

2014.9月号 ぽーこ あ ぽーこ



発行日:平成 26 年 8 月 25 日 発行所:Music Company 音楽教室 Tel:075-642-6822

お元気ですか？ 今年は9月に入っても厳しい残暑が続くそうですが、五山の送り火を過ぎると夏もそろそろ終わりを告げているようです。 今月 20 日未明から続く広島の大豪雨災害では、映像を目にするだけで胸が痛みます。 尊い命を奪われた方々のご冥福を祈るばかりです。

さて、先月号から「ピアノ演奏のための呼吸法」を掲載しています。 今月は、“腰と呼吸の連動で脱力状態を保つ”です。

呼吸によって体幹を維持し、むだな力を使わないためにはどうしたらよいでしょうか？ それには、**身体の中心線を意識した腹式呼吸**（中心呼吸※10月号で詳しく説明します）を行うことです。「中心呼吸」で**体幹を支える筋肉を使う（腰を入れる）**ことができ、自然に良い姿勢が保たれます。 **呼吸と身体との連動により脱力状態を保つ**ことで、肩や腕の余分な力を使わずにピアノを弾くことができます。

心と表現を一つにつなげるのも、自分の体を自由にコントロールするのも呼吸なのです。 より自由な表現を手に入れるためにも、「中心呼吸」をマスターしましょう！ そして、筋肉の使い方を知り、ストレッチを心がけて関節を柔らかく保ちましょう！

よくわかるピアニスト呼吸法より抜粋

腰が入った状態とは、腰を軸にして、まっすぐ伸びた背筋から膝の角度が約 120 度の姿勢です。 練習する前に一度計ってみましょう！ では、また…

Autumn Concert のご案内

フルートの石田真由美先生のコンサートです！ 9月15日（祝）14:00～
詳細については、教室のホームページにチラシを掲載中です。

♪新しい生徒さんの紹介！



あんどろ ももな
安道 桃菜ちゃん 小学2年生

なかとみ ゆうしょう
中富 悠翔くん 年少 が仲間入りしました。

どうぞ、よろしく！

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、単位です???

①しゃく ※長さの単位		⑥きん ※重量の単位	
②ずん ※長さの単位		⑦りん ※貨幣・尺度・目方の単位	
③じょう ※長さの単位		⑧ぴょう ※米だわらを数える単位	
④つぼ ※土地面積の単位		⑨しょう ※容量の単位「一しょう瓶」	
⑤ふさ ※ぶどうを数える単位		⑩メートル ※長さの単位、あて字	

書けないと恥ずかしい漢字 8月号の答え

①ひとみ	瞳 84/100	⑥うで	腕 76/100
②ほほ	頬 71/100	⑦てのひら	掌 54/100
③のど	喉 32/100	⑧つめ	爪 54/100
④かた	肩 82/100	⑨こし	腰 80/100
⑤むね	胸 65/100	⑩かんぞう	肝臓 77/100