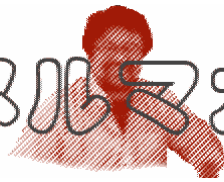


石塚メルマガ通信



Vol.1_20200903

飯能市民合唱団のみなさんへ

指揮者の石塚です。

飯能の合唱団は年内の活動休止が決まりましたがいま各地で多くの合唱団が活動の再開へ向けて模索しています。

石塚が音楽監督を務めるペルテ混声合唱団も少人数ですが先月から少しずつ動き始めています。

そしてボイストレーニングの方も個人レッスンに限り受け入れを再開しましたが、合唱団の活動再開にあたり多くの方が「思うように声が出ない」「うまく歌えない」という悩みを抱えている現状に直面しています。

また合唱指揮者間の情報交換でもこの問題は大きく話題になっています。

年末までの練習中止の影響はおそらくかなり大きいと思います。

そしてその影響は具体的な発声技術面だけでなく気持ちの問題がとても重要であるという事がここ最近の活動再開の様子を見ていて感じる事です。

合唱団のために出来る事がほとんど封じられてしまったいま石塚自身も正直に言って自分の存在意義について悩んでいます。少しでも活動再開へ向けての助けになればと合唱活動再開へ向けての準備とトレーニングのために情報をお送りしていきたいと思っています。

メールマガジン方式で、毎週は難しいかもしれませんが月に数回はお送りしたいと思います。

お送りする方法については今後川上団長と相談しますが何らかのアーカイブをどこかに残せればと思っています。

という訳で第一回としてお送りしたいこと

ですが「発声の基本について」や「声を維持するためのトレーニング」などを想像している方には大変申し訳ないのですがいま多くの方が直面している問題はそれよりも前の段階で「心置きなく声を出して合唱する事」という気持ちの段階で躓いている方が非常に多いため今回はそのお話をします。

なかには「自分はそんなことはない」という方もいらっしゃると思いますがそういう方でも合唱団としていま多くの人たちが置かれている状態について知っていただき、理解していただきたいと思っています。

ご存知のように新型コロナウイルスの流行拡大の脅威は世界中の人にとって無視できない問題となりました。

流行拡大を防ぐために「接触を避ける」「飛沫を避ける」「密閉、密集、密接のいわゆる三密を避ける」ことが重要であると伝えられています。

この事が大きく報じられるようになり、飛沫を飛ばして密閉交換で密集密接して歌う合唱は一気に感染拡大の悪者として扱われるようになってしまいました。

なかには「合唱をするなんてけしからん」と言われたり合唱活動をしている事を家族や職場で非難されたり全国の合唱愛好家の皆さんは大変苦しい状況に置かれています。

もちろん合唱活動にはリスクが多く存在するのは事実ですがそれは何も今に始まったことではなく、これまでもインフルエンザや旧型のコロナウイルス(風邪)の流行には十分注意を払う必要がありました。

それでも合唱という活動が無くならず続いてきたのは人と人が交わり合って声を合わせる合唱の活動が感染拡大のリスクを超えて得るものがあるからにほかなりません。

また、個人的に各地の活動再開の様子を見て感じるの「感染リスクが高いのは本当に歌唱という行為だけなのか」という事です。

練習場所や稽古中の感染防止に主催者が十分気を付けていても休憩時間に接近しておしゃべりしていたり、帰りに一緒に食事について歓談しているケースを見かけます。

そこには間違いなくリスクが存在しますがこれらを否定もできません。

なぜ否定できないのか、それはおしゃべりや歓談は社会生活を営むうえで欠かせないコミュニケーションツールだからです。

合唱活動は一人一人が好きなように歌っているだけでは成り立ちません。

合唱に限らず音楽というものは他者との協調、共存、思いやりが不可欠です。

アンサンブルの相手がどんな音を奏でているか、どんな音楽を求めているか指揮者が何を求めているか、自分の音はそこにどうかかわっていくのか合唱とは音楽を通じてひとつの社会活動を行っていることになり

ます。

コロナ騒動を気に動画での配信やリモート演奏というものが盛んですがこれらは一時的にアンサンブル出来ない状況下での最善策になっても決して解決策としてリアルな演奏にとって代わるものにはなりません。

リモート動画にも良い作品がたくさん生まれていますがそれらは演奏の力ではなく撮影と編集の力で音楽とは少し別のものです。

この事は石塚自身、活動再開してはじめて同じ空間で指揮者と共にアンサンブル練習を行ったときに大きく感じたことです。

実は声を出すことに躊躇いを覚えてしまうのは何もアマチュア合唱愛好家に限った事ではありません。

プロの音楽家もみな活動自粛期間を経て再開した時に稽古場で、また舞台上で思い切り声を開放する事が出来ないという問題を抱えています。

大きなところでは藤原歌劇団が大ホールでの公演を再開させ、二期会は今週末にオペラ劇場での公演を行います。

また小さな団体も少しずつ活動を再開していますが石塚の見たところこの状況下で以前と同じように躊躇なく声を出して表現を全うできている歌手は残念ながらまだごく一部の限られた才能に限定されています。

おそらくですが石塚自身も今舞台に立ったら以前と同じように声を出すことは難しいと思っています。

(12日にソロとしての初めての本番があるのでそこへ向けて一生懸命努力はしています。)

プロですらそうなのですからアマチュアの皆さんはまず「声を出すのが難しい」という精神状況を受け入れることから始める必要があると言えます。

声は自分の身体を使いますので本人の精神状態は発声に非常に大きな影響を与えます。

心は歌う事を躊躇しているのに頭でそれを否定して無理やり歌うのが楽しいと思いきませることは

ますます身体を自由に使えなくなる原因となります。

コロナ影響以降ボイストレーニングをしていてこの状態の方が非常に多いのが気がかりです。

少しずつレッスンを重ねて声が自由になっていくのですが良い声が出ると心がそれを否定してまた響きを封じてしまいます。

また、当然ですがこれだけの自粛期間を経ていますので以前と同じ感覚で歌う事は難しいのですがその事にストレスを感じて歌う事が嫌になってしまう方もいます。

以上の事を踏まえて活動の再開に当たり次の事をお願いします。

● 急に上手く歌おうとしない事

これだけの期間お休みしていたのですからいきなり以前と同じように歌えるはずがありません。

それを無理に同じように歌おうとするとかならず身体に無理がかかって無理な発声が身についてしまいます。

発声練習で以前お話していた通り良い発声のためには良いフォームを「体が覚える」事が大事ですが、無理なフォームを続けているとそれを体が覚えてしまいます。

音感に自信がある方は音程を正しくとろうと思ひ過ぎないでください。

身体が十分に使えていない状態で無理に音程を合わせることは必ず喉に無理がかかる状態を生み出してしまいます。

まずは最初に身体を正しく楽に使って息の力で歌う事。

これを考えて声を出すようにしてください。

それ以外の事はこれが出来てから先に進みましょう。

具体的な練習方法について次回以降にお話ししますがいつもと違ってハミングは練習の初めに行わないでください。

ハミングは響きを作るための基本でとても大事ですが身体が使えていないと声が中に籠る原因になります。

長期休養明けのボイトレではハミングは発声の最後に行っています。

● 心とからだの健康を保つこと

様々な方をボイトレしていて気づいたことは個人の日常活動レベルが高い人は発声の進歩(復活)も早い事です。

積極的に身体を動かしている方、仕事の関係で身体を使う方、スポーツなどの活動を再開している方はやはり発声も身につくやすいです。

対してあまり家から外に出ていない方、勤務がデスクワークの方、自粛の影響で筋肉が落ちている方は身体を使う段階で苦労しています。

この点において飯能の皆さんにはあまり心配はしていません。

みなさんきつとこの状況下でもちゃんと身

体を動かしていると思います。

ただ、なかにはそれを許されない環境の方もいると思いますのであまり身体を動かせていないなどという方は、少しずつでよいので身体を使った日常生活を心がけてください。

幸い少し暑さも和らいで熱中症の危険も低減されてきました。

いきなり長距離を走ったり歩いたりは大変ですし危険ですのでちょっと近所を散歩する事から始めてみてください。

そのときに坂や階段があれば積極的に登ってみてください。

登った先にある風景に心が癒されるという事もあると思います。

(残暑も厳しそうですので水分補給と休養は忘れずに)

もう一つのこころの問題は多くの方が直面しています。

とにかくウイルス流行拡大のニュースに煽られて不安にならないように気を付けてください。

もちろん必要な対策は大切ですが過度な恐れは心の健康を失う結果に繋がります。

テレビのワイドショーや週刊誌の不安の煽りはまさに多くの人にこの状況を作り出しています。

マスメディアはとにかく不安を煽れば視聴率が上がり人々に注目してもらえるので一生懸命不安を煽りますがこの事は逆に正しい対策から目を逸らす結果にもなっていると思います。

マスクやフェイスシールドは万能ではありませんし普通に生活するうえでもウイルスの恐れは必ず存在します。

それを冷静に見極めて自分が罹患しないため、ひとに移さないための対策を確実に行う事が大事です。

しっかりと手を洗い、飛沫と接触に気を付けて万が一曝露(ウイルスが体内に入っても発症していない状態)しても発症しないために免疫力を高めるという事が大事です。

合唱活動の再開のためにこれは不可欠です。感染の恐れと向き合ってしっかりと対策をしているという事が安心して合唱活動を再開する条件になります。

これには個人差がありますのでみんなで一斉に再開するのは難しいと思います。

ご家庭や職場の環境でリスクを負わなければならない人もいるでしょう。

いろいろな人がいろいろな立場で参加しているのも合唱活動の特徴です。

再開に当たって練習が始められる人も始められない人もみんな等しく合唱団員です。

異なる環境や考えの人を否定せず受け入れる事、これが自分自身の心の健康のためにも大事だと思います。

● 今までの自分たちの活動に自信を持つこと

これはとても大事なことです。

「合唱が悪」のような風潮の中で歌う事自体が悪い事であるかのように思いこまされている方は多いようです。

前述したように歌唱によるリスクはたしかに存在しますがそれは日常生活を営むうえで当たり前に存在するものの一つです。

そしてそれでも歌う事から得られる恩恵は間違いなくリスクを克服して得るべきものであると思います。

少なくとも飯能市民合唱団はそういう活動をしてきたと石塚は自信を持って言えます。

この状況下で活動を再開する事は大変なことです。

でもそれだけの価値がある事だという事を今一度自信を持って感じてほしいというのが石塚の願いです。

今日のところは実際に声を出すお話よりもその前段階の気持ちの問題に終始してしまいましたがこれはとても大事なことです。でまず皆さんに知っておいていただきたいと思っています。

そして大事なのはこれから実査に声を出すトレーニングについて具体的なアドバイスを送らせていただきますが、それを出来る人も出来ない人もいるという事をみなさんが共有してください。

石塚が「是非これをやってください」と言っても出来る人と出来ない人がいます。

東京の合唱団では「家で声を出して練習する」という事自体が住宅環境の問題で難しい方もいらっしゃいます。

その時に「あの人がこれをしていない、あれをやっていない」という詮索や指摘は控えるようにしてください。

ひとりひとりがそれぞれの足で歩けるところから始めればよいのです。

これも実はこれまでの合唱活動と同じことなのですが、現在世の中が一つの価値観にとらわれて「これをしなければ悪」のような風潮が広がっていますので合唱をするときにはその考えにはならないように気をつけましょう。

練習が再開できない状況で石塚に出来ることがあるのか悩みましたが文章でも伝えられることはいくらでもあると思いこのメールマガジンを始めることにしました。

合唱団の皆さんが少しでも活動再開へむけて歩みだせるように再開の時にまた合唱を楽しめるように一緒に今できることを少しずつ動き始めたいと思います。

質問がありましたら遠慮なく石塚までお送りください。

どうぞよろしく願いいたします。

追伸

活動の休止に際して多くの方から石塚の事を心配してくださる声を頂いている事を感謝いたします。

いまだ演奏もレッスンも通常に戻るには時間がかかりそうですがここまできると影響は非常に広範囲ですので石塚個人の事はさして大きな問題ではないと思っています。

それよりも石塚はみなさんの健康と「合唱」という貴重な場が奪われてしまっている現状を心配しています。

どうか皆さんがまた笑顔で集って合唱することが出来るよう困難な状況の中とは思いますがお祈り申し上げます。

2020年9月3日

石塚幹信

<zukka@pop06.odn.ne.jp>