

「最も驚いたことは、体操をしてからだに力を入れないように歌ってみたら、とても美しい声が自分からも周りからもたくさん聞こえてきたことです。」

DVD No. M20-S
全2枚16,800円・各枚8,400円
(税込・送料別)



Awareness 「気づき」で楽しく「歌うからだ」作り

～合唱指導の新しい手がかりと『ボディ・マッピング』～

「肩甲骨の構造には驚きました！
肩凝りが治り、声が出しやすくなりました。」

「今まで高音は出ないと思っていましたが、
ソプラノみたいな高音が楽に出てびっくりしました！」

「からだの骨を意識するだけで
力が抜けた感じがして不思議でした。」

指導・解説

川井 弘子 (声楽家Soprano/アンドーヴァー・エジュケーター)



広島大学教育学部音楽科卒業、東京学芸大学大学院修了。独シユトウツガルト音楽大学、オランダ政府給費留学生としてユトレヒト音楽院に学ぶ。声楽家としての演奏活動と、声楽教師・アンドーヴァー・エジュケーターとしての教えること、両輪で全国的に活躍中。

ボディ・マッピングとは？ アンドーヴァー・エジュケーターとは??

「ボディ・マップ」とは自分の頭の中に自分がどのように描かれているかという「からだの地図帳」です。より正確に洗練させることにより、演奏が向上します。そしてからだの地図作りを指導するのがアンドーヴァー・エジュケーターです。

実技：千葉県立幕張総合高等学校合唱部

「歌うからだ」のことを知ろう！ 合唱指導に役立つ「からだ」と「動き」の情報満載!!

このDVDは、声楽家川井弘子さんによる歌う時の「からだ」のしくみについての、実際の指導の様態を映像化したものです。単に合唱の練習方法を紹介するのではなく、歌うために必要なからだの器官がどこにあり、どんなもので、どのように動かすかを気づかせ、そしてそれを声に、歌につなげていく指導の方法を紹介しています。気づく(Aware)、ほぐす(relax)、バランスをとる(balance)、動く(Move)の4つを指導のポイントとして、個人レッスン、グループレッスン、そして全体での合唱練習を行っています。「歌うからだ」についての「気づき」により、歌声がどのように変わっていくかをご覧ください。

※DVDのポイントをもとめた特別資料をPDF形式で収録!(3P)



詳細は裏面へ

ジャパンライムのホームページ <http://www.japanlaim.co.jp> メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【ハガキ記入例】

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL

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ております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

川井弘子の“気づき”で楽しく“歌うからだ”作り

～合唱指導の新しい手がかりと『ボディ・マッピング』～

DVD No. M20-S

全2枚16,800円・各枚8,400円(税込・送料別)

[指導・解説]: 川井 弘子 (声楽家Soprano/アンボーヴァー・エジュケーター)

実技: 千葉県立幕張総合高等学校合唱部

ただ鍛えるのでは意味がない! 楽しく歌うための指導メソッドを大公開!

Title

67min

M20-1 「歌うからだ」作り 1: 準備運動から個人レッスン

Contents

♪ イントロダクション

♪ 「歌うからだ」について知ろう!

準備運動と呼吸、発声

♪ 「歌うからだ」作りのために普段どんな練習をしていますか?

～本当に効果がありますか?

♪ 「からだほぐし」のポイント

♪ 呼吸のしくみを知ろう

● 肺や横隔膜の大きさ、位置、機能について

♪ 発声のしくみを知ろう

● 声帯、舌、顎の大きさ、位置、機能について

● 音程のできる仕組みについて



個人レッスン

♪ テノール(曲目) Già il sole dal Gange ガンジス河から陽はすでにのぼり

● 力みのない声のためにバランスのとれたからだ作り～「首の柔らかさ」チェック、ボールに座って歌う

♪ ソプラノ(曲目) Vergin, tutto amor 愛に満ちた聖母よ

● より響きのある声で歌うには?



Title

102min

M20-2 「歌うからだ」作り 2: グループ/全体合唱での指導

Contents

グループレッスン

♪ ベース・パート

● からだのほぐし方(スクワットなど) ● 足の裏で床を感じる ● バランスを保つためにからだの中心部の筋肉が動く

♪ テノール・パート

● 骨盤でバランスをとりながら歌う ● 股関節を柔らかくする方法

♪ ソプラノ・パート

● 発声練習で舌の動きを理解する ● 歩きながら歌ってみよう

全体合唱でのレッスン

♪ 使用曲: 「いのち」 作詞: 谷川俊太郎 / 作曲: 鈴木輝昭

～「赤とんぼ」 作詞: 三木露風 / 作曲: 山田耕作

● 喉と横隔膜の結びつきを考える ● 歌う時の膝、股関節、上半身について ● 歌う時のからだの感覚

● 舌の位置と音の高さ ● 歌う時の姿勢について～骨盤がスムーズに動く姿勢を見つける、坐骨の上でバランスをとる

● 「支え」とは何か? 「支える」という感覚について ● 声帯の動きと呼吸の関連について

♪ 使用曲: Verbum supernum prodiens

● 立ち方について～足先の向き・足幅は ● 歌う時に脊椎、胸、骨盤に響く感覚 ● ハミングの練習

終わりに

♪ 川井弘子氏、山宮篤子先生(幕張総合高校合唱部顧問)対談

● 指導のポイントについて ● 指揮者が注意すること

