

詩吟について

1、はじめに・・・

詩吟は、3つの健康を維持・促進します。

生涯学習として、あなたもぜひ取り組んでいただきたいと思います。

1つ目・・・大きく息を吸い、大きく息を吐く（有酸素運動）ことで「からだの健康」を維持・促進します。

2つ目・・・漢詩を読み、詠われている情景や思いを自然に学習でき、「あたまの健康」を維持・促進します。

3つ目・・・漢詩の心を学び、音楽で情感を養うことで、「こころの健康」を維持・促進します。

おまけ・・・もっとうまくなりたい、人に感動を与える吟詠をしたい、と、努力することで、「やる気」が生まれ、積極性が培われ、人生が楽しくなります。

2、詩吟は・・・

①詩吟は「語りもの」と「詠いもの」の両面を持ち合わせています。

◇語りもの…漢詩、和歌、俳句、現代詩等を通じて、人の心を語ります。

そのため言葉をはっきりと、正しいアクセントで語ります。

◇詠いもの…音楽で心を表現します。

そのためその人に応じた声で気持ちよく吟じます。

②詩吟は「母音の芸術」といわれます。

◇詩吟の節（声を伸ばして詠う部分）は、母音（あ、い、う、え、お）と「ん」で詠います。

◇この母音を、響く声で発声するようにします。

③西洋音楽と同じ音階を用いますが、

◇邦楽として「ミ・ファ・ラ・シ・ド」を使います。

「ソ」は基本的に使いません。「レ」は稀に使うことがありますが、ほとんど使いません。

◇絶対音階ではなく、その人に合った相対音階で発声しますので、どなたにもできます。

④「腹式呼吸」で詠います。

◇呼吸は「肺」に酸素を取り込みますが、肺の活動を自分の意思でコントロールできるのが、「腹式呼吸」です。

◇吐くのはゆっくり、吸うのは早く。

⑤詩心の表現を大切にします。

◇喜びの詩、悲しみの詩、哀愁の詩、感激の詩、教訓の詩・・・詩中の人となって、作者の心を詠います。

3、漢詩は・・・

①漢詩は人生の集約です。

- ◇漢詩はわずかな文字の配列の中に、思想、感情、情景を表すことのできた古来稀なる文学であり、芸術です。
- ◇「起・承・転・結」で人生を表現しています。
- ◇従って、漢詩を詠う詩吟は、人生を詠う芸術ともいえます。

②漢詩のかたち

- ◇漢詩の代表的な詩文は「七言絶句」「五言絶句」(4行詩)で、これらを吟詠することが多いです。
- ◇「七言律詩」「五言律詩」といわれる8行詩も吟じますし、時にはもっと長い漢詩も吟詠します。

七言絶句の例

(結句)	(転句)	(承句)	(起句)	(作者)	(題)
思君不見下渝州	夜发清溪向三峡	影入平羌江水流	峨眉山月半轮秋	李白作	峨眉山月の歌
きみをおもえどもみえずゆしゆうにくだる	よるせいけいをはつしてさんきようにむこう	かげはへいきようすいにいってながる	がびさんげつはんりんのおき		

③漢詩以外にも、和歌、俳句、現代詩なども吟詠します。

たとえば、

◇和歌

「たはむれに 母を背負いて そのあまり 軽きに泣きて 三步あゆまず」(石川啄木 作)

◇俳句

「古池や 蛙飛びこむ 水のをと」(松尾芭蕉 作)

◇現代詩

「からまつの 林を過ぎて からまつの〜〜〜」(北原白秋 作)

4、アクセントとは・・・

- ◇詩文の読みは、日本語の標準アクセントを使います。
- ◇詩吟のアクセントは声の高低のアクセントです。
- ◇アクセントは、第1拍（1字目）と第2拍（2字目）の音の高低をいいます。
- ◇詩吟のアクセントには、「平板」、「頭高」、「中高」、「尾高」があります。

- ◇^{へいばん}「平板」は、第1拍を低く、第2拍を高く発音します。
第3拍以降は第2拍と同じ高さで発音します。
高く発音する拍に傍線（—）を付記して表現します。

「平板」

半輪の
はんりん

- ◇^{あたまだか}「頭高」は、第1拍を高く、第2拍を低く発音します。
第3拍以降は一般的には第2拍と同じ高さで発音します。
第1拍にかぎ線（ㄣ）を付記して表現します。

「頭高」

山月
さんげつ

- ◇^{なかだか}「中高」は、平板の第2拍以降を高く発音し、ことばの途中の拍から低く発音します。
第2拍から連続して高く発音する拍まで、かぎ線（ㄣ）を付記して表現します。

「中1高」

流る
ながる

拍の数によって「中1高、中2高、中3高」のように呼びます

「中2高」

悲しむ
かなしむ

- ◇^{おだか}「尾高」は、そのことば単独では平板と同じアクセントですが、そのことばに助詞が付くと助詞を低く発音し、中高に変化します。
最後の拍にかぎ線を付記して表現します。

「尾高」

山
やま

- ◇もう1つ大事な要素に「鼻濁音」があります。
日本語を美しく表現する大切な要素で、第2拍以降の<ガギグゲゴ>は、鼻にかかった発音をします。

如^{ごと}。前^{ぜん}。山^{さん}。巡^{めぐ}。大^{たい}。流^{なが}。
しし。後^ご。月^{げつ}。る。義^ぎ。る。

5、吟詠時の基本姿勢は・・・

◇気持ちを楽しんで立ちます。両足は肩幅とおなじくらいに開きます。

男性の場合は、両方の足先がやや外側に向くように立ちます。

女性の場合は、両足が平行か、つま先がいくらか内側に向くようにして、立ち姿が醜くならない程度に足幅を狭める工夫をしましょう。

◇背筋を軽く伸ばします。

◇臍下丹田に意識を集中させます。

◇重心を、土踏まずの真上になるように意識します。

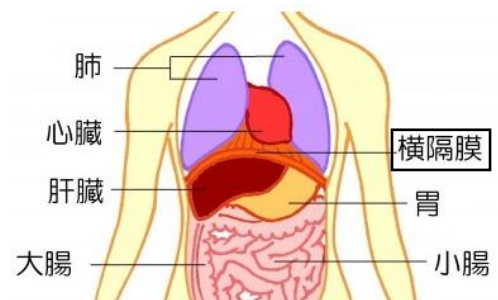
◇なるべく遠くを見て、手は自然に下ろした状態、または手を組んだ状態で。

【ポイント】安定していて、見た目に美しく、身体に余分な力がかからない自然な立ち姿。

6、腹式呼吸は・・・

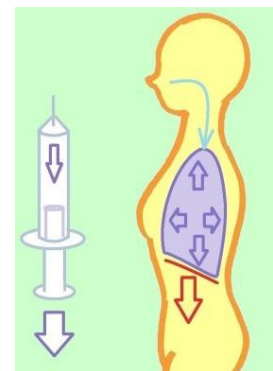
◇詩吟は、「腹式呼吸」が主体となります。

◇肺自体には筋肉はなく、自分で収縮、膨張するわけではありません。



■吸気

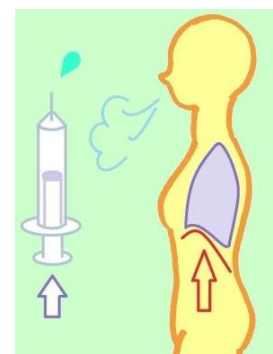
息を吸う時は、肺を囲む胸郭を広げたり、肺の下にある横隔膜を下げたりして肺を広げます。横隔膜を下げるために、お腹を前に出す形となり、吟詠では素早く吸気するために必要となります。



息を吸う時

■呼気

息を吐く時は、横隔膜の緊張を解いて肺が自然に収縮して息を吐きますが、さらに腹筋を使って積極的に肺を押し上げ、呼気を促進させます。吟詠には、力強い長い呼気が必要です。

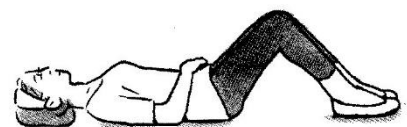


息を吐く時

【ポイント】横隔膜を使って息を吸ったり吐いたりしていることを意識して、「腹式呼吸」をしましょう。

■腹式呼吸の感覚をつかむ

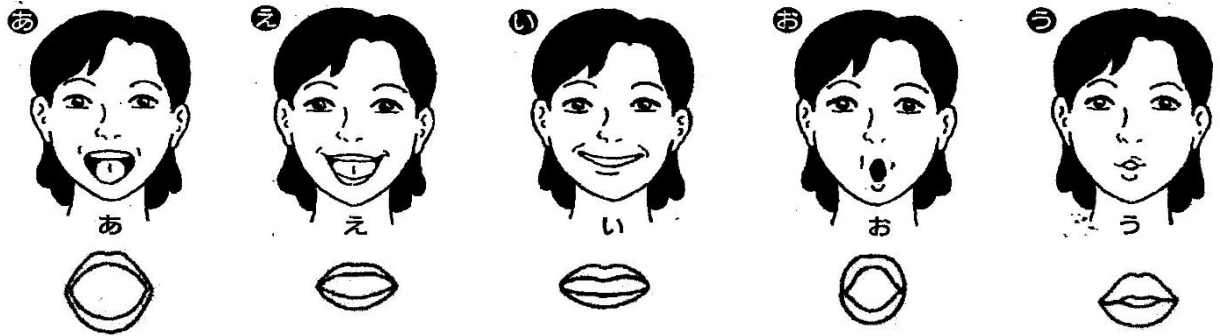
仰向けに寝て、ヒザを立て、両手は腹の上に乗せて腹部の動きを感じる。この姿勢で腹を膨らませて息を吸い、腹をへこませて息を吐くことで、腹式呼吸運動の感覚をつかんでください。



実践編

ことばをはっきりと発音する練習

◇ ^{くち}口の開け方の練習



◇ ^{くち}口の体操

この部分は歯切れよく!

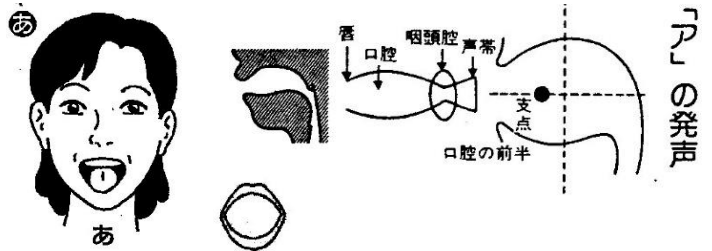
ありさん	あつまれ	アエイウエオ	アオ
かにさん	かさこそ	カケキクケコ	カコ
さかだち	さかさま	サセシスセソ	サソ
たのしい	たこあげ	タテチツテト	タト
ならんで	なわとび	ナネニヌネノ	ナノ
はなたば	はならび	ハヘヒフヘホ	ハホ
まえより	まじめに	マメミムメモ	マモ
やっぱり	やさしい	ヤエイユエヨ	ヤヨ
らくだい	ライオン	ラレリルレロ	ラロ
がまんだ	がんばれ	ガゲギグゲゴ	ガゴ
○ がんがん	○ ぎんぎら	○○○○○○ ガゲギグゲゴ	○○ ガゴ
ざわざわ	ざぶざぶ	ザゼジズゼゾ	ザゾ
だいがく	だつらく	ダデチツデド	ダド
ばくふう	ばらばら	バベビブベボ	バボ
パラソル	ぱらぱら	パペピプペポ	パポ

鼻濁音

■発声法・・・口の開け具合と共鳴の位置

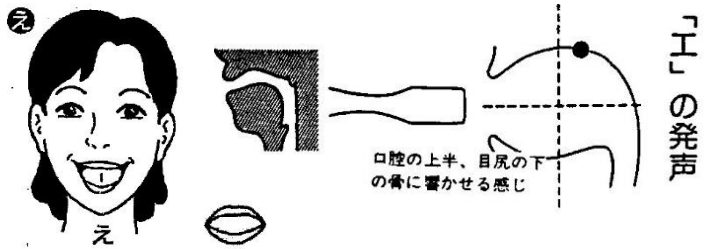
「あ」の発声

口の開け具合は、大きなアクビをした場合が10としたら8程度のひらきにする。そして、口腔を十文字に切るとしたら真ん中よりやや前で音を響かせます。



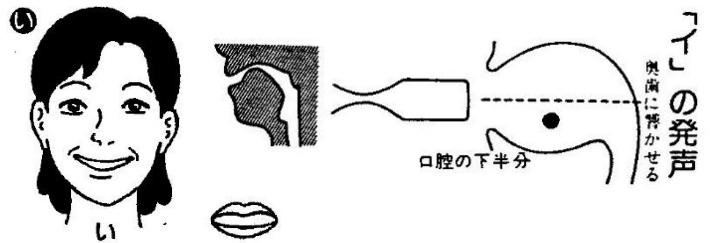
「え」の発声

口の開け具合は、「あ」と「い」の間くらいに開き、舌の位置は下顎の内側中央に置きます。そして、音は口腔の上半分、両方の目尻の下にある骨のあたりに響かせます。



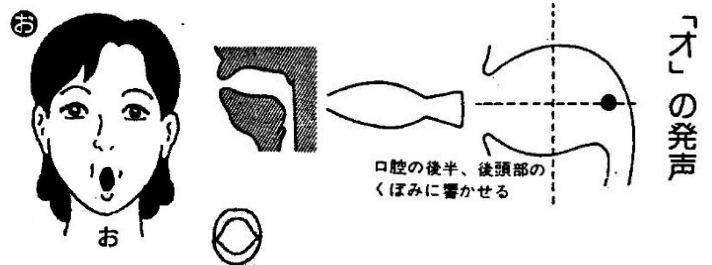
「い」の発声

口腔を横に引いて、かなり狭くして発声しますが、あまり横に引きすぎないように。音は口腔の下半分奥歯の方に響かせます。下にだけ響かせると「い」が鮮明に響きます。



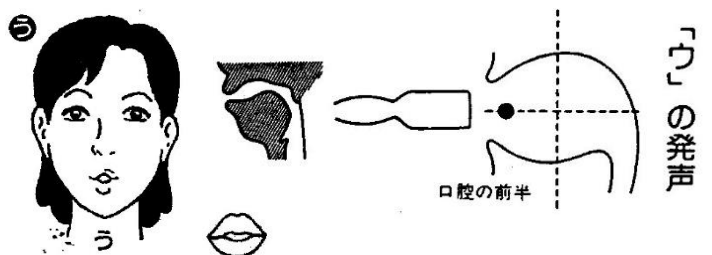
「お」の発声

「あ」より唇を少しつぼめて丸くし、前に突き出した形で発声します。響かせる位置は口腔の後ろ半分、後頭部のくぼみに響かせるように発声するとき美しい「お」になります。



「う」の発声

口をしぼめ、下顎の開きをやや狭くして、さらに唇をつぼめるように発声します。音は口腔の前半分に響かせるようにすると、きれいな「う」として響きます。



「ん」の発声

「ん」は“通鼻音”、といわれるように唇を軽く閉じて、声を鼻から出します。唇を開いてはきれいな「ん」は出てきません。

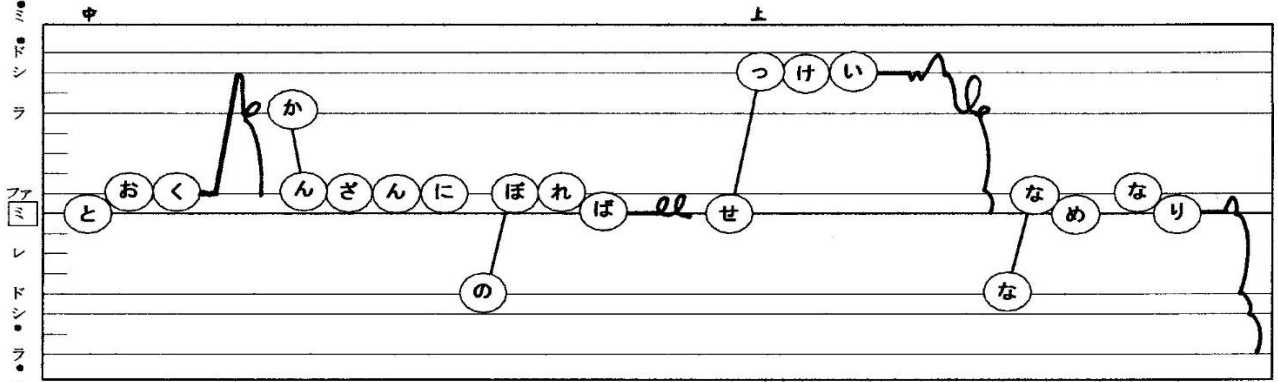
■詩吟の音階で母音を発声 (その1)

■詩吟の音階で母音を発声 (その2)

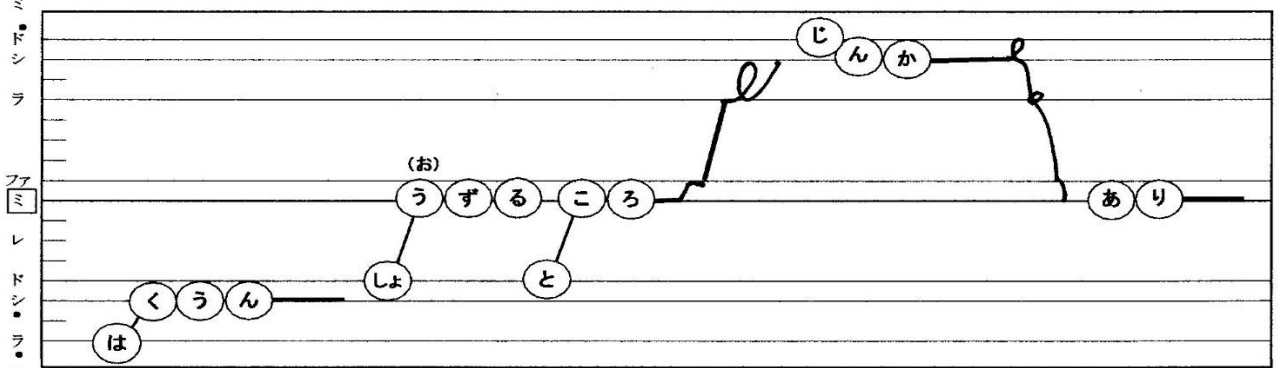
できれば、その他の母音【エ・イ・オ・ウ】も発声してみましょう。

さん とう
山 行

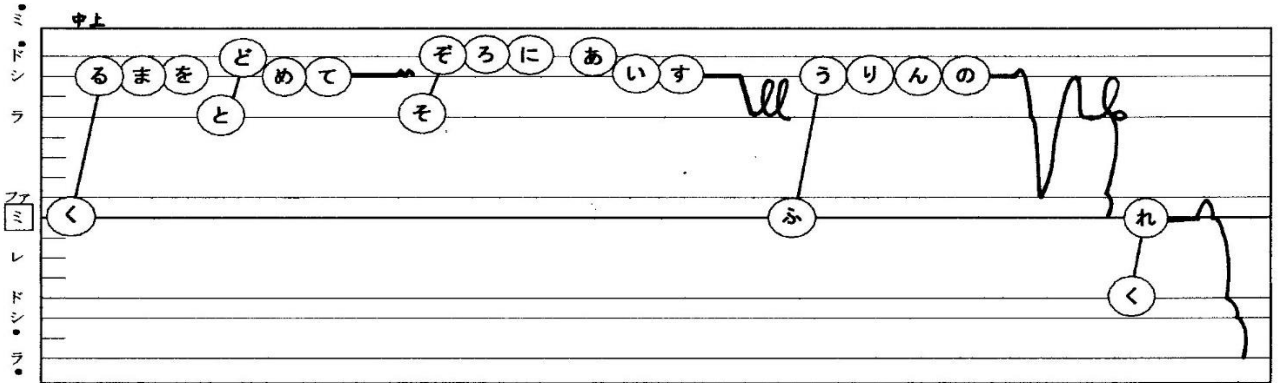
と ぼく
杜 牧



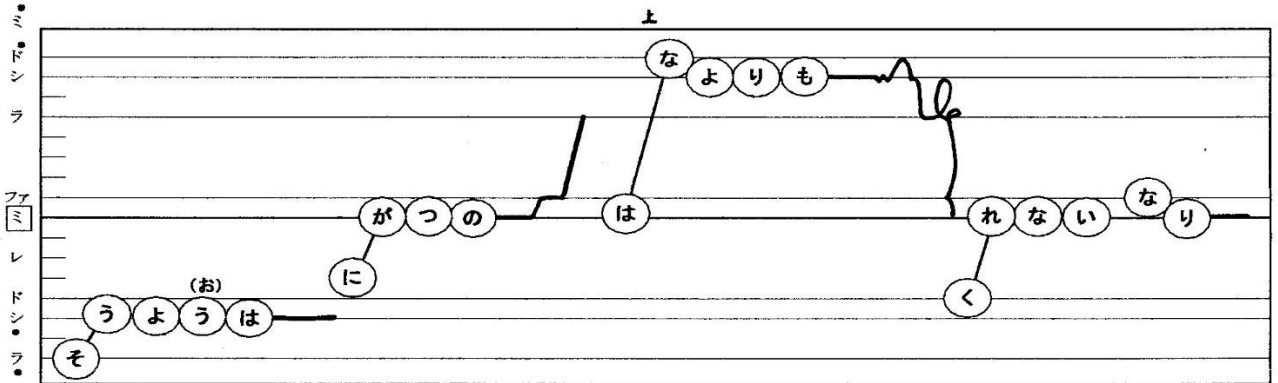
遠く 寒山に上れば 石径 斜め なり



白雲 生ずる 処 人家 あり



車 を 停めて 坐に 愛す 楓林の 晩



霜葉は 二月の 花よりも 紅 なり

キョウトヒガシヤマ
京都東山

トクトミンホウ
徳富蘇峰

中 上

さ ん じゅ う ろ っ ぽ う (お) く ば く ば

三十 六 峰 雲 漠 漠

く ちゅ う ら く が い ら あ め ん ぶ ん ぶ ん ぶ

洛 中 洛 外 雨 紛 紛

上

と う (お) た ん か つ な み だ を は た っ て る う き ふ

破 簀 短 褐 来 っ て 涙 を 揮 う

上

あ き は や や か な り じゅ ん な ん か は ら っ し の

秋 は ひ 冷 や か な り 殉 難 烈 士 の 墳

おわりに

今日は「長岡京市民大学 詩吟の初歩 講座」にご参加いただきまして ありがとうございます。

繰り返しますが、・・・

◎大きく息を吸い、大きく息を吐くことで“からだの健康”を！！

詩吟は、腹式呼吸で吸った息を長く吐きながら吟じるわけですが、息を吐く時は、副交感神経が働くといわれており、「長い息」は「長生き」につながると言われています。

呼吸の仕方を変えて、酸素を多く取り入れることができれば、私達の身体はいつまでも若さを保て、また、声帯の筋肉を鍛えることで、のどの老化を防止することができ、「誤嚥」などの加齢で起きる肺炎防止にもなります。これには声を出すことが一番です。

◎漢詩の心を学び、音楽で情感を養うことで“あたまの健康”と“こころの健康”を！！

人間の喜びや悲しみ、自然の美しさや歴史と教訓が凝縮されている漢詩、和歌、俳句を、腹から朗々と吟じる詩吟は、心の感動と気力の充実を養うことができます。

- ・詩には邪念がありません。つまり、詩の本質は、純粋な感情が自然に流露し、調和がとれているのです。
- ・詩は、喜怒哀楽の情や自然の風光に心うたれ、また、人生で出会った風景や、出来事を心の中にある純粋な思いで叙述したものです。
- ・詩歌は、真・善・美の心の結晶といえます。

『長岡京吟詠会』は、詩吟が「生涯学習」となるようサポート。

- ・創立は昭和 47 年。会員数は、正会員 120 名、賛助会員 100 名の大きな文化団体です。
- ・教室は、各地区に 40 ほどの教室があり、会員の皆さんが講師となり勉強しています。

●行動目標は、『和・磨・拡』

和

会員同士がいつも「和」の気持ちを大切にし、いたわり、支えあい、励ましあえる会であることを大切にしています。

磨

詩吟の技能を磨くため勉強会を頻繁に行なっています。その結果として、各種コンクールで、多くの会員が上位の成績を上げています。

拡

長岡京市に詩吟の文化を広げる活動です。「名月の宴」、「文化まつり」「公サ連まつり」への出場や、「詩吟ご鑑賞会」の開催、福祉施設への慰問巡回吟詠サービスなどで活躍しています。