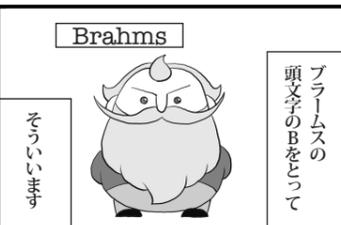
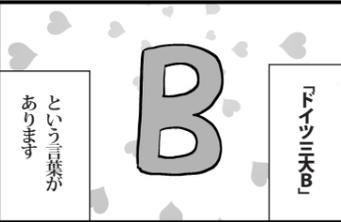




コーヒーグルメ三大B
漫画：東園子



アレクサンダー・テクニークにもとづく
緊張解消！ワンポイントレッスン

アレクサンダー・テクニークは、欧米のジュリアード音楽院など有名な音楽学校で必ず教えられているメソッドで、「心と身体の緊張」を改善するのに大変効果的です！

その5 緊張緩和！居心地の良いコミュニケーションの取り方を考えよう
 今回は、コミュニケーションの中で感じる緊張を緩和させるお話です。

●お互いに居心地の良いコミュニケーションとは？
 日常生活やレッスンなどで、伝えたいことがうまく相手に伝わらなかったことや、期待と違う返事だったことはありませんか？ どうか理解してほしい、わかってほしいと思えば思うほど、説得するようにあの手この手で話をしてみがちですよね。説得しようとするほど、相手は説得されないように拒絶してしまうようです。これではコミュニケーションは成り立ちませんし、お互いに緊張してしまいます。

●指導者はここに注意！
 ・生徒が本当に理解してくれているのかわからない
 ・生徒を理解させるために『説得モード』になっている
 レッスンをしていると、こんなことはありませんか？ 僕たち指導者は、しっかりと生徒さんの反応を見て話をしなければいけません、相手にわからせようと話している間はうまく伝わらないことが多いです。それにこのようなコミュニケーションの取り方だと、生徒さんは緊張をしてしまいますし、常に受け身になってしまい、自分で考えることをやめてしまいます。
 レッソンの時だけでなく、日常会話や仕事でのコミュニケーションでも同じです。友達や職場での会話の中でも、「おかしいな？ 伝わらないな？」と感じた時は一旦ストップ！ わかってもらおうとするのを保留します。わからせようとしているのであれば、それは自分中心のコミュニケーションになってしまっています。

●理想のコミュニケーションを考えよう
 僕は、レッスンの場なら「生徒さんが自分で考えて行動できるようになってもらう」、日常生活なら「お互いに楽しく安心して話せるようになる」が理想的であると考えています。これはお互いに気楽に過ごせる関係を保つ、一つの考え方だと思います。お互いに居心地の良い場を作りたいのであれば、自分だけでなく相手が居心地よく過ごせる環境を作ること！そこに意識を向けて行動すると、結果的に自分も居心地良い場になっていくはずですよ。
 ステージ上での緊張との付き合い方は、人間同士のコミュニケーションと同じだと思います。本番の時には「下手に思われたらどうしよう？」「もしミスしたらどうしよう？」などと考えがちですが、自分のことばかり考えてしまっているから不安になり、いつまでも緊張が続いてしまうのです。そんな時は、「本当は何をしたいのか？」「そのためにどうやって動けるようになるか？」と、自分の緊張に寄り添ってみてください。前号でもお伝えしましたが、**目的に合わせた考え方をすることで、心も身体もスッと楽な状態にできます。**緊張が緩和してくるはずですよ。

山口裕介 USK
 ドラム奏者、アレクサンダー・テクニーク教師。「緊張を味方につけるセミナー」をメインにセミナーを全国展開。またオフィスワーク・日常の動作・コミュニケーション力を磨くアイデアなど、幅広いレッスンを行う。大手メジャーミュージシャンのパフォーマンスコーチも担当。「緊張を味方につける」身体バランスLab: <http://www.usk-drum.info/>

チャレンジ！
【全音符】
 音の長さが短い順に番号を書きましょう。

難易度
 「おうちでもできる！おんがくワークブック②」程度

学研12月号
 TAKE FREE
おんがく通信

もうすぐクリスマス！気温はどんどん下がりますが、街の熱気はどんどん上がっていくようです。プレゼントをもらう側からあげる側になってすいぶん経ちましたが、そんななかでの楽しみはクリスマスケーキ！プッシュ・ド・ノエルも可愛いし、デコレーションケーキも。なのに近年、自分の意見が通ったためしが無い…(涙) (か)

2018年11月25日

クリスマスのオススメ曲2018

いよいよクリスマスシーズン到来！あちこちで愉快な音楽が聴こえるようになりましたね。今年のクリスマス特集は、担当(の)の独断で(!?)オススメの曲をご紹介します♪

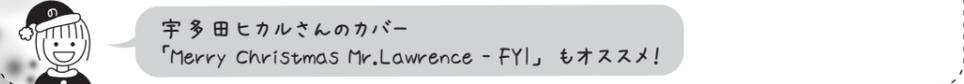
【バレエ】くるみ割り人形／チャイコフスキー
 クリスマスには欠かせないクラシックの名曲といえば、やはりロシアの作曲家チャイコフスキーの「くるみ割り人形」です。詳しくは中面の特集をご覧ください♪



【ピアノ】樅の木／シベリウス
 クリスマスの陽気な雰囲気とは異なりますが、この曲もオススメ。フィンランドの作曲家シベリウスが書いた、樹木の名前がつけられた《5つの小品》(「樹木の組曲」とも呼ばれます)の第5曲で、クリスマスツリーによく使用される「モミ」が曲名になっています。北欧の長く厳しい冬の間、孤高に佇むモミの木の様子が描かれているようにも感じられます。



【映画音楽】Merry Christmas Mr.Lawrence／坂本龍一
 クリスマスといえば、この曲を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？映画「戦場のメリークリスマス」のメインテーマです。東洋のような、西洋のような、その狭間をさまようような不思議な響きが印象的です。国内のみならず海外のアーティストにもカバーされており、世界中で愛されている曲です。



【エレクトロニカ】Winter Alchemy / Serph
 Serph(サーフ)は、日本のポップ・エレクトロニカを代表するアーティスト。CDアルバム「Winter Alchemy」は、クリスマスがコンセプトになっています。1曲目の「noel」は、耳なじみのあるクリスマスの名曲がかわいらしい電子音のアレンジで次々と登場します。クリスマス会のBGMなどにもぴったりです！

ホームページで試聴できます！ <http://www.noble-label.net/>

Winter Alchemy / Serph (NBL-205)

Gakkenの楽譜 こぼれ話

9月新発売の「びあのだりーむ7」には、田丸信明先生書き下ろしの新曲のほかに、田丸先生によるクラシック名曲の新アレンジも収録されています。なかでもぜひご紹介したいのが第8番「間奏曲」。シューベルトの歌劇《キプロスの女王ロザムンデ》第3間奏曲のアレンジなのですが、バイエル修了のレベルで、オーケストラの原曲のロマンティックで優雅な雰囲気味わえる素敵な編曲となっています。ぜひ弾いてみて下さい。(か)

連弾で楽しい冬休みを♪

さて、いよいよ楽しい冬休み。(ゆ)は寒がりなので、こたつでみかんを食べながらまったり過ごしたいインドア派ですが、きっとご家族やご親戚、お友だちと楽しい時間を過ごす方も多いことと思います。人に会うイベントが多い年末年始。せっかくの機会ですから、ご家族やご親戚、お友だち同士で連弾を楽しむのも素敵ですね!『にじいろのおくりもの 連弾編 1』から、導入または初級程度で弾けるおすすめ曲を紹介します。

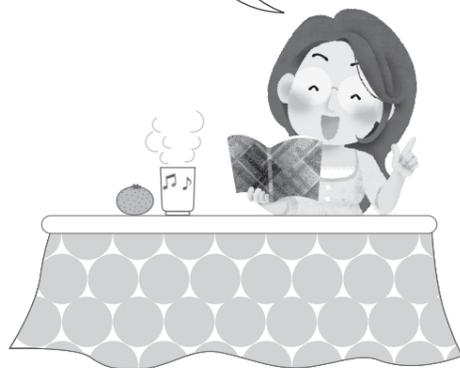
- ピエロの行進／春乃うらら (レベル：導入)
おどけたピエロが行進をはじめる様子が目に浮かぶ、かわいらしい曲♪
- カニのダンス／ジョン・ジョージ (レベル：導入)
カニのダンスっていったいどんな風なのでしょう? みんなで想像したらおもしろそう!

- おとぼけクマの気ままなドライブ／鈴木豊乃 (レベル：初級)
おとぼけモードのクマさんはドライブしながらどこに行くのでしょうか? ぜひ二人で話し合ってみてください。

どの曲も背景を想像するのがおもしろいですよ! みんなでワイワイ話しながら、楽しい時間を過ごしていただけると嬉しいです (ゆ)。



11月に発売しました『にじいろのおくりもの 連弾編』もうお手に取っていただけましたでしょうか? 1巻はさわやかなグリーンピアノ、2巻はロマンティックなパープルピアノが目印ですよ♪



今月のセミナースケジュール

12/6 (木): [千葉県/松戸] 伊藤楽器 YAMAHA ピアノシティ松戸3F
『譜読み』の基本を身につけるレッスン
※「ピアノ発表会 選曲のコツとポイント」オプション付き



伊東佳美先生編

今年の6月からピアニストでATI認定アレクサンダー・テクニック教師の伊東佳美先生のセミナーが開講いたしました! そこで今回はセミナーの特長と、これまでにセミナーを受講された方々の声をご紹介します。

セミナーの特長

アレクサンダー・テクニックを取り入れると もっと楽に、上手くピアノが弾ける

「基礎を学びたい」「腕が疲れる」「指がまわらない」「教え方が分からない」といったさまざまなお悩みについて、具体的にアドバイスいたします。ピアノ以外の楽器の演奏や、歌唱にも参考にいただけます。

- ・アレクサンダー・テクニックとは
- ・身体の「取扱説明書」をじっくり見る
- ・身体の仕組みや機能的な使い方を実際に落とし込む
- ・みなさんのお悩みについて具体的にアドバイス!

伊東先生から受講者のみなさまへ

ピアノのテクニックを基礎から学びませんか? 脱力奏法をベースにしたテクニックをお教しています。曲全体を弾くと疲れる、うまく弾けない場所があるという方、基礎をきちんと学びたい方、音色が変えられないという方、教え方に不安がある方など、一からテクニックを学びなおすことにより、さまざまな曲を弾きこなすことができるようになります。だけでなく、教材に関わらず基本を押さえた指導ができるようになります。

受講者の声

♪脱力の仕方、手の筋肉、身体のしくみについて、よくわかりました。レッスンにどんどん活かしていきたいです!

♪脱力がどういう意味か、ようやく理解できました。今までの練習は何だったのかと考えさせられました...

♪テクニック指導のセミナーはたくさんありますが、このセミナーでは身体のしくみを知った上で学ぶことができ、とても勉強になりました。

♪1の指や5の指の使い方が思っていたこととまったく違い、驚きました。

この書籍をテキストにセミナーを行います!

ピアニストのためのカラダの使い方バイブル
～アレクサンダー・テクニックを取り入れながら
■B5判/96頁/本体価格1,600円(税別)

【今後のセミナースケジュール】
2018年12月11日(火): [神奈川県/横浜] 山響楽器 中山店
2019年1月28日(月): [大阪府/枚方] 大東楽器 ミュズデュオ



クリスマスの定番

くるみ割り人形

バレエ「くるみ割り人形」の季節がやってきました。子どものクリスマス・ファンタジーとして、欧米はもちろん、日本でもいまやクリスマスから年末にむけての定番となっています。今年も国内外のバレエ団による公演がめじろ押しです。(く)

基礎知識

バレエ「くるみ割り人形 (The Nutcracker)」 2幕3場
原作: E.T.A. ホフマン『くるみ割り人形とねずみの王様』
台本: マリウス・プティパ
初演の振付: レフ・イワノフ
※振付はバレエ団独自で改訂するため、バレエ団の数だけ振付があるといっても過言ではありません。最近の日本の例をとると、新国立劇場バレエ団はウエイン・イーグリング、Kバレエカンパニーは熊川哲也が振付けています。
音楽: ピョートル・イリイチ・チャイコフスキー
初演: 1892年12月18日(サンクトペテルブルク、マリンスキー劇場)

くるみ割り人形は、ドイツの伝統工芸品です。おもちゃ作りで有名な、小さな街サイフェンで生まれました!



■お知らせ
ディズニーがついにくるみ割り人形を映画化(実写版)!
(日本全国公開: 2018年11月30日)
タイトルは「くるみ割り人形と秘密の王国 (The Nutcracker and the Four Realms)」です。お見逃しなく!

みどころ

第2幕、お菓子の国のディヴェルティスマン(お話の流れとは関係なく挟まれる踊り)はとにかく圧巻です。スペイン、アラビア、中国、トレパック、あし笛、キャンディボンボンと、色彩あざやかなそれぞれの踊りはワクワクしますし、続く「花のワルツ」の群舞、金平糖の精と王子のグラン・パ・ド・ドゥ(バレエの最大の見せ場。男女2人による踊りのこと)は、息をのむほど美しいです。劇場にはなかなか行けなくても、DVDなどで映像を観ることができます。

ききどころ

改めてご説明するまでもなく「くるみ割り人形」は、チャイコフスキーの三大バレエのひとつです。作曲家自身が曲を選びバレエ組曲にしています(25分程度)。バレエ音楽のエッセンスが凝縮されていますよ! ぜひ聴いてみてください。

バレエ組曲「くるみ割り人形」
小序曲/行進曲/金平糖の精の踊り/ロシアの踊り(トレパック)/アラビアの踊り/中国の踊り/あし笛の踊り/花のワルツ



Question!

チャイコフスキーの三大バレエは? ○の中に漢字を書きましょう。

- ① 眠りの森の○○
- ② ○○の湖
- ③ くるみ割り人形

冒険② 佳美①: 夕景

Music Quiz

Q アメリカの作曲家、ルロイ・アンダーソンの曲の中で、むちを打つ音が登場する曲は次のうちどれでしょうか?

- ① ワルツィング・キャット
- ② そりすべり
- ③ タイプライター

答え: ②. そりすべり
クリスマスの時期になると必ずと言っていいほど、この曲をあらゆるところで耳にするのではないのでしょうか。途中で、スラップスティックやルーターと呼ばれる、むちの音を出す打楽器が使われます。聴いていると、真っ白な雪景色の中を馬そりで駆け抜けていく風景が目に見えます。曲の最後には馬の鳴き声をトランペットが演奏していますので、ぜひ最後まで聴いてみてください!

発売中
書籍
ブルー・アイランド先生の音楽教室
バレエ音楽をききましょう! CD付



★テレビやコンサートで大人気!
青島(ブルー・アイランド)先生による音楽教室の第2弾は、バレエ音楽について。これだけは観ておきたい(聴いておきたい)バレエ作品について、先生独自の世界観を持ったイラストとあわせて、楽しく解説します。
★Q&A形式で、各作品について分かりやすく解説します。
★主な曲を抜粋し収録したCD付

文&絵: 青島広志

■B5判/96頁/4C/本体価格1,800円(税別)/CD付