



エンゼル・ヴォイス通信

令和6年 8月
(2024年)

会報44号



ご あ い さ つ

8月に入り毎日、人間の体温を上回る36℃越えの気温が続いています。例年より暑い夏ですが、皆さまは暑さにも負けず、11月9日のやまと郡山城大ホールでの15周年大会に向けて、レッスンに通っていただいているご様子、とても感服いたしております。また、過去5年間のコロナウイルスに翻弄された間も、コツコツと丹田式発声法を継続探求されていた熱心な会員の皆さまと、久しぶりにやまと郡山城大ホールの発表会でお会いできますこと、私もとても楽しみにしています。今回もプログラムが入場券代わりとなりますので、当日はこのエンゼル・ヴォイス通信に同封されたプログラムを忘れずご持参下さいませようお願いいたします。ご家族やご友人にもその事をお伝えいただき、プログラムをお渡してください。プログラムは800枚ご用意しました。必要な枚数は担当講師に遠慮なくお申し出ください。

私が「ベルカント唱法の基本」と題して、丹田を意識した呼吸法と発声法を伝え始めた今から40年程前は、「丹田呼吸」という言葉もあまり使われていない時代でした。以来年月が経ち、コロナ禍でマスク生活を強いられたせいか、近頃テレビでは、浅い呼吸や口呼吸から鼻呼吸へ・・・等々、丹田呼吸が免疫力をアップさせるということで、取り上げられる時代となりました。最近になって、丹田呼吸法を体験したいと協会の門を叩いて下さる方が増えてまいりました。世の中が本物を見極めだしてきたのだと感じます。丹田を意識した呼吸法は体のバランスを整え精神を安定させますし、年数を重ねて体得した呼吸筋（丹田→腹筋→横隔膜→肺筋）は、体に一本の息の道を作り、自由自在に豊かな響きの声へと昇華させます。エンゼル・ヴォイスを使った正しい丹田式呼吸法が身につくのに3年。イタリア古典歌曲が歌える声に育てるには7年。そして毎週1回コツコツと10年積み上げると、指導者としての道が開けます。会員の皆さまはそれぞれ目的やペースこそ違いますが、全員この道を地道に歩んで下さっています。そういう意味では皆さまもベルカント唱法の立派な継承者です。



7月には「認定講師」資格取得のグレードテストがあり、その結果8月には昨年続き2名の認定講師が誕生されました。さらに11月には「インストラクター」資格という、エンゼル・ヴォイスを使つての丹田式呼吸法だけの指導者資格が取得できる試験もございますの

で、ピアノが弾けない方でも呼吸法指導者の道が拓けています。誰かに伝えるということは必ず、自分の実力になります。皆さんのお力で、丹田式呼吸法を広げてまいりましょう。

また、指導者コースではなく、9月にはどなたでも挑戦していただける「検定」資格試験もございますので、ぜひ自信を持ってお申込みください。どの資格試験も今のところ私が直接担当していますので、私にとっては、日頃お話の機会が持てない皆さまと、1対1でお会いしお話が聞けるため、とても楽しみなひとときとなっております。ご自身のステップアップとなりますので、ご興味のある方は担当講師まで、ぜひお問い合わせ下さい。

毎年恒例となりました奈良リビング主催の門前式発声法体験レッスンは8月31日（土曜日）と9月5日（木曜日）学園前教室3Fで行われます。また、JEUGIAカルチャーセンターの申し出により、堺タカシマヤ、京都洛北阪急スクエアに続き、奈良県橿原市のイオンモールでも門前式発声法の教室が新しく開講されることになりました。橿原では9月27日（金）私が体験レッスンをいたします。どうぞお近くにご友人がおられましたらお声がけ下さい。

まだまだ、厳しい暑さが続きますが、皆さまご自愛いただきお元気でお過ごしください。そしてこの秋、11月9日には、やまと郡山城大ホールにたくさんの皆さまにお集まりいただき、ご一緒に楽しく歌えますことを楽しみにしております。前回の発表会は、一般の方やご家族やお友達へのお誘いするには席数が不足しご迷惑をおかけしましたが、今回は思いきってこのような900人近く収容できる大ホールでの企画をいたしました。次回いつ企画できるかわかりません。どうぞこの機会に、今までより多くの方々にもお声がけください。皆さまのお力で、盛会となりますことを心から念じております。宜しく願いいたします。

門 前 啓 子



丹田発声協会からのお知らせとお願い

15周年記念大会開催に向けて、現在受講中の皆様には イベント協力金として、お一人様2,200円のご協力をお願いしております。ご負担をおかけし申し訳ございませんが、ご了承ください。振替日など詳細については『経理からのお知らせ』をご覧ください。

★12:30からのヴォイストレーニング参加や舞台の出演者は別途、別紙にて担当講師までお申込みください。

★9月時点で休会中の方とオンデマンドレッスンのみ受講の方のご協力金は任意ですが、

- ・ 当日ご参加の方は協力金2,200円
- ・ ヴォイストレーニングにも参加希望の方はプラス3,300円の合計5,500円を次のいずれかの金融機関へ、10月10日までにご送金ください。
- ・ ゆうちょ銀行：普通 14450 22577351 社) 丹田発声協会
- ・ 三菱UFJ銀行：近鉄学園前支店 普通 0106161 社) 丹田発声協会

ご入金をもってお申込み完了とさせていただきます。チケット代わりのプログラムの追加は、担当講師、または丹田発声協会までメール、ファックス、お葉書などご希望枚数をお知らせください。こちらは無料でお渡しいたします。



経理からのお知らせ ●●●●15周年記念大会協力金のお願い

10月分お振替にて、下記の予定でお振替えさせていただきます。

10月1日(火)	通常月謝振替
10月9日(水)	協力金振替→2200円
10月10日(木)	再振替(10月お月謝のみ)

※協力金の再振替はございません。

- ★受講中の方で、まだ自動振替手続きができていない方は担当の講師までお支払いください。
- ★ご自身で毎月お月謝を送金されている方につきましては、通常の送金先にお月謝と協力金をお振込みください。
- ★ご不明な点等ございましたら、担当講師、事務所等にご連絡ください。

《連絡先》 学園前教室(転送) : 0742-51-7748 (FAX) : 0742-44-7811
(経理担当: 竹島 090-9692-5464)

JEUGIA イオンモール榎原教室が開講されます。お知り合いに、是非お声がけください!

NEW

門前啓子発声教育研究所

丹田式 ヴォイストレーニング

講師 平田久栄 門前啓子発声教育研究所 丹田発声協会支部講師

お医者さんが薦める健康発声法
丹田式発声法の第一人者、門前啓子のメソッドで、だれでも天使の歌声に! 呼吸は、唯一自分でコントロールできる器官です。正しい丹田呼吸を身につけ、楽に美しい声が出せるようになります。余分な力の入らない正しい発声で、ポリープが改善された例も。ヴォイストレーニングで身体と声を整え、実際に歌って効果を実感しましょう。

第2・4(金)
10:30 ~ 11:30
月額6,600円(税込)

こんな方におすすめ

- 声の仕事をされている方
- 趣味のために声を磨きたい方
- 最近声が出にくくなったとお悩みの方
- 広い場所でも届く声になりたい方
- ポリープを改善したい方
- 体と心の健康のために呼吸法を学びたい方
- 門前式発声法の指導者を目指したい方 ...など

門前先生の特別指導!!

体験 9/27(金) 特別体験料 1,100円 (通常3,300円)

研究所創設者 門前啓子プロフィール

相愛女子大学音楽学部声楽学科声楽専攻卒業、同研究科修了後、相愛学徳講師を36年勤める。イタリアコンソルト入選。関西二期会及びフランス歌曲研究会に所属、多数の演奏会に出演。声のメカニズムを学ぶため、すべての演奏活動を中止し、イタリアの巨匠A.バランドー二氏に師事。30年余り、ベルカント唱法(呼吸法と発声法)を研究し続け、声を育てる基本はすべて正しい腹式呼吸にあることを体得する。

2001年 門前啓子発声教育研究所 設立
2010年 一般社団法人丹田発声協会 設立 理事長に就任

中野先生から『門前式発声法』を教えていただくようになり、7年目となりました。中学校教諭（音楽）を退職後、地域の合唱団に入れていただき歌っておりましたが、『もっと高音が出せるようになりたい。正しい発声法を学びたい』と思っていましたところ、合唱団の方から『発声も習っているのよ』と、学園前教室を教えてくださいました。

直ぐに集合レッスンを見学させていただき、中野先生から詳しくお話を伺い、その日に、指導者養成コース（個人レッスン月4回）を申し込みました。『今までに習った発声法とは全く違うメソッド。この発声法をマスターできれば、今までの疑問（体の中の動き、声の出し方）が解決するかもしれない』と直感いたしました。

練習を重ねるごとに『正しい呼吸法・発声法を是非マスターしたい。呼吸筋を鍛えると自分の声がどのように変化するのか体感したい。年齢を重ねても歌い続けられる声になりたい。』と強く思うようになりました。

学生時代、教職時代に『門前式発声法』に出会っていたら、『私自身、のどの力みも取れもっと響く声で歌えたのに、クラス合唱や学年合唱の授業でも、正しい発声法を伝え、もっと響く美しい合唱になっていたのでは』と、大変残念に思っております。

大学時代の友人に『音域が広がったのよ』と伝えると、『この歳で音域が広がるなんて、声が出しにくくなる年代よ、高音が伸びるなんて凄いことよ！』と驚いてくれYouTubeの講師合唱も『とても綺麗な声ね。落ち着くわね。』と嬉しい感想をもらいました。

中野先生からは『体の力を抜くこと。常に丹田を意識し、喉は声の通り道。喉は何も意識せず、力はいれないで。』と根気よく何度もご指導いただき、最近になりやっと丹田が全て操縦してくれている』と実感できるようになりました。レッスン中は自分の声が近くでは聞こえず、声を出している感覚がない時に『よく響いているわよ。』と褒めていただけなので、今までにない不思議な感覚になります。独唱、合唱などの実践ではまだまだ課題満載ですが、遠くまで良く響く、柔らかく美しい声を目指し、練習に励みたいと思います。

門前先生からも個人レッスンの機会をいただき、『呼吸法・発声法を追求し、自分の声を育てていく楽しみ』と『勉強を続けながら、皆様に正しい呼吸法・発声法を伝え、自分自身も理解を深め、成長していく楽しみ』を教えてくださいました。

先生は常々『正しい呼吸法・発声法を身に付けると背骨のお掃除になり、心も体も健康になれるのよ。』と仰います。私自身も全身の血行が良くなり、外出先での冷房にも強くなりました。『声も育ち、健康にもなれるこの素敵なメソッド』を、沢山の方々に是非体感していただきたく思います。

色々なご縁が重なり、富雄（Timbre）で教室がスタートしました。今は『目に見えない息の流れをいかに正確に表現し、伝えることができるか』が課題であり新たな目標になっています。皆様とご一緒に呼吸筋を鍛え、『たっぷりの息に包まれた、響きのある、柔らかく美しい声』を目指したいと思います。

門前先生、中野先生、これからもご指導の程よろしく願いいたします。

大阪教育大学特設音楽課程ピアノ科卒業 中学校 35年勤務
 丹田発声協会 支部講師 岸村 佳子



岸村さんは、とても研究熱心で、いつも真剣に取り組まれます。この7年の間に、認定講師を経て、支部講師の資格を取られました。最初来られた時は、声がかすれて起声が難しく高音も出にくかったように思います。月4回、休むことなくレッスンに来られたので、体得が非常にスムーズでした。声のかすれがなくなり、メソッドの理解が深まると、自然と高音も出るようになってきました。そのうちご自身の雰囲気まで、明るく華やかになられたと思います。今度、富雄教室で、指導を始められるのが、とても楽しみです。

門前式発声法の素晴らしさを伝える指導者として、共にがんばっていきましょう。

本部講師 中野 恵子



門前式発声法に出会えて

平成28年、雪のちらつく寒い日、1枚のチラシがポストに入っていました。最愛の妹を亡くし、悲嘆していた私は、チラシの呼吸法、発声法、「声・心・体」を育てる魅力的な言葉に誘われ、6月に入会しました。

3年は頑張ってみようと、最初はエンゼル・ヴォイスに馴染むのに時間がかかりましたが、8年の月日が経ちました。

その間に大切な人、3人を見送りましたが教室に通うことで癒され、鼻呼吸で免疫力もでき、自分の心のバランス、ここ数年風邪を引くこともなく、体調も良好です。

*エンゼル・ヴォイス合唱団 *イタリア歌曲勉強会

りきみのない優しい声で気持ちよく歌っております。自灯明（自らで自己を照らす）心身ともに健康に生きて、ヴォイストレーニングを通して体験しています。



やまと郡山城ホール発表会、気持ちよく歌いたいと楽しみにしております。

感謝 7月21日 吉野 由美子

振り返れば、学園前教室でエンゼル・ヴォイス合唱団のクラスが開講し、初めての発表会が催された2017年5月に、吉野さんはエンゼル・ヴォイス合唱団のメンバーとしてご出演され、つづく2018年10月の発表会ではエンゼル・ヴォイス合唱団に加え、イタリア歌曲勉強会にもご出演されました。その時は本番にむけイタリア歌曲をいち早く暗譜されていたのを思い出します。

ご家族様やお身内のお世話に東奔西走されながらも門前式呼吸法・発声法の良さを実感されて、集合レッスンから個人レッスンを、さらにはエンゼル・ヴォイス合唱団とイタリア歌曲勉強会に参加され、上手にレッスンスケジュールを組み合わせられて歩みを止める事なく続けていらっしやいます。

個人レッスンが終わると「声を出すのが本当に楽になった。この発声法のおかげよ。」といつも感謝のお言葉をいただきます。エンゼル・ヴォイス合唱団では「日本の抒情歌はいいわね。癒されるわ。」とほっこりされ、イタリア歌曲勉強会では「私は王様の曲が一番好きだわ。」と『オンブラ・マイ・ライフ』を悠々とうたっておられます。

この11月の発表会でも、8年間培われたヴォイストレーニングの成果を余すところなく発揮され、ご自身のために思う存分楽しんで頂きたいと願っております。

本部講師 岡 雅美

『一生モノの財産』

先週末、体験を入れて3回のレッスン後のタイミングで、100名以上の企業経営者の集う記念式典の司会があった。天井の高い大きなホールでの開催であったため、いつもよぎるのが、声は通るか、息切れしないかであるが、びっくりするほど楽に声のでている感覚があった。式後、以前から私を知り、国内外でも講演される方からも「声が出だしと終わりの声の大きさが同じレベルをキープしていて、何をしたの？」との声。さらに「声が美しく聞きやすかった」「式の格があがった」など沢山のお褒めの言葉をいただいた。

実際、本番では声を出すこと自体に意識が行かないほど一切の不安がなく、参列者の顔をしっかりと見渡し遂行できる余裕があった。当然式内の不測の事態にも落ち着いて対応できるなど声だけでなく精神面で得られる大きなものを明らかに実感できた。

多くの人がそうだと思うが、舞台に立つ方々でない限り、自分の発声メカニズムなど意識したことがなく、習ったことなどないだろう。発することの一番のゴールは伝えること、相手を動かすことだと思うが、そんな大切なことにもかかわらず実はその正しい方法、体の使い方をしっかりとわかっていない。不思議だが門前式＝丹田式発声法の先生方は決して大きな体や大きな声でもないのに妙に心に届く。

門前式＝丹田式発声法のポイントは「力まないこと」、「自然体であること」、「続けること」なのだろう。決して難しいことではないのに、のどのポリープが消えるなど健康面でもかけがえのないメリットはまだまだありそうである。体の使い方や自然体の体知らずして緊張時に「深呼吸！」などというが、そもそも正しい呼吸法を知らない限り、あまり意味のない掛け声だったなとも思う。みなさんにも強くお勧めしたい。人生においてこの体得は大きな財産となることは間違いないと思う。

7月26日

株式会社 METRON 代表取締役 上田 光子 40代



上田さんは、今年の7月から個人レッスン月4回を申し込まれ、始められたばかりですが体験レッスン時に初めてお声を聞いた時には、随分喉も疲れていて声もかすれて出しにくそうにしておられました。

上田さんは、理解も早く勘も良いので1回目の個人レッスンの時にも効果が現れ、始めはカサカサしていた声が途中から変わって行き、レッスン後にはご本人から胸（気管支辺りをさすりながら）ここの所が開いた感があると報告くださり、その実、そうお話しされるその話声が客観的にも全然違って、楽そうにととても潤ってこの方の生まれ持った美声を感じられる声が変わっておられました。

今回、体験談にありますように、こんなに早く成果が現れ、このメソッドの凄さと驚きと共に大変嬉しく思っていますが、なによりご本人がこの短期間のうちに、この発声法の本質を深く感じ取ってくださったその事を一番嬉しく思っています。

本部講師 木村 博子

ウクレレとベルカントと私



学園前教室ができた2013年からお世話になっています。

当時、習い始めた楽器演奏のアラを隠すために、適当にボーカルでも勉強しとけというつもりで入門しました。幸い、自宅が教室の裏にあって、土曜日の午前中にちょこちょこ来るには便利で、気分転換としてつづけていました（川村先生、不謹慎な生徒ですみません！）。

ジャズボーカルがやりたくて入門したのですが、しばらくして門前先生からイタリア歌曲の勉強も始めたらとお勧めをいただき、岡先生のクラスに通うようになりました。集合レッスンとは比較にならないレッスン強度に面食らい、Ombra mai fuは息が続かず苦戦しました。しかし、ひとたび合唱の舞台に参加させていただくと、これまでにない体験からクラシック歌曲に惹かれるようになりました。

楽しみにしていた2020年の発表会がパンデミックで吹き飛んで悶々としていた時、中野先生の個人レッスンを受けはじめました。コロナ禍最中にもかかわらず、好きなだけ声を出させていただき、発声の力加減が少しずつわかってきたように思います。息も続くようになりました。発声をもっと学びたいという動機が生まれ、自分の体に関する意識が深まったように思います。

当初は楽器演奏の添え物だったヴォイストレーニングですが、最近は主従逆転しています。弦楽器演奏は指先の細かい動きが大切ですが、発声は全身の筋骨格を使います。年を取ってから学ぶにはこちらの方が自然だし、健康にもよいと思います。とはいえ、まだまだ楽器演奏もあきらめたわけではありません。今しばらく二刀流でいきたいとおもっていますので、ご指導のほどよろしくお願いします。

山本 正樹



山本正樹さんは、学園前開校当初からずっと続けてくださっている、数少ない男性のおひとりです。いつも発表会には進んで参加して下さいます。2017年の秋篠音楽堂での発表会では、ウクレレの弾き語りをされて、会を盛り上げて下さいました。確か、仕事場で声が聞き取りにくいと言われたとおっしゃっていたので、そのイメージとまるで違ったので、私はびっくりしました。

その後、イタリア歌曲勉強会に入られて、昨年の発表会では、ウクレレの弾き語りプラス独唱を披露されました。聞かせていただくごとに、豊かな良く響く声になっていかれます。「丹田からの息が育つと、声が育つ」という門前先生のお言葉を、その通り体現されています。これからも、門前式発声法で、エンターテインメントを大いに楽しんでください。

本部講師 中野 恵子

検 定 試 験

9月に毎年恒例の《検定試験》が行われます。
受検される方は、体調だけ気をつけて、
いつも通りで臨んでください！



★ インストラクターへのお誘い ★

インストラクター資格について

インストラクターとは

■受験日時: 11月30日(土) 11:00~12:00

■申し込み締め切り: 11月20日(水)

丹田式呼吸法を正しく伝える指導者です

丹田発声協会の認定する「インストラクター」は、門前式発声法の基礎(呼吸法と起声)を正しく伝え、多くの
方の声・心・体を育て、人生をより豊かにすることができます。

♪ インストラクターになることで呼吸や発声の世界が広がります ♪



インストラクターの活躍の場は様々です

朗読、詩吟、ヨガ、演劇、ボランティア活動等に取り入れていただくことができます。

今の仕事に門前式呼吸・発声法を活かすことはもちろん、指導することで学びが深まり、自分自身の声・心・体が磨かれていきます。



エンゼル・ヴォイスを使ったレッスンができます

インストラクター資格を取得することで、門前式発声法の上達に欠かせないエンゼル・ヴォイスを使用した丹田式呼吸法のレッスンを開講することができます。

エンゼル・ヴォイス(特許取得済)

まだまだ募集しています。
是非、多くの方に
お声がけくださいー！

ならリビング ヘルシー&ビューティーセミナー

エンゼル*ヴォイス®セミナー

丹田式呼吸法・発声法で健康に!

門前啓子さんが生み出したこの呼吸法は、丹田を意識することで横隔膜を無理なく動かし呼吸筋を鍛える方法。声帯を傷めず、健康や落ち着き、自信など心の安定も得られます。教師や講師、営業など声を使う仕事の人や、声が出にくいと感じている人にもおすすめです。この呼吸法の創設者である門前啓子さんに直接指導いただける貴重な体験講座です。呼吸や発声は一生使うものです。正しい呼吸法や発声法を学んで、心身ともに健康になりましょう。

“リキミ”を取る
究極の健康法

【実施日時】①8月31日(土)10時~11時30分
②9月 5日(木)10時~11時30分

【参加費】1人2000円(税込)

【場 所】丹田式発声法学園前教室 (奈良市学園北1-1-12和幸ビル3階 近鉄学園前駅すぐ。駐車場なし)

講師 一般社団法人「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声楽学科声楽専攻卒業。声楽家として多数の演奏会に出演するも声のメカニズムを学ぶため演奏活動を中止し、アンドレア・パランドーニの門下に。30年に渡りベルカント唱法を研究し、声の基本は正しい腹式呼吸にあると体得。2010年に一般社団法人「丹田発声協会」を設立。



会報作成スタッフ 岡雅美 岸村佳子 後藤悦子 塩見智永子 杉本夏子