

2014.10月号

ぽーこ あ ぽーこ



発行日:平成 26 年 9 月 24 日 発行所:Music Company 音楽教室 Tel:075-642-6822

お元気ですか？ 秋冷の候、スポーツに好適な季節になりました。 その一方で乳幼児にはRS ウイルス感染症流行の兆し、また、台風 16 号が接近し大雨になりそうです。 気をつけてお過ごしください。

さて、今月も引き続き「ピアノ演奏のための呼吸法」を記します。 今回は、“中心呼吸”です。 “中心呼吸”は、**身体を中心線**と身体を中心である**丹田を意識しながら行う腹式呼吸**の一種です。 中心線は、頭のとっぺんから両くるぶしの間を貫くラインで、丹田はおへそから数センチ（指3本ほど）下の中心線上に位置します。 吸った空気は実際には肺に入りますが、“中心呼吸”では、丹田を中心に、身体からはみ出すくらい大きい玉ねぎ型の風船がおなかにあり、そこに空気を送り込まれるイメージで吸います。 この時、胸が下がってお腹がふくらみます。 息を吐くと、風船は玉ねぎ型から長ねぎ型になり、胸が厚みを持って、お腹がへこみます、 この時風船の底の位置は変わりません。

ポイントは…

- ◆鼻から吸う【お腹の風船を膨らませるイメージでゆっくりと鼻から吸う。】
- ◆口から吐く【お腹の風船の出口から空気が抜けるイメージで、「スーッ」（無声音）と口から吐く。】
- ◆4秒かけてゆっくり吸い、16秒かけてゆっくり吐く。リズムカルに！

よくわかるピアニスト呼吸法より抜粋

さあ、“中心呼吸”をマスターしましょう！ これが出来れば合唱コンクールも優勝間違いなし、そして、カラオケも必ず上達しますよ!(^)! では、また…

♪お知らせ

10月13日の月曜日は、(祝)体育の日の為、お休みさせていただきます。

書けないと恥ずかしい漢字400 初級編 「書けないと恥ずかしい漢字400」より抜粋

今月は、四字熟語です。 空白に漢字をいれてね！

1	いっちょういっせき	一		一	
2	きそうてんがい			天	外
3	ぜったいぜつめい	絶		絶	
4	いしんでんしん		心		心
5	いみしんちょう	意	味		
6	ききいっぱつ	危	機		
7	たんとうちよくにゆう		刀		入
8	こうがんむち		顔	無	

書けないと恥ずかしい漢字 9月号の答え

①しゃく	尺 95/100	⑥きん	斤 65/100
②すん	寸 99/100	⑦りん	厘 65/100
③じょう	丈 89/100	⑧びょう	俵 64/100
④つぼ	坪 80/100	⑨しょう	升 56/100
⑤ふさ	房 70/100	⑩メートル	米 62/100

