



岡山フルートの会会報

2009 年 11 月号 第 129 号

HP: <http://www.okayama-flute.net/>

E-mail: okayama-flute@mail.goo.ne.jp

寒い日が増え鍋とコタツが恋しい季節を迎えましたが、みなさんいかがお過ごしですか。新型インフルエンザが猛威を振っています。体調管理には十分気をつけましょう。

会報(第 128 号)の訂正とお詫び

10 月号会報(第 128 号)に掲載しました第 12 回岡山学生フルート・コンクールの受賞者のお名前に誤りがありました。以下のように訂正してお詫びいたします。

中学生の部 2 位: 岩藤愛美さん → 岩藤愛実さん 中学生の部課題曲賞: 青木友里さん → 岩藤愛実さん

第 16 回チャレンジコンサートの報告

11 月 3 日(火)に就実学園のなでしこホールをお借りして、第 16 回チャレンジコンサートを開催しました。今回は 37 名の会員の方が参加されました。フルートソロを始め二重奏、三重奏、四重奏。そして、岡山もも娘 10 名による「千の風になって」まで全 22 プログラムが演奏されました。舞台での緊張の中、いろいろなチャレンジがあり、とても素敵な演奏でした。また、舞台上にも会場にも、とても懐かしい顔があり、楽しいひとときでした。

来年も多くの方が舞台に立ち、客席も家族や友達で埋まるような演奏会にしたいので、今回参加されなかった方は次回のチャレンジコンサートには是非、参加してみましょう。

ルミエールに出演予定の方

第 31 回フルートの会演奏会(フルート・フェスティバル in 岡山)で、ルミエールに出演予定の方にお知らせします。

12 月 13 日(日)から演奏会の練習が始まります。欠席される方は、星島先生に連絡をしてください。また、ルミエールで演奏する曲のスコアを 10 部、長谷川楽器店に預けていますので、スコアをご希望の方は同店に取りに行ってください。

パスワード変更のお知らせ

岡山フルートの会専用掲示板のパスワードが変更されています。 Totoro → momo

星っさんコーナー(その 48)

「ステージ・フライト(あがり)抑制法」

顧問 星島明郎

「音楽表現のための準備技法論」新山真弓著(平成 21 年 4 月発行)という本を読みました。演奏者がステージであがることなく、本番で最高の演奏が出来る方法を教えようという本です。私も若い頃はほとんど毎日がステージ上での練習で、年間 140 回の本番を与えられていた頃は、ステージであがるということは少なくて、むしろ挑戦するという気持ちの方が強かったけれど、教職に就いて本番の回数が著しく少なくなると、ほとんど毎回この「あがり」の状態に悩まされたものでした。

「あがり」の状態は人によって異なると思いますが、一般的には口の渇き、心臓のドキドキ、極度の緊張からくる手足の震え(フルートの場合は唇の震え)やこわばり、不安感、ひどくなると頭が真っ白になるような集中力の欠如などがあると思います。この「あがり」を抑制する方法とはどのようなものかと、大変興味を持って、この本を読んでみました。スポーツの世界では、すでに数十年も前から競技会で最高の結果を出すための「メンタル・トレーニング」の研究がなされ、成果を挙げていたようで、著者はここに着眼して研究を始めたようです。それは簡単に言えば、自律訓練法によって何週間も前から冷静になるための自己暗示をかけ続け、又、本番そのままのイメージ・トレーニングを繰り返し行うというものです。自律訓練法の細かい内容については、紙面が足りないのでここでは詳しくは書きませんが、興味をお持ちの方には、その本をお貸ししますから読んでみてください。ちなみに 3 部に分かれている目次だけ紹介しておきます。

一部「ステージ・フライト(あがり)」とその抑制法

二部 リラクセーション技法の「ステージ・フライト」抑制への適用

三部 音楽表現と「ステージ・フライト」の抑制

しかし、緊張をほぐすだけで良い演奏が出来るわけではありません。楽曲を分析研究し、練習に続く練習で自信を持つことが大切なことは言うまでもありません。そして「あがる」ということによる適度の緊張感も又、素晴らしい感動を呼ぶ演奏につながるのです。最後に、本番での十分な音楽表現に対する著者(新山真弓)の文章を載せておきます。「たとえあがってドキドキしても演奏できる心の対処,手足が震えてもコントロールできる筋肉の対処,失敗しても即座に立ち直れる気持ちの切り替えの対処,最後まで攻め抜く緊張感と持続力の保持,そして,ステージ上での適度なリラックスこそ,本番で音楽表現を十分に実現できる要因である。」

演奏会情報

♪ 三枝成彰&山野智子/トーク&フルートの世界

日時:11月14日(土)14:00 開演(13:30 開場)

会場:ベルフォーレ津山

入場料:1,000 円

プログラム:イペール/間奏曲 他

出演:三枝成彰さん,山野智子さん

主催:津山圏域を活性化する会

コンサート後,三枝さんの講演会があります。また,津山めぐり,コンサート,打ち上げパーティなどに参加できるオプションツアーもある予定です。

お問い合わせ:津山圏域を活性化する会,ベルフォーレ津山 0868 - 31 - 2525

山野さん 090-1019 - 0348

♪ 倉敷管弦楽団:第35回定期演奏会

日時:11月15日(日)14:30 開演

会場:倉敷市民会館

入場料:一般 1,500 円 学生 1,000 円(全席自由)

指揮:堤 俊作さん

出演:小池かほるさん

プログラム:ハチャトリンアン/組曲「仮面舞踏会」,チャイコフスキー/弦楽のためのセレナード
ドヴォルザーク/交響曲第8番ト長調

♪ 岡山チェンバープレーヤーズ 4周年記念コンサート

日時:11月15日(日) 14:30 開演(14:00 開場)

会場:ルネスホール

入場料:1,500 円(ソフトドリンク付)

プログラム:ピゼー/組曲「アルルの女」より メヌエット,メンデルスゾーン/歌の翼に 他

会員の藤澤桂子さんと宮尾紀子さんが出演されます。

♪ セレーナ・コンサート Vol.4

日時:11月29日(日) 14:30 開演(14:00 開場)

会場:就実高等学校「なでしこ」ホール

入場料:1,500 円

プログラム:熊澤住子/「桃太郎」,ピゼー/「カルメン」組曲,マンシーニ/「ピンクパンサー」組曲

お問い合わせ:安達さん 090-8993-8543

演奏会情報は野崎さん(会報係チーフ)に連絡してください。 MegMegO_Ov@yahoo.co.jp

【会報の封筒詰めのお知らせ】

12月号の会報の封筒詰めを,12月8日(火)午後7時から長谷川楽器店3階ホールで行います。会員の皆さまには,ぜひ,封筒詰めのお手伝いをお願いします。