

# 石教研音楽部会 中学校実技研修会のまとめ

7月12日（火）に札幌市立手稲東中学校の三澤真由美先生をお迎えして、合唱の実技研修会を実施しました。

公開授業は、千歳中学校の2年生のよる「時の旅人」でした。まず、身体をほぐすこと（ストレッチ）から授業が始まりました。その後、歌うときは「姿勢」がとても大切で、身体（楽器）を正しく使うことが基本であることを学習しました。

- ・腰骨を立てる。
- ・足先は40度、尻をしめる。（足を開きすぎない）
- ・下腹をゆるめない。
- ・首の骨（第7頸椎）を引っ込める。等

上半身はゆるめて、下半身で支える、足の付け根の筋肉を意識して立つと、きれいな姿勢になり、生徒の姿勢もみるみる変わっていくのがわかりました。

次に発声の確認をしました。

- ・手のひらを前にして息を当てる。
- ・口の開け方はたてにする。
- ・手でほおを押さえて、3D（立体）にする。



両手を使ってほおを平面にした状態で歌うと幼稚な声になり、ほおを立体にした状態で歌うと大人の声になることを実際に聴いて比べることができ、

参観している先生方も変化を実感することができました。姿勢や発声といった歌うことの基本をていねいに指導して下さいました。

授業後は、教師向けの実技研修会でした。参加者全員で「Let's search for Tomorrow」や「時の旅人」、「旅立ちの日に」を合唱しながら指導法のアドバイスをいただきました。

壁に立って姿勢の確認をしたり、両手をほおに当てて、平面、立体を実際に歌って確かめたり、アとエの発音の仕方を学習したりと充実した時間を過ごすことができました。

三澤先生、一日お世話になりました。ありがとうございました！

