

# 豊春中学校

～言葉による音色・  
情景の変化を目指して～

## にみる混声合唱指導

音楽を通し豊かな人間性を養う!

基礎トレーニングがつくる美しい音色

美しい響きのもとより、中学生離れした歌心のある情緒豊かな歌声で圧倒的な世界観を創りあげ観客を魅了し続ける豊春合唱団。このDVDでは、数々の難曲を歌い上げてきた同合唱団の日頃の練習方法を、基礎トレーニングから、各パート別練習、曲づくりまで、細部にわたり島方麻美教諭の指導のポイントと合わせて紹介しております。音楽を通して豊かな人間性の形成を目指す島方教諭の指導方法は、クラスでの合唱活動を実践されている先生も必見の内容となっています。

全2巻 16,800円 各巻 8,400円(税込・送料別)  
DVD No.M14-S



指導・解説: 島方 麻美

(春日部市立豊春中学校合唱部顧問)

これまでに NHK 全国学校音楽コンクールや、全日本合唱コンクールにおいて、金賞を含め数々の賞を受賞している全国トップレベルの指導者。

実技: 埼玉県春日部市立豊春中学校混声合唱団



M14-1

### 合唱の基礎をつくる

(60分)

リラックスするための動作や正しい息の流れをつくるために必要な呼吸に関する筋肉トレーニング、基礎的な発声練習を紹介。

#### ●基礎トレーニング

- ・柔軟体操
- ・足上げ
- ・寝て起きる
- ・右手左足、左手右足
- ・四つ這い
- ・楽器上げをしたまま椅子に座って息をためる
- ・楽器上げをしたまま息を流す
- ・自然体
- ・表情筋の筋トレ
- ・息を吐き切る<Shu-(息)・Z-(低音)・V-(中間音)・Th-(高音)・Shu->
- ・口のまわりの筋トレ

#### ●発声練習

- ・ロングトーン G-B-D(3声)
- ・i-で、G-A-G (G-上のCまで)
- ・Oh-で E-F-G-F-E(下のEまで)
- ・男声(蛙の声ゲーで)
- ・アーエーで(舌を動かす)
- ・唇、舌のトレーニング  
まめみもむもみめー  
×M.B.P.T.N.R.K.S  
やまやも、らたらと、まなまねまの、  
ばびばふびよ
- ・2人ペアでの練習
- ・和音練習
- ・プロペラ(息をよく流す)

#### ●個人レッスンについて

#### ●部活動の運営について



#### ●パート練習

- ・ソプラノ指導(テンポ感を合わせる、声をつなげていく練習各種、音をそろえる練習など)
- ・アルト指導(姿勢と呼吸、「う」母音の言葉、歌う時の筋肉の使い方など)
- ・男声指導(使う筋肉と使わない筋肉、楽器として機能させる意識など)

#### ●オーディション(メンバーの決め方)

- ・3人組オーディション(「NHK 全国学校音楽コンクール」用)
- ・決選オーディションの方法
- ・1対1オーディション(「全日本合唱音楽コンクール」用)

#### ●全体合唱指導(曲づくり)

<YELL>

作詞・作曲 水野良樹(いきものがかり)

<ラブソディー・イン・チカマツ>

作曲: 千原 英喜 / 作詞: 近松門左衛門

#### ●部活動とクラス合唱の関連について

M14-2

### 曲づくりのプロセス

(82分)

実際に曲を使つてのパート練習、メンバーの決め方、全体での音の合わせについて、それぞれの練習・指導方法を紹介します。



お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は.....<http://www.japanlaim.co.jp>

JLG ジャパンライム株式会社  
TEL.03-5789-2061  
FAX.03-5789-2064

〒141-0022  
東京都品川区東五反田1丁目19番7号

#### お申し込み方法

- ご希望のDVDNo.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所、電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

#### 記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

#### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付け下さい。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット)もご利用できます。