

2016.3月号 ぽーこ あ ぽーこ



発行日:平成 28 年 2 月 22 日 発行所:Music Company 音楽教室 Tel:075-642-6822/090-7118-3048

お元気ですか？ 梅一輪、一輪ほどの暖かさではなく、汗ばむほどの暖かさ、その翌日は 10 度以上も気温が下がる寒さと、体調管理が大変です。また、二月に入り鬼の攪乱、人生初のインフルエンザにかかり、生徒の皆さんにはご迷惑をおかけしました。まだ、しばらくは寒暖の差が続きますので、気をつけてお過ごしください。

さて、「よくわかるピアニスト呼吸法」シリーズも、残すところ 2 回になりました。ピアノを弾く前の準備体操として役立ててもらえれば幸いです。

今月は、**脱力のための呼吸エクササイズ ⑨腰ぐいぐい 腰ぐるぐる**です。

呼吸をしながら腰の前後運動と回転運動を行います。腰まわりの筋肉や関節を動かすことにより、ピアノを弾くときに大切な「腰を入れた状態」に近づいていきます。リズムは指先だけで作ろうとすると、速くなったり遅くなったりして、なかなか思うように調節できません。「腰ぐいぐい」によって、身体の中心から湧いてきたリズムが、指に伝わる感覚がつかめます。

呼吸ストレッチ

⑨ **腰ぐいぐい**
腰ぐるぐる

吸う

「よくわかるピアニスト呼吸法」より抜粋

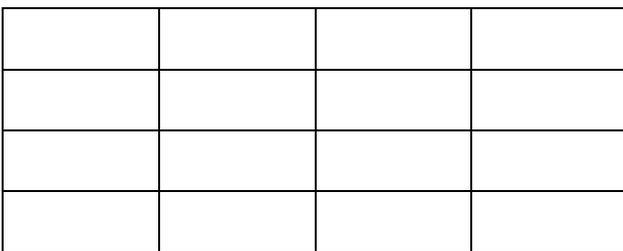
手は腰にあてて、リズムに合わせて前後に動かしたり、回したりしてみましよう！是非、やってみてくださいね！
では、また…(^ ^♪

♪お知らせ

3月21日(月)春分の日振り替え休日の為、29日(火)・30日(水)・31日(木)は、五週目になりますので、お休みさせていただきます。

♪解けますか？小学校で習った算数

解けますか？小学校で習った算数より抜粋



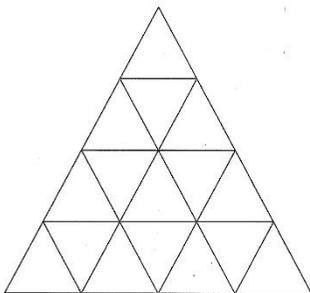
問題……………上の図の中には、長方形がいくつありますか？



♪先月号の答え

解けますか？小学校で習った算数

問題 左の図の中に、正三角形はいくつありますか？ 27個



底辺が1の正三角形【一番小さい正三角形】=16個

底辺が2の正三角形=7個

底辺が3の正三角形=3個

底辺が4の正三角形=1個

