



Subaru

男声合唱団

ニュースNo.665 '18. 09. 23

昂12th ジョイントコンサート 第3部 曲をレッスン

9月21日

□9月21日（金）の定例レッスンは、14:00～17:00、佃さんの体操、千秋さんのボイストレーニングに始まり、12回コンサートの第3部の曲をレッスンしました。



□本並先生の指揮で、第3部曲の全4曲、「橋を作ったのはこの俺だ」「航路」を、休憩・報告連絡事項をはさんで、引き続き「SIYAHAMBA」「朝露」を、譜面で音程・リズム・歌詞を確認しながら、熱のこもったレッスンとなりました。ピアノは森二三さん。参加者は全33名でした。

□「橋を作ったのはこの俺だ」指揮者よりレッスンひとこと

- ① **(訂正箇所1か所)** 34小節 歌詞3番「—できたのさー(誤)」を「—できたのだー(正)」へ
- ② 1小節目：フェルマータ：「Slowly」：ゆっくり入る：指揮を見て。「橋を」：の「を」助詞・小さめに、「つくったのはこの俺だ」：偉そうに！誇り高い声で！
- ③ 13小節～17小節：「このくにをつくったのは俺たちだ」：ポップス調で！全体にポップス調で！
- ④ 18小節～34小節：ソロ3人の歌い方。「今の歌い方では、まじめすぎる！早く覚えて、自分なりの表現で、いい格好をした表現を！」
- ⑤ 35小節～「橋を作ったのはこの俺だ 道路をつくったのもこの俺だーーー」：明るく、楽しく、歯切れよく！誇り高く！
低音部：「この俺だ」の「おれだ」でクレシェンドで、「だ」は自分に向かって言う。自慢話だから、ここは強調して！
- ⑥ 64小節～71小節1拍目：ソロ3人で。71小節



「ララララ——」：T1 72小節「うたっているのもーー」：T2 74小節「おれたちさ」：
B S・B R

⑦ 80小節～ポップス調で軽やかに、調子よく。 ⑧ 96小節～98小節「このくにをつくったのは」：「のは」でピタッ！と止まる。次の言葉が目立つように！

健康手帳 ①

団内コンサートと総会といった夏の主要行事も終わり、日うたでの演奏も決まり、一層の練習等が必要な時期ですが、この間にも幾人かのメンバーが健康を害され、休まれるという状況が続いています。

総会でも、改めて健康管理の重要性が訴えられていました。そこで、少しずつではありますが、健康とは何か。健康を維持するためにはどうすればいいか。考え方と実践について記してみました。少しでも健康回復そして健康維持の一助になれば幸いです。

初回は、『冷えについて』

手足や腰・肩のこりや痛み、心身の疲労は、お風呂に入って身体を温めると楽になることは誰しも経験済みです。逆に寒い日や雨の降り続く日は、腰痛や膝、肘の痛みが増すものです。

疲れて、発熱やくしゃみ、鼻水が出ることを「風邪を引いた」と言いますが、熱い生姜湯や葛根湯を飲むとスッと気分が良くなってきたりします。

「風邪」という言葉は、

英語では:cold コールド、 独語では:erkältten, エルケールテン

仏語では:rume リュム 伊語では:raffreddore ラッフレッドール

と言いますが、いずれも、“冷える、冷たくなる”という意味の単語からきています。

日本では昔から、「風邪は万病のもと」と言いますが、実態は「冷えは万病のもと」と言い換えることができます。

“冷え”がもたらす影響は、風邪だけではありません。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞なども内部が冷えることによって固くなって起こる病気です。

ガンも“冷え”による病気です。ですから、四六時中休まず動いて体温が高い心臓には、まず絶対にガンは発生しないといいます。

医学大辞典には「日本人の腋下の体温の平均は $36.8^{\circ}\text{C} \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ 」と記されています。昔はこれに近い体温を維持していましたが、最近は特に実際には 36.8°C の人はまれで、高くて $36.2 \sim 36.3^{\circ}\text{C}$ 、多くの人が 35°C 台の「低体温状態」というのが現実です。

ではこの体の“冷え”はどこからもたらされるのでしょうか。きつい冷房？ 冬の寒い外気？ 冷たい水の飲みすぎ？…こうした物理的な外からの影響も原因の一つにはなりますが、私たちは季節にかかわりなく、日々の暮らしの中から様々な“冷え”を体にもたらしているのです。

私たちの体には、病気を防いだり病気を治す「免疫機能」が備わっています。免疫力は、低体温の状態では力を発揮できません。低体温状態を脱することが健康を守る第一歩です。

では、なぜ低体温の人が増えているのでしょうか。

次回は、私たちが低体温状態になってしまいう理由と免疫力について考えてみます。

2018年9月18日 山本宏司

(投稿) 大阪憲法ミュージカル「憲法のレシピ」を観て

大阪のうたごえ 立川孝信

憲法ミュージカルが2008年に取り組まれ今年で6回目で、前作が戦争中の庶民の暮らしを描いた続編として今回は戦後の混乱の時代に二度と戦争は嫌だという庶民の思いの中から「憲法」が

作られていく様が細かく描かれています。

GHQの指導で原案が出来たこと、長年日本で暮らし女性が虐げられていること知っていたベアテシロタゴードンさんが女性の権利の条項を担当し男女平等が生まれたこと、内閣総理大臣の幣原喜重郎が戦争放棄を発案したこと、元陸軍軍人で満州事変を起こした石原莞爾は戦後憲法9条を武器に米ソの争いを阻止しようと唱えたこと、伊豆大島では日本から分離されようとしたため「大島共和国憲法」を起草したこと、またある新聞記者が戦中に嘘の記事で国民を騙して犠牲にさせたことを悔いて運動したこと、そんな中でも天皇制の明治憲法を叫ぶ人もいたこと、等々沢山のエピソードが描かれ、そんな中で二度と戦争をしないと憲法に謳うことこそが本当の平和を築くこと、そして基本的人権を守り民主主義を築くこと、主権が国民にあること、等世界の進んだ憲法に学び最高の水準の憲法を作ったことがいくつものエピソードの中に描かれており、今当たり前のように享受している憲法がこのように熱い思いで造られ世界の憲法のお手本として輝いていること、いや輝かせ続けて行かねばならないことを重く受け止めたミュー

ジカルでした。

この取り組みは大阪の「明日の自由を守る若手弁護士の会」の弁護士さんの呼びかけで85人の市民が参加しました。

脚本・作詞は関西で活躍する劇作家の一人小鉢誠治氏。演出や演技指導は劇団往来の方。音楽は数多くのミュージカルを手掛けている山下透氏。振り付けは元宝塚の星すばる氏。歌唱指導は元劇団四季の中井敬二氏らのそうそうたる指導人です。特に主役級の3人の演技や歌は劇団四季も真っ青の真に迫ったもので感動の涙が止まりませんでした。群衆の歌や動きは実に迫力のあるもので見事の一言でした。憲法の番人の若手弁護士の熱い思いとそれに答えた多くの市民としっかりとしたプロの指導者、これらの熱い思いと人々が揃えばこんなにも素晴らしい作品が誕生し人々を感動させ、そして何より憲法を守る決意をたかめて運動を広げていることを実感しました。文化の力を改めて感じるとともに大切さを強く噛みしめています。私たちうたごえ運動も70年を迎える多くの歌を歌い広げてきました。これは紛れもなく日本の平和の砦を築く大きな足跡を残してきたものですが更に専門家や市民と共にうたごえを広げねばと思いました。