

合唱指導の

バリエーション

～段階的なアプローチで着実に進歩する～

指導・解説 藤岡 直美
(札幌市立陵北中学校 合唱部顧問)

【指導者プロフィール】

札幌大谷輪声会出身。枝幸中学校合唱部、枝幸ジュニア合唱団(現ウスティリアアンサンブル)などを指導し、全国大会出場金賞多数。2006年文部科学大臣優秀教員表彰。透明度の高い女声の声づくりに定評があり、学校現場での講習会の講師のほか、全国の様々な著名合唱フェスティバルにゲスト合唱団として招かれている。



出演 札幌市立陵北中学校合唱部・ウスティリア アンサンブル

【ウスティリア アンサンブル プロフィール】

全日本合唱コンクールで2年連続金賞の快挙を成し遂げた枝幸ジュニア合唱団を前身とし、藤岡直美先生の教え子を中心に構成される女声合唱団。これまでに、全日本合唱コンクールや宝塚国際室内合唱コンクール(ルネサンス部門1位金賞、総合2位)、アルティ声楽アンサンブルフェスティバルなどに出場し高い評価を得ている。



透明感のある女声の声づくり 段階的な合唱指導を学びたい方へ!

合唱王国北海道札幌地区で、近年目覚ましい成長を見せている陵北中学校合唱部。急成長の原動力は同校で指導を行う藤岡直美先生です。人口8000人の港町枝幸の中学校を指導し、3年連続全国大会出場(うち金賞1回)、さらに枝幸ジュニアとして一般部門で3年連続全国大会出場(うち金賞2回)という快挙を成し遂げるなど輝かしい実績を残しています。その取り組みはNHK旭川放送局の開局70周年記念特別ドキュメンタリー番組としても紹介されたほどです。

今作ではその藤岡先生の合唱指導を、基礎から発展まであますところなくご紹介しています。実技には全国大会常連のウスティリア アンサンブルも参加しています。女声の声づくりに興味のある先生方必見の内容です。ぜひご覧ください。

M29-1
100分

ウォームアップ&発声編

■イントロダクション

■ウォームアップ①～しなやかな心身づくり～

- ① 両手を前に出し輪を作り、頭の中に入れる(左右)
- ② ①と同様のポーズでおしりを出して保つ
- ③ 頭上でひじを引っ張る
- ④ ひじを曲げないでクロス
- ⑤ アキレス腱伸ばし/王子様ポーズ
- ⑥ 首回し(息の流れを止めずに)
- ⑦ 足を開いて腕を伸ばす/天井押し
- ⑧ 手首をブラブラ(全速力)
- ⑨ 足の甲を後方で持つ
- ⑩ キンチョール(起立バージョン)
- ⑪ キンチョール→プロペラ→フグ(ダウンバージョン)
- ⑫ R(巻き舌)
- ⑬ 押し出し(低音・中音・高音・筋力トレーニング)
- ⑭ フグ ～ふるさと～
- ⑮ 上半身斜め仰向け声だし(ミオイオイオイオ マアアアアアア)
- ⑯ 外練習

■ウォームアップ②～360度トータル美を意識～

- ① 両方の指先を肩に乗せた腕回し(肩甲骨意識)
- ② 足を開き、手は一本の線、その手を上半身と平行ラインへ持つ
- ③ 立ち木のポーズ
- ④ 板のポーズ → コブラ → ダウンワードドッグ
- ⑤ あぐらで呼吸法

■息の流れている声づくり

- ① ミイヴィイイ メイエエエ
- ② マオオアマオアマオアマオ
- ③ イエイエ
- ④ マアリイア
- ⑤ マアリイア(自転車)
- ⑥ フグ
- ⑦ ピアノ・ピアノニッシモの練習



生徒の声を着実に育てる
バリエーション豊かな練習満載!

M29-2
79分

段階的に取り組む発声&楽曲指導編

■「コンコーネ50番」より「19番」

- ① 純正調を知る 「移動ド」での練習
- ② 音をイメージする 「ハンドサイン」をつけた練習

■ルネサンス・ポリフォニー音楽「3声のミサ」より「Sanctus」

豊かな響きをつかむ練習

■ポップスの曲づくり

『証』 作詞:山村 隆太 作曲:阪井 一生

■クラシックの曲づくり

無伴奏女声合唱による奄美島唄「うたつむぎ・おとつむぎ」より「一切朝花」 編曲:信長 貴富

■選抜オーディション

音楽の楽しさ厳しさを知る

■インタビュー

- *指導理念
- *中学生ならではの音楽づくり
- *OB・OGに頼らずに部活を運営するために
- *生徒とのコミュニケーションを楽しむ



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.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」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などをご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JL ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656