



Subaru

男声合唱団

ニュース№670

'18. 11. 20

11月16・18日

## 「橋を」「SIYAHAMBA」に、振付表現と音合わせのパフォーマンス、暗譜を前提に！

□ 11月16日（金）18：00～20：30 定例レッスンが開催されました。佃さんの体操、吉岡さんの滑舌訓練、千秋さんのヴォイストレーニングに始まり、本並先生の指揮で、「橋を作ったのはこの俺だ」「SIYAHAMBA」「朝露」をレッスンしました。ピアノは森二三さん。参加者は全34名でした。「橋を」では、19小節～35小節、64小節～71小節を、向井さん・川妻さん・奥村さんが順番にソロで主人公になって表現豊かに振付をつけて、見事歌い合わせました！



### 指揮者より一口アドバイス

#### ○「橋をつくったのはこのおれだ」

ポップス調の歌。出だしの「はーしを」からポップス調で。

「はー」おなかを使って。「をー」は助詞で弱く。

「つくった」「この」「おれ」しっかりと。

「このくにをつくったのはおれたちだ」平板な表現は駄目！単語の中での強弱を。

#### ○「SIYAHAMBA」

12月7日(金)レッスンで、伴奏楽器・振付と合わせます。11月30日(金)のレッスン時には全員暗譜で歌えるように努力しましょう。

#### ○「朝露」

日本語歌詞の表現と発声がまだまだ”未熟“。まず、この歌の成立背景や韓国で歌われている状況をよく理解したうえで、「精神的なもの」が歌詞の表現に入った歌になるよう、一人一人が、この曲に何かを感じながら歌ってほしい。ハングル語の歌詞も、単語の意味を解かったうえで、フレーズ毎に覚えて行く努力を！

□ 18日(日)は14：00～17：00 佃さんの体操、吉岡さんの活舌訓練、千秋さんのヴォイストレーニングと始まり、伊藤さんの指揮で、「橋を作ったのはこの俺だ」「朝露」「SIYAHAMBA」を、休憩・連絡報告事項に引きつづき、本並先生の指揮で「春を待つ」「航路」「浜辺の歌」を、最後に東京祭典・合唱発表曲「君死にたまふことなけれ」をレッスンしました。ピアノは森二三さん。参加者は全30名でした。



## 連絡・報告事項

### (1) これからのレッスン・声楽教室の日程について

①11月2日(金)の「嶋本先生の声楽教室(レッスン)」は、発声や言葉の表現のうえで参考になるレッスンとなりました。ひきつづき、12月16日(日)も3回目の「嶋本先生の声楽教室(レッスン)」を開催予定しております。(2か月に1回程度の割合で、声楽指導・レッスンしていただくことが可能なら、日程調整します。(技術部)

②「12回コンサート」成功のために、通常の定例レッスン日以外に「強化レッスン日」を設定しています。団員の皆様の予定スケジュールに忘れないように入れて下さい。

2019年1月6日(日)14:00～(レッスン・嶋本声楽含む)・レッスン終了後新年会(興隆園)

1月13日(日)14:00～  
1月15日(火)18:00～  
1月27日(日)18:00～(27日の日曜日は18:00～)  
2月3日(日)14:00～  
2月10日(日)18:00～(10日の日曜日は18:00～)  
2月19日(火)18:00～

<レッスンのない日>

2018年12月30日(日)

2019年1月4日(金)

1月18日(金)～20日(日)「日うた」のため

### (2) 「千秋昌弘リサイタル・鼎 12回コンサート」の成功に向けて、チケットの販売・配布に力を入れて下さい！

千秋団長と山本副団長(コンサートチケット担当)より、「いざみホールを満員にしてコンサートを成功させましょう！聴きに来ていただける方々へのチケット販売・その手立てを、もう少しスピードを上げて、足を踏み出してほしい！また、歌う合唱曲を早く覚えて、暗譜でレッスンに臨めるよう、曲作りに努力しましょう。暗譜するための各自の努力をお願いします、との要請がありました。

### (3) 友団・他団体のコンサート・歌う会・演劇の日程のお知らせ

- 11/21(水)「ちばらーやー歌う会・会沢芽美さんを迎えて」ねむかホール 10:30～12:00
- 11/23(金・祝)「衛都連合唱団第13回演奏会」ドーンセンター 午後2時開演
- 11/25(日) 大阪第一合唱団創立55周年記念演奏会」いざみホール14:00 開場・15:00 開演
- 12/2(日)「グリーンコーラス・クリスマス歌う会」ねむかホール 13:00～15:30
- 12/8(土)「コーラス3びきのくま6thコンサート」八尾プリズム小ホール 14:00 開演
- 12/9(日)「ロシア民謡のひろば」ロシア民謡合唱団コスモス ねむかホール 13:30～16:00
- 12/15(土)16(日)「鶴彬ー暁を抱いて」劇団きづがわ創立55周年記念・第77回公演  
リバティおおさか 15日：11:00 16日：14:00
- 12/18(火)「大うたごえ喫茶」第4回大阪「明日歌」合唱団 ねむかホール 14:00～16:00

## 健康手帳 ③

### 「体温と免疫力」 — 自律神経と白血球の運動 —

これまでの号で低体温は健康維持のうえで非常に問題であること、体温を高く保つことが重要であることを述べました。また、体温を維持する熱エネルギーは、食事のカロリーから変換されたり、筋肉や肝臓、心臓等からの熱により作られていることを述べました。

では体温は、どのように維持されどのような仕組みで上がり下がりするのでしょうか。

私たちの体は、外気温の影響で体の深部の温度が大きく変動しないよう自然に体温調節を行っています。皆さんも冬場に温かいところから急に寒いところに出た時など、ブルッと震えて鳥肌が立ったりしたことがあるでしょう。寒さに対して、血管を収縮させて血流量を減らし、汗腺を閉じて体熱が奪われるのを防ぐための現象です。逆に暑い時には、汗をかいてその気化熱により熱を逃がすということをしています。

こうした体温調節を行っているのが、自律神経という神経ネットワークです。

体性神経と呼ばれる感覚神経や運動神経は、私たちが意識的に手や足を動かすことができるからわかるように、「動かそう」という意図によりコントロールできますが、多くの内臓器官の機能にも関わる自律神経は、「今から胃を動かして消化させよう」と私たちが思ったとしても、自由にコントロールできません。本人の意思とは無関係に働くシステムで、私たちが意識しなくても心臓が動き、呼吸をし、食べ物を消化するのは、全て自律神経の働きです。

自律神経には、互いに反対の機能を持つ交感神経と副交感神経という2系統があります。

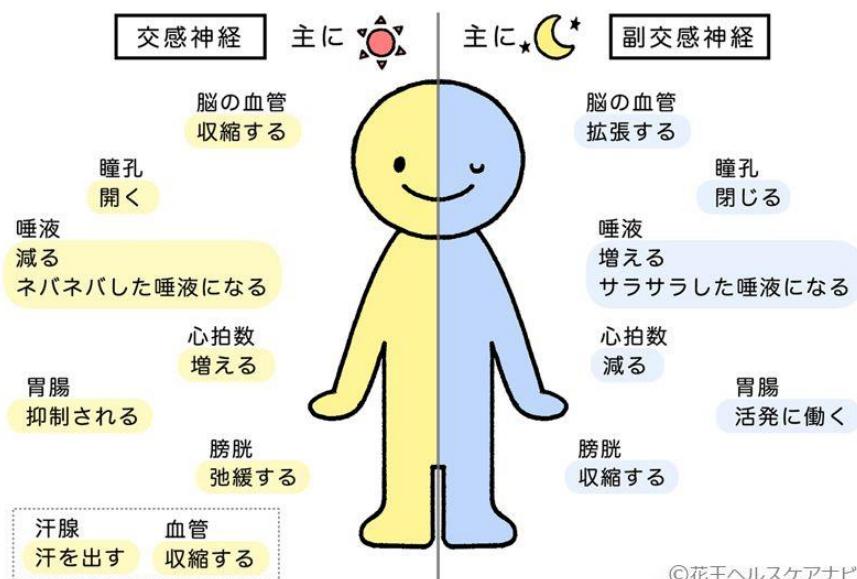
○交感神経は、体を活動状態にする神経です。活動するにはエネルギーが必要なので、

心臓の鼓動を速め、血管を収縮させて血圧を上げ、全身に大量の血液を送り活動に適した体環境を整えます。

○副交感神経は、体をリラックスさせる神経です。心臓の鼓動をゆるやかに、血圧を下げるなどして体の緊張状態を解きほぐします。

交感神経と副交感神経のうち、どんなときにどちらが活発になるかは、大昔の人間の生活を思い浮かべてみると理解しやすいかもしれません。

獲物を追いかける、外敵と戦うといった戦闘態勢にあるとき、すなわち体に大きなストレスがかかった時、交感神経が活発になります。遠くの獲物や敵を判別するために瞳がカッと開き、脳は興奮し、心拍数も増



加。走って追いかけたり逃げたりするときに、ゆっくり呼吸をしたり食事や排泄をしたりする余裕はないので、呼吸が速くなり、胃腸の動きは抑制され、膀胱も弛緩し蓄尿することになります。しかし、外での活動を終えて家に戻ったら、副交感神経が活発に働きます。安心しているので脳が落ち着き、食事をするので唾液の分泌量が増え、胃腸は活発に動き、膀胱も収縮し排尿することになります。

これらの状況を現代人に置き換えると、ごく大雑把に言えば、仕事をしたり合唱したりなど活動している昼間は、交感神経が働きます。活動によって生じる様々なストレスに対応できるよう、血管を収縮させ、力を出させています。この時、体温は低くなっています。交感神経の指令により血管が収縮するので、皮膚に近い末梢血管に流れる血液量が少なくなるからです。

一方、リラックスした時や就寝中は副交感神経が主に働いていて、血管を広げ血流を増やすので、体温は高くなります。副交感神経は消化器官も支配しているので、食事をしている時も副交感神経が優位になります。

自律神経は実に多くの内臓器官に関わる重要な神経で、交感神経と副交感神経は、体の内外の状況や部位に応じてアクセルとブレーキの役目を交代して働きます。しかも、交感神経と副交感神経は別個に働いているのではなく、つねにシーソーのように交互に上がったり下がったりしてバランスをとっています。

そして、このバランスの崩れが体にとって大きな問題なのです。



©花王ヘルスケアナビ

## 新しい免疫学の進展

私たちの体は、60兆個からの細胞からなる諸器官が個々の機能を持ちながら、有機的に働き調節されることで維持されています。この「調節システム」を支配しているのが自律神経なのです。そして私たちの体には、もう一つ「免疫系」というとても重要な生体防御のシステムが備わっていることは誰もが知っています。

私たちの身の回りには、目には見えませんが細菌やウイルスなどの病原体がたくさん存在しています。そこで免疫系は、体にとって不都合なものが体内に侵入するのを阻止したり、体内で増殖するのを防いで、病気から身体を守っています。

私達の健康を守るこうした大切な免疫系の働きは、血液中に含まれる白血球と呼ばれる細胞が担っています。

1996年に新潟大学医学部の安保徹教授が元新潟県立病院副院長の福田稔医師と共同で、この免疫システムには、主に白血球が中心的役割を果たしており、白血球の数や働きは、自律神経の影響を受けているという『白血球の自律神経支配の法則（福田－安保理論）』というのを発表しました。

山本宏司

[以下次号]