

2016.4月号 ぽーこ あ ぽーこ



発行日：平成 28 年 3 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？ 桜の開花便りが届くかな？と思ったら冬に逆戻り、春はもう少し先のようなので、インフルエンザ・風邪も流行っていますので、体調に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」シリーズとうとう最終回になりました。最終回は、⑩**空にタッチ！**です。空にむかってはしごをのぼるように、脇腹と腋の下や胸まわりをのぼします。胸郭（肋骨）のまわりにはたくさんの筋肉があり、かためてしまうと、よい表現につながりません。これらの筋肉を柔軟に保つことによって、呼吸が深くなります。身体が左右に倒れないように、中心線を意識してまっすぐ上にのぼしましょう。

呼吸ストレッチ

⑩空にタッチ！



「よくわかるピアニスト呼吸法」より抜粋

『いーち！』で、左手を上、『にーい！』で、右手をうえにのぼします。身体が伸びて、気持ちのよいストレッチです。是非やってみてね。これまでの呼吸ストレッチについては、教室にテキストがありますので、参考に見てください。

では、楽しい春休みを…

♪ 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 右と左の組のそれぞれ数字を足した合計の数が、同じになるように数字をひとつ取り替えてください。

1	6
5	2
8	4
?	=
?	?



♪ 先月号の答え

解けますか？ 小学校で習った算数

下記の図の中に長方形はいくつありますか？ 100 個

- | | | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| $1 \times 1 = 1$ 6 個 | $1 \times 2 = 1$ 2 個 | $1 \times 3 = 8$ 個 | $1 \times 4 = 4$ 個 |
| $2 \times 1 = 1$ 2 個 | $2 \times 2 = 9$ 個 | $2 \times 3 = 6$ 個 | $2 \times 4 = 3$ 個 |
| $3 \times 1 = 8$ 個 | $3 \times 2 = 6$ 個 | $3 \times 3 = 4$ 個 | $3 \times 4 = 2$ 個 |
| $4 \times 1 = 4$ 個 | $4 \times 2 = 3$ 個 | $4 \times 3 = 2$ 個 | $4 \times 4 = 1$ 個 |



♪ お知らせ

3月29日（火）・30日（水）・31日（木）は、五週目の為お休みさせていただきます。