

-Dancing Queen-

さあさダンス 踊っちゃおう スウィング 楽しもうよ

見てよこの子 気分は いまや ダンシングクイーン

明日はお休み 踊りに踊ろう 楽しもうよ ミュージック

踊ろう スウィング のりにのっちゃおう

遊びに行こうよ まだ宵のうち さあ

踊ろう ロック ミュージック 気分最高 踊り明かそう

生かそう このチャンス

君は ダンシングクイーン 若く輝く セブンティーン

ダンシングクイーン 打ち鳴らそう タンバリン OH YEAH

踊って 歌えば 人生は最高だよ

見てよこの子 気分は いまや ダンシングクイーン

いまやダンシングクイーン

この子 気分は いまやダンシングクイーン



平成28年12月15日

保護者各位

世田谷区立尾山台小学校
校 長 渡部 理枝
P T A 会 長 山根 健太

～ 文化厚生通信 ～
《今年度テーマ：育もう！すこやかな心と身体》

第三回 家庭教育学級ご報告

11月24日に第三回家庭教育学級として、「楽しく歌ってリフレッシュ！」と題し、元劇団四季団員の松本昌子さんを講師にお迎えして歌やストレッチなどをご指導いただきました。世田谷区教育委員会社会教育指導員の藤本仁先生をはじめ、副校長先生や多くの保護者の皆様にご参加いただきました。

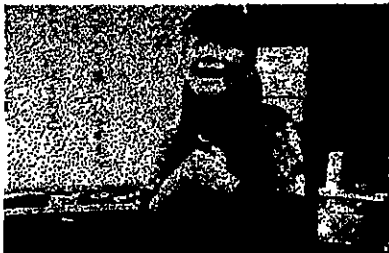
まず始めに、ご自身も出演されていた舞台ライオンキングのナンバーから「サークルオブライフ」をご披露いただきました。圧倒的な声量、透き通るような美しい歌声に包まれていつもの音楽室がまるでライブ会場のような感じでした。

続いて、声を出す前に家でも実践できそうな体のほぐし方や壁を使ったストレッチ法、また劇団四季でも訓練されていた開口発声をご指導いただきました。声を出す前のストレッチは、深呼吸をしながら肩甲骨を伸ばしたり縮めたり、胸（肺）を広げることを意識しながら体をほぐし、二人ペアになって腕と脇を伸ばすストレッチも行いました。呼吸法は、お腹に手を当てて膨らむことを意識しながら、体が力んで肩が上がらないように鼻から息を吸い、ゆっくり吐くことを何度か行いました。開口発声は、「あいうえお」「いうえおあ」と、一文字ずらしながら姿勢よく口を開けて声を出しました。

そしてメインの歌は、舞台マンマミーアの中から皆さん聞きなじみのある「ダンシングクイーン」をピアノの伴奏に合わせて、音合わせをした後、一つ一つステップやポージングを確認しながら1曲を皆さんで作りました。松本先生の軽快なトークや素晴らしい歌声に導かれ、皆が楽しく歌い踊ることができ、雪が降って冷え切った体も心もポカポカに温まりました。皆さんの素敵な笑顔が溢れ、一体感を感じる事が出来ました。普段なかなか体を動かしたり歌ったりする機会が少ない方でも、簡単なストレッチで体をほぐし、お腹から声を出すだけでもリフレッシュできるのではないのでしょうか。お子さんと一緒に踊って歌えば家庭に笑顔が生まれ楽しめると思います。



《当日の様子》



松本先生の素晴らしい歌声に感動しました！



1小節ずつポーズ、ステップを覚えて練習♪

《発声前のストレッチ》

*ゆっくり息を吸って、吐きながら行いましょう

1. 足は肩幅に開き、腕を頭の上に伸ばし、左右にゆっくり振り腕筋、脇を伸ばします
2. 胸の前で肘と肘を近づけるようにして、前後にゆっくり回します。

*肩甲骨を動かし胸(肺)を広げることが意識して行いましょう。

3. 右腕を斜め上に伸ばし、壁に腕を当て、腕と脇を伸ばします。



最後はみんな笑顔でポーズ!!!

最後には質疑応答でいくつかのご質問にお答えいただきました。

Q.先生がミュージカル俳優を志したのはいつ頃ですか？

A.元々体を動かす事や歌う事が大好きな子どもでした。本格的に始めたのは高校受験の時に演劇科のある高校を受験したことがきっかけ。それまではバレエや音楽などの習い事は一切したことはありませんでしたが、授業内でバレエや歌、演技などの基礎を学びました。周りよりもだいぶスタートは遅かったですが、その分毎日毎日練習しました。子どもたちには、やりたい事が見つかった時に一生懸命努力する事を大事にしてもらいたいです。

Q.劇団四季で活躍されていたときは、年間何公演くらい出演していましたか？

A.一番多い時で年間340回程度出演していました。平均的には年間200回程度です。一日に2回公演をこなす事や夜公演前に別の稽古をする事もありました。それだけ多くの本番の舞台に立て非常に大きな経験で感謝しています。また、地方での旅公演をすることもありました。楽しい思い出です。

Q.高音を出すにはどうしたら良いのでしょうか？

A.普段、ビックリした時や嬉しい時に意外と自然に高い声を出している時がありますよね。もちろん、歌の中で高音をキープするにはトレーニングが必要になりますが、まずは、構え過ぎずに息の流れや体の使い方など普段行っている事から広げて行くと良いと思います。

~アンケートの中からいくつか多く寄せられたご意見をご紹介します~

- > とても楽しく、歌って踊るといふ毎日の生活の中ではなかなか出来ない体験をする事が、心と体のリフレッシュになりました。
- > 松本先生の素晴らしい素敵な歌声を真近で体験できて良かったです。発声の仕方や体の動かし方も分かりやすく普段の生活の中で取り入れやすいと思いました。
- > 久しぶりに歌ったり踊ったりして気分が明るくなりました。家でも歌ったりしながら、楽しく家事、育児をしていきたいと思えます。
- > 松本先生の歌声、話す時のお声、笑顔だけでも元気をいただきました。無理することなくできる充実した内容でした。

以上