂！日本刀がバッドに変わりサムライ日本が世界一となりました。野球に詳しくない私も夢中でテレビに釘づけになりました。野球球児で、甲子園出場に憧れていたであろう主人が今生きていたら、きっと大喜びしていたことでしょう。義父は昔、阪神タイガースでキャッチャーをしていたと聞いています。「野球にも丹田を意識することが大切である」と義父とよく呼吸談義をしたものです。技術力は互角でもピンチになった時の精神力の差が結果に繋がるということ、試合を観ていて改めて再認識しました。

やはり胆力の強さは、忍耐力に繋がり不動心を保てる。丹田式呼吸法の大切さを、私達は歌を通じて伝えているのだなあ〜と。「日本の子供たちに伝え残したい」野球にも通じるベルカント唱法の基本をなんとしても会員諸氏と共に伝え残したいと、改めて強く感じ命の限り頑張ろうと思いました。発声から発見した丹田式呼吸法ですが「老若男女誰でも学べる」「声・心・体を育てる」役立つ呼吸法です。

昨年よりオンライン上でのレッスンを開始していますが、この度同じものをDVDにも編集しました。DVDを見ながら1時間ゆっくり、私と一緒に基本を体得して頂けます。短期間でもいいので、この機会に、DVDで基本をしっかり体得されることをお勧めします。

専門家を育てて25年、学園前教室で一般の方々に伝えだして10年。今、音楽専門ではない方々の中から、ヴォイストレーナーに挑戦しようと本気で指導者をめざして学びを深める方々もおられます。指導者も初心者も、一生かかって育て続ける丹田式呼吸法に終わりはありません。ぜひ、丹田式呼吸法を生涯学習とされ、生涯現役人生を謳歌してください。

4月23日(日)、学園前教室2Fに新しくオープンしたCOM'Sホールで、会員の方々がこの丹田式呼吸法を学びながら培われた、ご自分の特技をご披露されます。ぶっつけ本番、何が飛び出すか、とても楽しみです。これからの人生、丹田式呼吸法を極めながらともに明るい豊かな日々を送りましょう！



4月23日、皆さまにお目にかかれることを楽しみにしています。 門 前 啓 子

会員の皆様からのご寄稿

「ピンクのドレス」を再び！

先日、ピンクのドレスを着て、エンゼル・ヴォイス合唱団の一員として初めて舞台に立った。それは学園前教室の下にできた「COM'Sホール」の柿落しのステージだった。今までは一般の個人レッスン生だったが、昨年の12月から担当の小崎先生の勧めでエンゼル・ヴォイス合唱団に入り、レッスンを受けている。

私と門前式発声法（=丹田式発声法）との出会いは、小学校の教員として勤めていた20年近く前に遡る。元々子供の頃から喉が弱く、扁桃腺を腫らして高熱を出したり、声を出し過ぎて声枯れをしたりを年に何度も繰り返していた。教師になってからも、個人懇談会のあとは声が枯れることが多く、プール指導や運動会の練習の後は、常に声枯れを起こしていた。夏休みなどの長期休暇でやっと持直すが、始まると又ハスキーヴォイスになるという繰り返しだった。

そんな時、音声外来で有名な耳鼻咽喉科を教えてもらい、天王寺まで診察を受けに行った。その結果「声帯結節」と診断され、間もなく手術を受けた。その後、その診療所でのヴォイストレーニングに通った時期もあったが、手術から10年経った頃、又声に不安を抱えていた。

そんな折に、組合の青年フェスタが箕面で行われた。その中で、「子どもたちに天使の声（エンゼルヴォイス）を！」という講座があった。音楽の指導法の講座なのかな？と思い参加してみた。すると「エンゼル・ヴォイス」を口に挟んで、お腹から息を出すことから始める練習だった。「丹田を意識して呼吸することで、横隔膜を使い声帯に負担をかけることなく声を出す」というものだ。「これって、私が求めていたものだ！」今までこんなにドンピシャな出会いがあったのだろうか？思わず、小躍りしてしまったのを覚えている。「子どもの歌声を変える」という講座だったが、講座終了後に門前先生に自分の悩みを話すと、私の地元の茨木でグループレッスンをされていることを教えていただき、早速行ってみる事にした。

そこには、現役の教師や退職した教師を含めて、15人くらいの人が集まって、門前先生のレッスンを受けておられた。ピアノに合わせて出されていた声は、澄んだ1つの声に聞こ

えて、その中に居るだけで心地よかった。私と門前式発声法の出会いは、ここから始まった。

その後、勤めながら個人レッスンを始めたが、声は思うように出すことができず、10年前に手術をした音声外来を受診した。その結果、再び「声帯結節」ができていた事がわかった。治療法は、「手術」か「一切声を出さない」という事だった。手術をする事は考えられず、ここは思い切って1学期間の病休(医師による診断書が出た)をとり、声と体を休めて門前式発声法のレッスンを週に2回受ける事にした。

レッスンを受けながら、経過観察のため音声外来を受診していた。すると、数週間経った頃、「結節が消えた！」と医師から告げられてびっくりした。その後も、自分の声の出し癖を直し、正しい門前式発声法を体得するため、同じペースでレッスンを続けた。お陰で2学期から無事復帰する事ができた。以後、再発はせず現在に至っている。

あれからもう20年近く、門前式発声法のレッスンを続けている。

人間が、命を維持するために自由に操れる唯一の物が、呼吸！だからこそ、正しい呼吸法を会得する事は、生きる上で大切だ。自然に鼻呼吸になることで、免疫力もアップし、健康維持にも繋がる。丹田を意識した呼吸で、コロナ感染の予防になるという事だ。

今後もレッスンを続けて健康の維持に努め、コロナ感染を気にすることなく、発表会が開催されることを願っている。再び、ピンクのロングドレスを着て、大きなステージに立って歌えるように！

入江 智子



入江さんは、コロナ直前にエンゼル・ヴォイス合唱団に参加されるようになり、来月の10周年記念発表会に向けて熱心にレッスンを重ねておられます。

入江さんの義母さんも、以前グループレッスンに来ておられました。ご家庭の事情で退会されたのですが、91歳になられた今、再入会を考えておられるそうです。

本部講師 小崎 唯

ようやく出会えた“丹田式”呼吸法・発声法

私は長年詩吟を続けていますが、マイクに声が通らないということに悩み続けていました。大きな口を開いて大きな声を出しなさい。大きな口を開いても大きな声は出せません。

ある時、大会で優勝された年配の方に失礼ながらお歳を尋ねると、72歳と教えてくださいました。その時私は50代でしたので、もう少し頑張ってみようと思い、定年後、新聞のセミナーの欄で“ヴォイストレーニング”の文字を見つけて参加してきました。そのうち『臍下丹田に力を入れて』という言葉に出会いましたが、どうやって???

この夏、ならりビングヘルシー&ビューティーセミナーの欄で、エンゼル・ヴォイスセミナーの案内を見つけ、早速参加させていただきました。受講後、門前先生に今までの悩みをお話すると、木村先生の個人レッスンを勧めていただきました。8月から呼吸法、発声の仕組みを親切丁寧にご指導いただく中で、悩んでいたことが少しずつ繋がってきたように思います。

そんな折、詩吟（二人で吟じる）の大会があり、コロナ禍で参加者が少なく、県大会に申し込んだらいきなり全国大会に出場できることになりました。そこで不思議な体験。今までだと出番前何か落ち着かなく、心臓がドキドキ、詩を読み間違えたらどうしようということがあったのですが、全然そのようなことはありません。何故だろう？

結果、全国大会で入賞に滑り込むことができました。名前を呼ばれた時、二人で思わず“うそー”と叫んでしまいましたが、付き添いの先生からは今までで一番良かったと言っていただきました。

木村先生にお話すると、この不思議な体験こそが丹田式呼吸法に近づいていることだと励ましていただきました。早速ごほうびをいただきました。

呼吸3年、もう直ぐ後期高齢者ですが、自分との究極の闘いだと考えて続けてきました。更に楽しくなってきました。頑張ってレッスンを続けさせていただきます。

K. M 74歳



K M さんは、上記のように詩吟で『もっとマイクに近づけなさい。声を鍛えて。』と言われ続けて、なんとかしたいとレッスンに来られました。

初めてお会いした時は、実際呼吸も高く、声も前に出せない状態でした。そして個人レッスン月2回+オンデマンドAの視聴をととても熱心に取り組まれたところ、1ヵ月後には詩吟のお稽古時に、自分でも丹田からすーっと声が出ることを実感出来たり、2ヶ月後にはそればかり言われて苦痛だった「声を鍛えて」を言われなくなったとご報告いただき、私も喜んでいました。

今回(なんと4ヶ月後)詩吟の全国大会で、全国で10位になられたとの事!

また、その後審査員の方から「声が前にピューと通っていたよ。」や、また他の先生からも格調が高かったと言ってもらったそうです。

門前先生にこのことをお伝えすると、「丹田を鍛えると人間の悟性を鍛えることになって品性が高まるからね。」とおっしゃり、成程と思いました。

こんなに早く驚きの結果が出て私も非常に嬉しくびっくりしています。

KMさん、本当によかったですね。今後も成果を気にせず、焦らずコツコツと体得を深めていってください。

本部講師 木村博子

丹田式呼吸法は私の人生の養生訓



私は、2018年の10月に知り合いの方から、丹田式発声法教室へのお声がけをいただきました。パンフレットの内容が、自身の持病緩和に向いていると思い、早速学園前の教室に行きました。

門前先生から、丹田式発声法をやってみようと思った動機を聞かれ、「持病の手先足先に出るレイノー(白くなる)がよくなればと参加しました」と伝えると、『この発声は息三年です。毎週続けてみてください。』と励ましていただき、レッスンを始めました。

丹田の場所も、息に声をのせる発声?とまだまだわからないけど続けてみようかと思ってた矢先に、コロナでなかなか丹田発声教室への参加ができなくなり残念でしたが、送って頂いたDVDをしながらグループレッスンから初めて、丹田発声をもっとわかればと、個人レッスンを切り替えていきました。足掛け、丹田発声の存在を知ってから5年の月日が流れています。

半年に一回の持病の検査に行ってきました。検査結果は、初めて今のところ合併症なども疑う数値がなくなっていますとの事でほっとしました。次の検査も一年先までのびて今の生活習慣を続けてくださいと、主治医から伝えていただきました。

丹田発声との出会いで、体調が良くなり、ちょっと喉に違和感がある日のレッスン帰りでは、すっきり感になり丹田発声の素晴らしい効果を感じる春です。

R. N 69 歳

R. N さんは、始めは集合レッスン月 4 回でしたが、2021 年から個人レッスン 1 回、その 1 年後からは 2 回 3 回と個人レッスンに切り替えてこられました。

当初は体温もかなり低いようで、レッスン前の体温チェックでも、LOW 表示になり測れず、指先もかなり白かったのが、レッスンで呼吸と起声が終わった頃には背中に汗が流れるほどの汗だく状態になり、首にタオルを巻いてのレッススタイルでした。(汗だくタオルは現在も。)今までは色々なスポーツや体に良さそうな運動をしても、汗をかく事はなかったそうです。今では体温も LOW から 36 度代にまで上がっておられます。

聞けば、この病気には薬がないそうで経過観察だとの事。色々ご心配もおありだったと思いますが、今回、全身の検査結果が初の異常なしだったとのこと。本当に嬉しく思います。この呼吸法、発声法に出会われて本当に良かったですね。

地道にコツコツ楽しく続けて頂き、ますます元気になって下さいね。

本部講師 木村博子



～ユーチューブの歌声を聞くには～

パソコン・携帯電話、スマートフォンで
丹田発声協会のチャンネルにアクセスしていただけます。

方法① ユーチューブの虫眼鏡マーク🔍
「丹田発声協会」で検索

方法② カメラアプリや
QR コード読み取りアプリで、
これを読み取ってください。→



方法③ インターネットのアドレスバーに入力ください。
<https://www.youtube.com/@monzenshiki>

*チャンネル登録をしておきましょう。

山崎先生の子供達

(亀岡市立川東学園)

5 年 生



一番最初は「え？」と思っながら呼吸法
をしていたけれど、なんか「あれ？これ
れ、どうい？」ってな、て来て最終的には、
「おお…」ってな、てきていて、(ははり)、
この呼吸法はすごいな、と思いました。
この発声練習のおかげでおなかから
息を出す歌い方が、ちよ、と出来ていた
気がします。おなかから出す歌い方を
すると、多分歌とかが上手くな、て
いくと思うので、この呼吸法(ははり)
良いな、と思いました。

呼吸法をし歌のテストとかも前より歌えよ
うになってせゆが、出てき、な、か、た、な、と
思いました。そのおかげで色々な声が出
るようになりました。し、く、う、ち、に、効、果、が
で、て、い、て、お、つ、良、か、た、な、と、思、い、ま、し、た、お、し、て、
し、ん、けん、に、お、づ、る、こ、と、で、き、れ、い、な、声、が、で、お、う、
に、な、る、の、で、し、ん、けん、に、と、組、み、を、ま、し、た、
み、な、も、し、か、り、と、し、ん、けん、に、お、呼、吸、法、を、し、か、
り、し、て、最、初、と、く、ら、べ、て、と、も、上、升、に、な、っ、た、
と、思、い、ま、す。



6 年 生



2年間呼吸法をしてできるようになった
ことは高い声をたすことです。むりをせず
高い声をたせるようになりました。それをしたら
高い声をたすのがらくになりました。
おなかをゆるめると自然と息がもとってくる
のだと分かったし、はじめてしりました。
かたをあげたり、おろしたり、くびをまわしたり、頭を上
、下にしたり丹田式発声法はいろいろなことを
するのだとこれもはじめてしったし、分かりました。
むりやりたすのではないのだ、と思いました。



お知らせ



*今年度の指導資格試験

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。

『指導する』ということをあまり難しく考えないで、ご自分が習った通りをお伝えするというスタンスでお考えください。今は、「オンデマンド」や「オンデマンドDVD」がありますので、門前先生の指導の様子や言葉かけを何度も見ることで、自然に指導法を身につけることができます。どうぞ勇気を持って挑戦してみてください。

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 7/9(日)、13日(木)、19日(水)

詳細は、担当講師にお尋ねください。

♪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 11/29(水)

丹田式発声法・・・力試し・・・

検 定 試 験

会員様ならどなたでも、門前啓子先生に1対1で見ただけの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)

9/6(水)・10(日)・14(木)・17(日)・20(水)・24(日)・28(木)

詳細は、担当講師にお尋ねください。



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