



## 合唱 効果があった6つのこと

10月19日（日）の合唱コンクールに向けて、各クラスの練習に熱が入ってきました。10月からは、体育館、音楽室、多目的ホールを使った練習が始まります。10月14日（火）～17日（金）は、朝練習も行われます。バラバラだった歌声が、だんだん揃ってきて、やがて聴く人に感動を呼び起こす合唱になっていくことでしょう。

しかしその前に、毎年、合唱練習をめぐって、学級の中ではさまざまなトラブルが起こります。いっしょうけんめいするほど摩擦も大きくなります。これを乗り越えたとき、学級の心が一つになった素晴らしいハイモニーができあがり、聴く人を感動させ、みなさん一人一人が成長するのです。

専門的なことは分かりませんが、過去の合唱コンクール練習で、実際に効果があったと確信している6つのことを紹介します。（あくまでも経験として効果があったということで、学術的に正しいということではありません。）

- 1 足の親指の付け根に体重をかける（重心を前に）
- 2 指3本が入るくらい口を縦に開く
- 3 腹筋に力を入れる、逆に肩の力は抜く
- 4 目線を上にする
- 5 息を思いっきり吸う
- 6 楽譜に書き込む

- ・全員が揃って息を吸うところに印を付ける
- ・歌詞の「あ」に印を付ける
- ・「強く」「弱く」「静かに」「ゆったり」「だんだん盛り上げて」などの言葉を書き込む
- ・のばす部分に印を付け、長さを書き込む



人は幸せだから歌うのではない。歌うから幸せになるのだ。（ウィリアム・ジェームズ）

## 心を元気にする3つの方法

2学期が始まって1ヶ月が経ちました。夏の疲れが出て、体調や心のバランスを崩す人が増えてきています。涼しくなると体は楽になったはずなのに、なぜか「元気が出ない」という人が多いのが気になります。心と体は切り離すことができないものです。心が元気になると体が、体が元気になると心も元気になります。生きてると、自分がいくらがんばっても思うようにならない事があります。心が落ち込んでしまうときもあります。「元気を出せよ」と励まされても、そもそも元気が出ないからクヨクヨしているのに……。そんなときは、直接、心を元気にしようとするのではなく、まず体を元気にしてみましょう。次の3つのことを、とりあえず3日間実行してみてください。きっと、心も元気になるはずですよ。

### ◆ 体を動かす

部屋のそうじ、食事の準備の手伝い、草抜きなどをする。散歩や筋トレもよいのですが、じっとしてクヨクヨ考えこまず、とにかく体を動かしてみる。ストレスの発散になり、よい睡眠にもつながります。

### ◆ よりよいものを食べる

お菓子やジュース類をとらずに、食事をしっかり食べる。カップ麺等味の濃いインスタント食品をできるだけ避け、野菜中心の食事をする。サラダなど簡単なものを自分で作るとより効果的で、家の人にも喜ばれます。家族と「おいしい」という気持ちを分かち合いながら食べましょう。

### ◆ 十分眠る

入浴をして一度体を温めて、少し体が冷えかけた頃に布団に入る。スマホ・携帯、ゲーム機をいじって睡眠不足になるのが一番危険です。スマホ・携帯、ゲーム機は手の届かない所に置いておきましょう。いつもより30分～1時間くらい早く布団に入るとよいでしょう。