



## ～ロビーコンサートの歌声を聴いて、感じて、～

ロビーコンサートを聴いて、心が楽しくほぐれましたところで、下記のテーマでお話をさせて頂く機会を与えていただきました。

人は呼吸する動物で、飛び跳ねるほどの喜びも、大声を上げて泣く時も、悲しみに打ちひしがれる時も、呼吸が担い手となって自らの心を表現し慰めます。

しかし、人が呼吸するということは、あまりにも日常すぎて、異常を来たさない限り、生きている証拠である一番大事な事柄であるにも拘わらず、どちらかと云えば忘れた存在にあります。ここで一度、人の原点に返り、生命を振り返っていただこうと思ひ、私の呼吸に関する研究を稚拙ながらお話しさせていただきます。

2023年9月11日の「講義のすすめ」を掻い摘んで下記に記述します。

日時・会場 : 2023年9月11日(月) 14:30 ~ 16:00 中華会館6階ロビー  
テーマ : 呼吸のいろいろ ~ 人は息を吸うことから人生は始まりました。  
演者 : 永井和子

### ～ 講義のすすめ ～

#### 1, はじめに

「呼吸」。人は息を吸うことから人生は始まりました。呼吸をしているということは生きているという証しです。150億年前ビッグバン(大爆発)によって生まれた宇宙、その中で地球は太陽の一つのかけらとして45億年前に出来ました。その頃の地球は太陽からの強い紫外線と地球の内部から噴き出るガスで満ち溢れ、さまざまな化学反応を繰り返しておりました。人間の元祖は、40億年前にその頃の原子の海に溶け込んだタンパク質、DNAや脂肪などを細胞膜で包み、生命の素となる一粒の粒子として、原始の海の中で誕生しました。従って、人の元祖は、魚の機能を持った一粒の「細胞」からの出発です。

それから長い年月をかけて30億年前、一粒より集団で生きる方が効率がよいことを知った細胞は、脳、心臓、腎臓等々分業体制で生きる60兆個の生命体を作り、やがて、4億年くらい前に陸に上がって来ます。その時の生命体の呼吸は肺魚でしたからエラ呼吸です。地球上で生きるには肺魚から呼吸の機能の大変革を迫られ、酸素を使いながらエネルギーを産生、循環呼吸に替えて、やっと200年前に人の祖先は現在のような人間になりました。人類として文明らしきものが生まれたのは、せいぜい1万年前です。神戸大学名誉教授・医学博士 岡田安弘著:「生命・脳・いのち」(生きるということ)より概略。

#### 2, 呼吸の大変革 (魚のエラ呼吸から人間の筋肉呼吸(横隔膜呼吸)へ大変革。)

- ① 肺呼吸 = エラ呼吸とは - 肺自身の伸縮運動で呼吸をすること。
- ② 母なる海 = お腹の中の赤ちゃんは、羊水に浮かんで育ちますので羊水を海と例えます。
- ③ 海の中でのエラ呼吸から 筋肉呼吸へ大変革 - 地球上の条件で生きるにはエラ呼吸では酸素不足になり、肺袋を大きくし筋肉で呼吸をする機能に変換。その代表筋肉が横隔膜です。
- ④ 横隔膜呼吸 = 循環呼吸に変換 - 酸素を取り入れ体中を循環、老廃物を排泄すること。
- ⑤ つわり = 妊娠をして3~4か月頃に起こる妊婦の異変? - 魚のエラ呼吸機能から人間の筋肉による循環機能のシステムに変換している時の生理的現象。  
変換された呼吸法を「横隔膜呼吸」或は「腹式呼吸」と云います。
- ⑥ 神様は、人間に一番上等の機能を与えました。 - 筋肉の力で呼吸をする際、気管と咽頭の境目に蓋を作り、その閉じた蓋を支えにして腹筋力を養いました。ついでに振動する声帯という如何なる動物の中でも一番上等の「声」という機能を人間に与えました。

### 3, 赤ちゃんは、生まれた瞬間、何故泣く？

- ① 呼吸訓練 — 横隔膜呼吸・腹式呼吸の習得 — お腹の中ではお母さんの血液からおへそを通して酸素や栄養素をもらって「生きる」ための命を育てました。生れた瞬間から、真っ新な肺と訓練ゼロの筋肉は自活への第一歩の筋肉運動の作業が始まります。それが泣き声です。
- ② 確実に息が出来ているか、耳で確認 — 人は話している時、同時に自らの声を聴いて話しています。泣き声は、呼吸の確認でもあり、聴力の正常を計る手段でもあります。

### 4, 「のど」はいつも開いているのが原則。

- ① 声となる声帯の部分を「声門」と云います。就寝時、物事に熱中時など、無意識な時でも呼吸は不可欠な行為。
- ② 声帯は「声を出したい」と思えば声門は閉じられ、気管を通して呼気圧により振動し声となる。その圧力のかけ方の上手、下手が技術となり、美しいうた声、正しい音程、強弱、音を伸ばす、明瞭な話声を作り出す素となります。

### 5, 横隔膜呼吸・腹式呼吸という呼吸法 — 筋肉で呼吸の出し入れをする呼吸法。

- ① 吸う時の筋肉を「吸気筋」と云い、吐く時の筋肉を「呼気筋」と云います。
- ② 真空パックのように、空気が入り込む時は自然に入りますが、真空にするには吸い出す力が必要です。  
同じく、上記の呼吸法は、吸う時は自然に入り、吐く時（声を出す時）は厳しい筋肉の働きを必要とするその呼吸法です。

### 6, 筋肉

- ① 息を吸う時の筋肉と吐く時の筋肉は別筋肉で、呼気時と吸気時は入れ替わります。
- ② リラックスを推奨される理由 — 横隔膜を含む吸気筋は胸部に沢山在り、腹部には呼気筋しかありません。  
互いの筋肉は、吸気の際は呼気筋は働かず、呼気の際は吸気筋は働きません。  
ということは、胸部の力は感覚的に吸気の際は自然に入り、呼気の際は吸気筋は働かないので、いずれの時も力はいらない、この状態がリラックスという言葉で指導されます。
- ③ 歌唱は、スポーツと同じ。  
歌声にするには、呼気の分量を想像以上の筋力で吐かねばなりません。呼気量が乏しいと、声門の閉じが弱く息漏れ状態を起こし、閉まりを良くしたいために故意的にのどに力を加え息を無くそうとします。それを「のど声」といいます。スポーツと同じく柔軟にして弾力ある筋肉が、声帯の開閉に良いバランスを与えます。

### 7, 肺活量という言葉（肺気量－残気量＝肺活量）

肺活量とは、発声に必要な空気を筋力で吐き出しますが、その際の使える肺の中の空気の分量を云います。

筋力は、20歳をピークに衰えはじめ、息を吐き出す筋力が落ちてきます。肺の中の空気の分量は筋力の働きにあるので、長持ちさせるために、声帯の閉まりをよくするために歌ったり、おしゃべりしたり、閉まりの良い声帯活動に努めてください。

### 8, 呼吸のいろいろ

呼吸は命の証し。感情の表現手段に、以下の状況に従い使い分けています。

- \* 声の表現 = 笑い声、泣き声、怒り声、叫び声、鼻声、内緒声など。
- \* 呼吸の仕方 = 口呼吸、鼻呼吸、会話や歌唱中の継ぎ足し呼吸など。
- \* 精神、肉体の欲求 = 青息吐息、溜息、咳、くしゃみ、あくびなど。

## 9、「脳の役どころ」と「呼吸」の種類（脳の図参照）

### ①「脳幹」、②「大脳辺縁系」、③「大脳新皮質」、④「脊椎」

①「脳幹」の働きと呼吸 → 無意識呼吸（或いは自然呼吸とも云う）。

この部署が出来上がると人間は生まれ、この部署の働きが止まると「死」と断定されます。

脳幹の指令で行う呼吸は、無意識のため朗読や歌唱には適しません。

②「大脳辺縁系」の働きと呼吸

→ 情動呼吸。生まれるとすぐに成長する脳。

赤ちゃんのように、思いのままに要求する喜怒哀楽と云った本能的呼吸。息は浅く、テレビを観てもらい泣き等コントロールは効かず、歌唱には不向きです。

③「大脳新皮質」の働きと呼吸

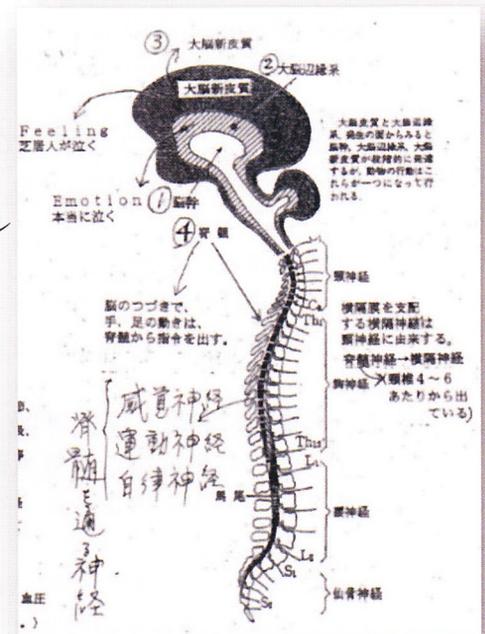
→ 意識呼吸。創造、記憶、運動、知覚など高い精神活動を担う脳。

左脳と右脳に分かれ、左脳は、言語や計算など論理的に働く脳。右脳は、音楽的直観力、感覚力に長けています。

芝居人が演技として泣く、笑うなど意識して使用する呼吸。息は深く、技術歌唱には、このコントロールの効いた呼吸法が非常に適した呼吸です。

④「脊椎」、脳の続き。

運動神経・感覚神経・自律神経（→ 末梢神経 → 末梢神経枝）が走り、手足の運動（運動神経）、情報（感覚神経）、臓器の健康管理（自律神経）を担います。



## 10、音楽が始まるための準備

話す、歌う、手拍子、足拍子、横隔膜のピクッと動く等＝息を吐く瞬間と手足の行動、発声は、同時に行動する、所謂ポイントが揃う。その理由＝大脳新皮質のてっ辺に、横隔神経（呼吸）、反回神経（声帯の開閉）、運動神経（手足の運動）の3つの神経要素を含んだ一本の神経線の出発点があり、3つ（棒線）の行動のいずれかに命令を下せば、同時に活動するメカニズムで構成されています。

## 11、手は心の意のままに動く。－ 指揮者と演奏者の連携は横隔膜にある。

上記10、の項の意味から、手の表現は指揮者の意思のままに手に現われています。

指揮者はリズムのポイント（アンザッツ）を、横隔膜に感じて指揮棒を振り、演奏者も横隔膜にリズムを感じて指揮棒に合わせて演奏すれば、理に叶った呼吸でアンサンブルを成功させることが出来るでしょう。 以上

2023年9月11日

永井和子



# 令和5年7月29日大安 快晴の相樂園にて

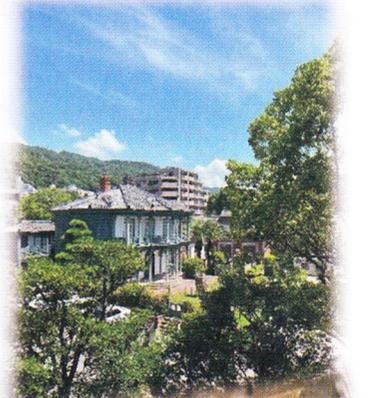
## 新渡戸翔太さん舞さんご結婚式おめでとうございます

この度 NPO 法人国際音楽協会理事に就任させていただきました新渡戸と申します。

まずこの素晴らしい協会の理事に就任させていただきました誠に光栄に思います。まだまだ若輩者ではありますが何事にも率先して取り組んで参りたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

私事で大変恐縮ですが今年7月29日に相樂園にて結婚式を開かせていただきました。当協会からも理事長の張文乃先生、副理事長の張述洲先生、新理事の田方克典様、新理事の高智子様列席いただきました。また祝辞には私が小学生の頃からお世話になっております張文乃先生にお言葉を賜り、出席者の皆様に私の生い立ちを丁寧に説明させていただきました。どうやら私の幼少期はハイドンやモーツァルトに憧れを抱いていたようで、私が忘れてしまっていたような事もユーモアを交えてお話していただき皆様から大変ご好評をいただきました。改めまして祝辞を述べていただきました張文乃先生ありがとうございました。おかげさまで素晴らしい結婚式の思い出となりました。そしてご列席いただいた理事の皆様、後日お祝いのお言葉をいただいた理事の皆様と会員の皆様重ねてお礼申し上げます。

今後は国際音楽協会のますますの発展と皆様の方になれるように精一杯頑張ってお参る所存です。



会員からのお便り～

## プラザ六甲荘秋のイベント実施報告

令和5年9月29日(金)、日本を代表する酒どころの灘五郷から、西郷【沢の鶴】・御影郷【福寿】・魚崎郷【櫻正宗】の各蔵元を招き、六甲荘総料理長の中辻による、日本酒に合う選りすぐりのお料理と中国の伝統的な擦弦楽器の二胡(鳴尾牧子さん)とピアノ(尾崎江利子)の生演奏で、「中秋の名月」の夜を彩りました。

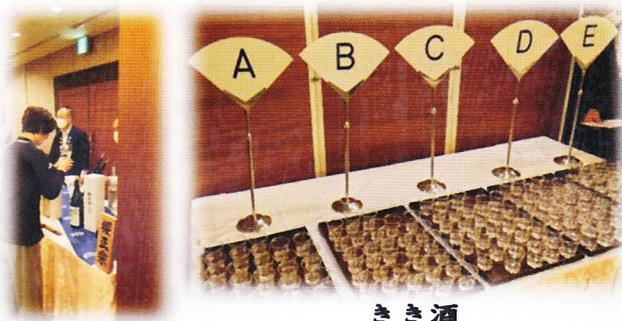
また、今年の中秋の名月の日は、満月で、次回の満月は、7年後です。お天気も良く後半の演奏では、六甲荘のガーデンにて演奏をして、月と演奏が幻想的な空間となり、まさに月見酒にふさわしい夜となりました。



令和5年10月23日  
ホテル北野プラザ六甲荘  
淀井 武弘



ガーデンでの演奏



きき酒



～今までに23回実施してきた訪中交流演奏会のルーツに想いを馳せて～

第1回訪中交流団演奏旅行の思い出(2001年11月)

団長 張文乃

企画を始めてから実現するまで、あっという間の出来事でした。5月に兵庫県から認証されたばかりの特定非営利活動法人が、わずか5か月後にこれだけの事業を実現するとは誰が予想していたでしょうか。それが出来たのは、ひとえに素敵な方々との出会いがまず挙げられるでしょう。

この企画は国際音楽協会発足以前に活動していた旅日華僑音楽家協会の活動から始まります。2年前の1999年に行った「第1回中国音楽コンクール」で訪中演奏会(現地でのレッスンを含む)を考えていたのですが、私の健康上の問題もあり実現できませんでした。その事が私の心の中にずっと重くのしかかり、責任を感じておりました。このままでは皆様に嘘をついてしまったことになってしまう。入賞者の方に何とか中国での発表会なり講習会の機会をとの思いがずっと心にあったのです。

「時」というのは不思議なものです。あれだけ苦勞したり悩んだりしても中々出来なかった演奏旅行が、36人もの参加を得て開催できたのですから。

これは冒頭でいいました色々な方々との出会いや接点が、この国際音楽協会というネットワークの中で不思議にジグソーパズルの駒がピタッと合わさるように形成されていったからにほかなりません。たまたま理事会の場で三江會館の理事長でもあり、国際音楽協会の理事をお願いしてありました姜成生先生から先生の故郷でもある浙江省に三江會館から毎年訪中（というより帰国が正しいのかも知れません）しているというお話から、先生は寧波や杭州にネットワークがあるというような事がわかりました。これは国際音楽協会結成直前に出たお話なのですが、もし国際音楽協会を訪中するなら、今年の秋に三江會館が実施する寧波第5回国際服装節訪問の機会に合流してはということでした。その事が本格的に話されたのが結成前後の5月の事だったのです。その為に急遽、臨時の少人数に絞った理事会を開きました。私たちの力量からいって実現させる事が可能なのかといった入口論から、もし実現させるならそれなりのレベルと人数が不可欠といった当然出てきて当たり前の議論がありました。それらが一つ一つクリアされ、今回のように専門家の方から中国音楽を学ぶ方までしかもジャンルも多彩な顔ぶれが徐々にまとまってきたのです。その間、数回の少人数理事会（実質の実行委員会）を開催し最終的に中国側の服飾室の期日がわかったのも8月になってからの事でした。最初の申込み者で見通しは立てたものの、こういうことは段々参加者が減るものです。しかし嬉しい事に、日を追うにつれ申込みが増え続け。遂に添乗の伊東さんを含めて36名という大所帯になりました。訪中が決まり、進むにつれて体調の心配や準備の不備を感じたりストレスも感じるようになりました。

しかし11月17日中国へ着いた途端に素晴らしい歓迎を受け、演奏会もどの様な会場になるのか全く分からない状況から師範学院の講堂と青少年宮のステージ2回が準備されプログラムもスムーズに進められました。この為には寧波市の僑務弁公室の窓口特に黄海さんに本当にお世話になりました。

また市政府・副室長と多くの政府関係者、地元の新聞社「寧波日報」にも全社挙げての協力を得ました。これらは三江會館姜成生理事長の人脈のお陰です。私たちはこの様に第1回目訪中交流団を思っていた以上の成果をもって帰る事になりました。これは参加者全員の協力と熱意の賜物でありこれからもより良い演奏をしていく事をもって関係各位に感謝の念を表したいと思ひます。中国へのより深い理解と愛情をもって今後の活動に励みましよう。謝辞

### 【私どもの理事：作曲家 南川弥生さんの活躍を紹介】

夙川座オリジナル脚本・作詞、南川弥生作曲の音楽劇。

清国の肅親王愛新覺羅善耆の第十四王女、愛新覺羅顯玕は川島家に預けられ川島芳子となった。

男装の麗人として、軍人として活躍するに至るが、その陰には住み込みの家庭教師本田マツ江の存在があった。一方、山口淑子は日本人離れした美貌故、李香蘭として名をはせる。日本は敗戦し、二人のヨシコの運命は明暗を分けることになる。

日本国籍を有するが故に死刑を免れる李香蘭（山口淑子）、祖国を裏切った中国人として死刑に処される川島芳子。理不尽な歴史の流れの中、懸命に生きた女性達の生き様が美しい音楽に載せて描かれる。



チケット予約 夙川座電話：0798-55-8297 メール：[shukugawaza@gmail.com](mailto:shukugawaza@gmail.com)

## (予告)みなさまのご来場をお待ちしております

11月3日(金) 午後1時30分～【第21回 神戸北野国際芸術祭】

会場;神戸北野天満宮

11月13日(月) 午後2時～【第53回ロビーコンサート】

会場;中華會館6階ロビー

11月19日(日) 午前10時30分～【第11回 神戸マラソン応援・ふれあいフェスティバル】

会場;新長田若松公園鉄人28号モニュメント広場

出演:コーラス同好会クワイア・一宮櫻花合唱団・国際合唱団

12月4日(月) 午後1時30分～【人権の集い】

会場;兵庫県看護協会2階ハーモニーホール

出演:鳳歌80・国際女声アンサンブル

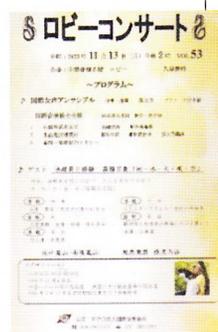
12月15日(金) 午後6時～(開場5時15分)

【日中平和友好条約締結45周年】

【神戸市・天津市友好都市提携50周年】

【NPO法人国際音楽協会設立25周年】記念演奏会

会場;兵庫県立芸術文化センターKOBELCO 大ホール



当協会の趣旨にご賛同くださり2023年度にご入会いただいた方々

内田和子様、江田正子様、里見富美子様、中村小夜子様、付一丁様、  
山道敏子様、吉田貴子様、淀井武弘様

## 会 員 募 集

皆様と一緒に活動しませんか

♪ あなたの夢と希望を音楽の翼にのせて世界へ翔かせてみませんか ♪



国境を超え言葉を超えて人々の心を癒し、また時には鼓舞し、豊かにしてくれるもの。

それは美しい調べ、音楽です。メロディーを聴けばどこの国のものか分かるほど、音楽はその国の歴史と文化をものがたります。

	正会員 (個人・団体)	賛助会員 (個人・団体)	学生会員
入会金	¥ 1,000	¥ 1,000	¥ 1,000
年会費	¥ 5,000	¥ 5,000 (1口)	¥ 1,000

〈振り込み先〉 ゆうちょ銀行 記号 009308 番号 122704

トクテイヒエイリカツドウホウジンコクサイオンガクキョウカイ

問い合わせ 〒655-0011 神戸市中央区下山手通 2-13-9 (社)中華會館内

特定非営利活動法人 国際音楽協会