

長野県松本市 スポーツボイス大学院活動

人生100年を見据えた 心と身体健康づくり

松本市 寿地区福祉ひろば 推進協議会所属
寿 親父バンド サブリーダー
音楽健康指導士準2級
百瀬 彰彦

1.松本市民による、スポーツボイス大学院の概要

- 2015年度から、2018年にかけて、「松本地域健康産業推進協議会」の実証実験事業による活動であり、閉じこもりが心配される定年退職後の男性を対象に、集団で歌を練習し発表してもらう講座を設け、発声に必要な筋肉の柔軟性や筋力あげて「発声に必要な筋肉の動きを良くする」基礎トレーニングを実施した。
- 「発表の場を家族に見てもらう」事を、講座に継続して参加するための動機としてもらい、その結果、「健康づくり」や「介護予防」につながる、「外出を増やし」「仲間を増やし」「やり甲斐」や「生き甲斐」などを実感できる活動を目指した。

実施スケジュールと、参加人数 総人数 300人

	期間	会場	人数	実施回数
1	2015年10月～2016年2月	鎌田地区福祉ひろば 寿地区福祉ひろば 今井地区福祉ひろば	計87名	計50回
2	2016年10月～2017年3月	鎌田地区福祉ひろば 寿地区福祉ひろば 今井地区福祉ひろば 里山辺地区福祉ひろば 島内地区福祉ひろば	計111名	計80回
3	2017年10月～2018年2月	鎌田地区福祉ひろば 里山辺地区福祉ひろば 島内地区福祉ひろば 神林地区福祉ひろば 中央地区福祉ひろば	計102名	計80回



2.スポーツボイスとは

出典：(株)GOLDWAX より引用

歌手・俳優など声を職業とする方のためのボイストレーニングを、多くの皆様に楽しんで継続出来るよう、東哲一郎先生が、フィットネススタジオ用に考案したボディ&ボイストレーニングです。発声に必要な筋肉の柔軟性や筋力をあげて「発声に必要な筋肉の動きを良くする」事が目的。



声の出る仕組みや声帯で感じる腹式呼吸の基礎を体で感じ、**臍下丹田（せいかたんでん）**の位置を確認して、大音量の音楽を流しながら、発声を行うトレーニング。

1回のトレーニングで、約60分行う。

講座の名前は「スポーツボイス大学院」とした。一般的に、自治体や社会福祉協議会が、高齢者向けに実施する講座には「〇〇大学」という名前が多く見られるが、今回の講座は定年退職後の男性を想定しているため、いったん会社を「卒業」した方が、自らの意思で目的を持って入学し、かつ相当に努力をしないと修了できない。という意味を込めて、あえて大学「院」とつけた。

2. スポーツボイスとは

**2015年10月
1枚の
チラシから
始まった!!**

3-2.歌唱レッスン内容

スポーツボイスのレッスンは、東氏がレッスンように作曲したオリジナルの楽曲を用いて、「声だけ」を出すことがほとんどで、歌を使ったレッスンはほとんど行わないが、そのわずかに使う歌に、洋楽の名曲を使用することで、講座の目指す方向性や、洋楽に対しての抵抗が無くなってきていた。

スポーツボイスで、声帯を鍛えた後は、やはり歌を歌ってみたい衝動に駆られる。

そして、いよいよ曲を決める段階においては、東氏から各地区へ数曲ずつ曲を再生し、実際に歌唱してもらい、もっとも感触のよかったもの、各地区の特色が活かせるような曲に絞った上で、最後は各チームの意見や多数決で決めた。

課題曲の決定後には、楽譜と歌詞カードをそれぞれ手渡した。

①楽譜：レッスン用 amazing grace cho

ア ア
a -

メエイ ジイイン グレイ(ス) ハ ウ スイ ダア サウン サ アツ
maz - ing - grace how - sweet the - sound thats -

セイ アアア ウエッチ ラ アイ クミイ アイ
saved a - wretch like - me - I -

ウワンズ ワアアズ ロオス(トゥ) ハアツ ナウ アイム ファウンド ワアズ
once was - lost but - now I'm - found was -

ブライン バアア ナウ アイ スイ アイ スル ウ
blind but - now - I see - through -

メエ ニイイン デエン ジャス トオル サン スネア ウィイ
man - y - dan - gers toil and - snares I -

ハアヴ オオオ ウエ ティイ カン ティイス
have al - read - y - come - tis -

②歌詞カード：自宅での学習用

Amazing grace, how sweet the sound that saved a wretch like me

すばらしい 恩寵 なんと 甘い その 音 それは 救った みじめな者 私のような
アメイジング・グレイス 何と甘美なその響き 私のような者までも救ってくださった

I once was lost but now I'm found, was blind but now I see

私は 一度 は 迷った だが 今 私は 見つけた かつて 見えなかった だが 今の 私には 見える
かつては路頭に迷ったが、見えなかったものが今は見える

'Twas grace that taught my heart to fear and grace my fears relieved

それは 恩寵 それは 教えた 私の 心に 恐れる事を そして 恩寵だ 私の 恐れを 取り払うのも
神の恵みは、私の心におそれることを教え、かつ私を恐れから解き放った

How precious did that grace appear the hour I first believed

なんと 尊い 恩寵が現れたという事 私が初めて信じたその時に
信じることを覚えたその時、神の恵みの尊さを知った

trough many dangers toils And snares we have already come

通して 多くの 危険 苦難 そして 誘惑 私たち に すでに 来た
いままで多くの危険や苦しみ、誘惑が訪れたが

'Twas grace that brought us safe thus far and grace will lead us home

それは 恩寵 それは 持ってきた 私達に 安全 このような そして 恩寵が 導いてくれる 私達を 家へ
神の恵みが私達を守り、そして家へと導いてくれる

4.仲間作りの工夫

4回目の講座終了後にお茶の時間を設けた。通常、福祉ひろばで行う各種の健康講座は、終了後に講師やスタッフを交えたお茶の時間を用意している。

しかし、①男性限定の講座であること

②参加者のほとんどが初対面であること

③参加者が、他の参加者との交流を期待しているわけではないことから、初回からのお茶の時間は設けなかった。

そこで、3回目ではじめてフルでレッスンを受けたその次の回で、ある程度今後の見通しが出来てきており、おおむね自分の座る席が決まってきた、必然的に隣に座る人の顔にも見覚えがあるというこの4回目のタイミングでお茶の時間や、ランチ会を設けることにした。



(寿地区福祉ひろば お茶会)



(今井区福祉ひろば ランチ会)

4-2. お茶会・ランチ会によるコミュニケーション

この時間に、参加者全員による自己紹介を行った。

特に参加動機については以下の内容が印象的であった。

- ①大病をして手術をしてから、声が出にくくなったと感じていた。
- ②ある日布団の中で、自分の呼吸が浅いと感じた。
- ③加齢とともに、肺活量の低下を実感していた。
- ④町会の役員をやっており人前で話す機会が多く、大きく通る声で話したいと思って参加した
- ⑤60歳を過ぎ、なにか新しいことをやってみたかった。
- ⑥退職後に移住したので地域とのつながりがなかったが、面白そうな企画だったので参加した。
- ⑦退職後に外出する機会が減ってしまったが、世の中の「サークル活動」は女性ばかり。「男性限定」だったので参加してみた。

講座が折り返し地点を迎え、各チームの課題曲がきまったタイミングで、懇親会を企画。懇親会はカラオケ大会を兼ね、発表曲が洋楽にきまった不安を、この日だけは自分の好きな歌を思う存分歌うことにより解消してもらった。

カラオケの選曲や歌声を通して、それぞれの人となりが見え、その後はレッスン前後で参加者同士の会話も増えていった。

5.参加者による自立に向けた工夫

「地域の担い手化」を目指している。「担い手」には個人でもなれるが、グループとしての「担い手」もまた心強いものである。

各地区のメンバーが自立して活動していくよう、東氏（先生）のいない「自主練習」をしてもらうように各地区の自主練習の「世話人」を東氏から指名した。

世話人たちには、東氏不在で練習を進める上での注意点を伝えていただくための場を設けた。各地区の参加者たちに対しては、「指名したのは自主練習の世話人である」と説明したのに対し、世話人たちには「リーダー向け特別講習会」という言葉により別途講習を行った。



(鎌田地区福祉ひろばで行った3地区リーダー向け特別講習会)

6. スポーツボイス大学院 合同発表会

2016 VOICE MEN Matsumoto LIVEの感想

- ・初のライブで会場入りでは多少の不安があったが、ウォーミングアップが始まり、身体が温まる頃には心地良い緊張感と高揚感に包まれ、ステージは瞬く間に終わった。
- ・超満員の、会場の大きな拍手とステージに駆け寄る家族や友人からの祝福は、花束を受け取る人もいて、これ迄に味わった事の無いものだった。
- ・発表会終了後は参加地区合同の打ち上げ会を行い、大きな満足感と達成感の余韻に浸りながら、今後も活動을続けて行くことを約束し、まるで決起大会の様だった。

「大人の男」にしか
歌えない歌がある

鎌田地区福祉ひろば
Fly me to the Moon
今井地区福祉ひろば
Amazing Grace
寿地区福祉ひろば
My Way

スポーツボイスとは？
東野一朗が、世界の一流アーティストとのセッションから開発した日本人のためのボイストレーニングです。

会場にて、
スポーツボイス
プチ体験あり！

講師：東野一朗

昨年10月から、3つの福祉ひろばで男たちが「スポーツボイス」トレーニングを行った!!

2016 VOICE MEN Matsumoto LIVE

磨き上げられた「男の声」を今こそ聴け!!

スポーツボイス大学院
2月21日 日 開演：10:30~12:00
(開場：10:00)
ザ・ハーモニーホール/小ホール
〒390-0851 長野県松本市島内 4351 ☎0263-47-2004
定員：180名 全席無料 ★観覧者には商品プレゼント!

主催：株式会社第一興商（松本地域健康産業推進協議会実証事業、長野県「地域発 元気づくり支援金」活用事業）
問合せ：松本市 健康産業・企業立地課（松本地域健康産業推進協議会事務局）☎34-3296



鎌田地区福祉ひろば
♪ Fly me to the Moon



今井地区福祉ひろば
♪ Amazing Grace



寿地区福祉ひろば
♪ My Way

7. 合同発表会後、各地区で自主的な活動が始まる

- ◆松本市は実証実験事業の目的に照らし、2016年2月～2018年3月の間、年1回の合同発表会と並行して、活動の中心的役割を担う人材育成を図るために一般社団法人日本音楽健康協会が認定する「音楽健康指導士 準2級」の資格取得を目指す人を対象に、取得費用の約半額を支援する事を決めて、2017年度合同発表会参加者まで継続した。

音楽健康指導士 準2級資格の取得者数

資料提供、協力
(株)長野第一興商

	年度	取得者	男性	女性
1	2015年度	13	12	※1
2	2016年度	12	5	7
3	2017年度見込み	18	8	10
	合計	43	25	18

※福祉ひろば
コーディネーター

- ◆当初の目的に沿って男性限定で始めた講座であったが、女性からの反響が大きく、2年目は女性だけのグループと、地域性を考慮し男女混成のグループを新たに加え3年目はそれ迄の実績に加えて、参加者ファーストの視点から、実験的に講座開始時間の違いや、会場までの距離などから判断して行政区割りを超えて「自分が参加し易い会場を選択できる」よう配慮した。各年度毎に、参加しやすい施策と工夫を重ねた結果、参加人数は着実に増えた一方、当初目的の男性参加者は横ばいで課題として残った。嬉しい成果は音楽健康指導士 準2級の資格取得者が43人、誕生の見込みが見ついた事。そして男女の比率に大きな偏りが無かったのも成果だと考える。

8. 寿地区の、これ迄の活動事例を紹介

福祉ひろば祭り

◆服装①ピンク色ネクタイ②白長袖ワイシャツ③黒色ズボン ※蝶ネクタイ

①タイムスケジュール

1	~8:50	8時50分までに福祉広場に集合完了
2	8:50	準備運動、ボイストレーニング
3	9:20	歌の練習2曲(1回程度)
4	9:30	開会式
5	10:10	歌の練習「好きにならずにいられない」「見上げてごらん夜の星を」
6	10:35	会場へ移動スタンバイ
7	10:45	出番

②活動の紹介 (要点を紹介)

私達は福祉ひろばで月2回、ボイストレーニングをやっています。

トレーニングの目的は声だけではないんです。一人一人の体と健康状態に合わせて身体を動かし水分補給と休憩を取りながら全体で約1時間半身体を動かし続けて特に下腹部の筋肉、横隔膜、そして喉周りの筋肉を主に鍛えています。

上手に歌うこと、美しい歌声を響かせることが目的ではないんです。

更には心肺機能と、喉周りの筋肉が強化されて、誤嚥性肺炎を防ぐ効果も期待されています。

このシステムは「健康寿命延伸都市」を目指す松本市が全国に先駆けていち早く導入したものです。

8-2. 寿地区 福祉ひろば祭りの風景



ウォーミングアップ

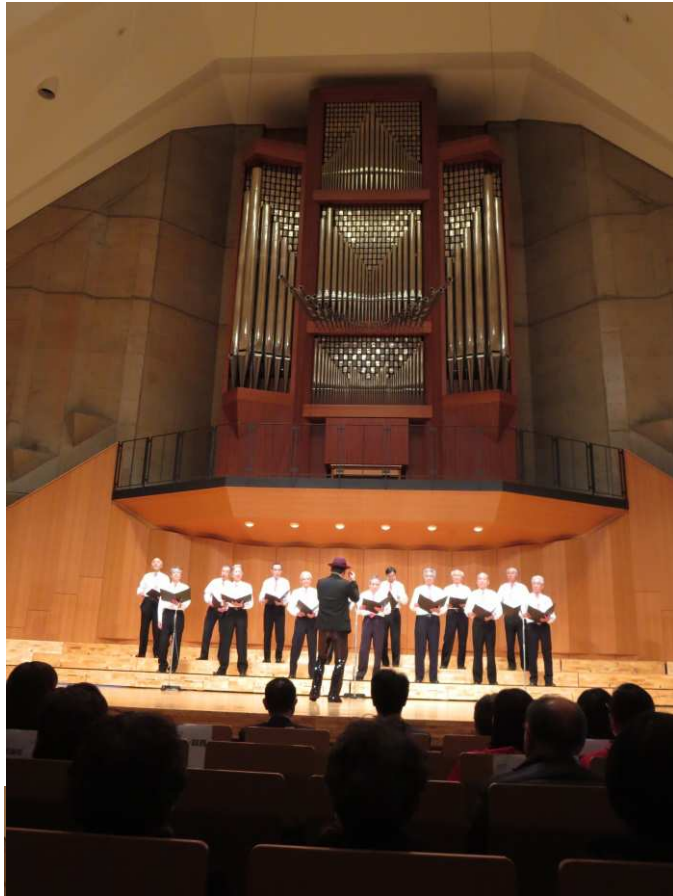


パワー全開！ 気分は最高！

今日もいい汗かいたね～
「見上げてごらん夜の星を」
で、子供が二人も飛び入りし
たのにはビックリしたね。
喜んでもらえたようだね。

9. 第2回 合同発表会の風景

トレーニングの成果
はバッチリ。
大きい口！



10. スポーツボイス 寿地区 懇親会風景



定期的なトレーニングの後はカラオケルームでお楽しみ懇親会。各自好きな飲み物や食べ物を持ち込んでシェアしてます。

姉御肌の山内さん、福祉ひろばのコーディネーターの存在は絶大で、お世話になってます。

年齢差は関係なし！
今は同士であり、親友です。



12-2. スポーツボイス・トレーニングスケジュール

体験会タイムスケジュール

14:00~	主催者挨拶、音楽健康指導士による オリエンテーション	5分	・主催者挨拶、趣旨説明 ・スタッフ紹介と留意点
14:05~	自分のライフスタイルと スポーツボイス・トレーニングの融合	15分	・人生100年を見据えた、新たな生活習慣の提言
14:20~	準備運動 (血行を良くする、腹式呼吸を体験する)	15分	・体験10分 ・解説5分
14:35~	スポーツボイス基本 I II	30分	・体験
15:05~	休憩	10分	・前半の振り返り 給水タイム この他に 質疑応答 各自、自由に水分補給
15:15~	スポーツボイス基本 III	15分	・体験 声を出し合いながら 臍下丹田を鍛える
15:30~	パタカラで歌おう	10分	・体験5分 ・解説5分 「故郷」
15:40~	皆の元気塾 楽しいレクリエーション	10分	・体験5分 ・解説5分
15:50~	クーリングダウン、まとめ	10分	・体験、 終わりの言葉

1 3 . スポーツボイス・トレーニング無料体験会 風景

まずは血行を良くして身体を温める所から。
皆、何が始まるかと興味深々。



皆さん 今のところ笑顔で
それぞれのペースで頑張っています。

13-2. スポーツボイス・トレーニング無料体験会 風景

基礎トレーニングの山場ですが、皆さん益々集中力が高まっているみたい！！

基礎トレーニングに続いては、気分転換・ゲーム感覚で楽しみながら、コンテンツの豊富さも実感してもらう。



☆企画の狙い通り、性別を問わず様々な年代や、福祉関連を始めとする職業に就かっている人に参加してもらう事ができた。その中で驚いたのは、演劇部員の中学生3人が、興味を持って参加してくれたこと。

13-3. スポーツボイス・トレーニング無料体験会 風景

体験会と一緒に支えた仲間達



☆寿親父バンドのメンバー11人中、4人が音健士準2級資格を取得。

☆音健士で長野第一興商の山縣さんの支援を受けつつインストラクターのスキルを身近で学びながら、私たちも一緒に汗を流し、楽しんでいます。



☆音健士準2級の小林さん
二度に渡る開腹手術を乗り越えたものの、腹に力が入らず声もカスレ悩んでいた時に講座を知り参加。現在は腹に力が入り、声もだいぶ出るようになり、積極的に各地区の講座に参加し、アシスタントも務めるなどして鍛えている。

1 3 - 4 . スポーツボイス・トレーニング無料体験会 風景

体験会を一緒に支えた仲間達

会の仲間たちが普段のトレーニングを兼ねて参加し、楽しみながら場の雰囲気盛り上げてくれています。



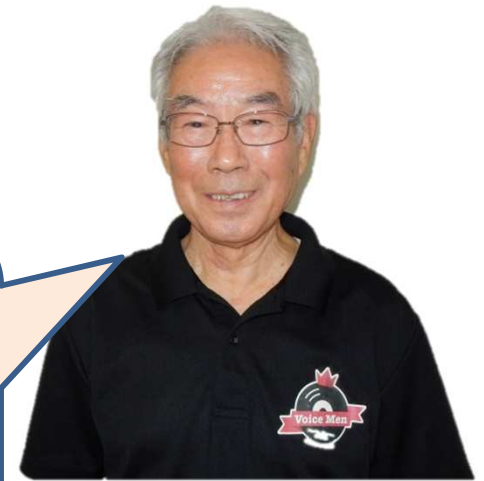
13-5. スポーツボイス・トレーニング無料体験会 風景

体験会を一緒に支えた仲間達

今日も、思いっきり声を出して歌って帰りたいと、10月の発表会の課題曲を自主練習。二人とも80歳突入の前・後若々しく元気。

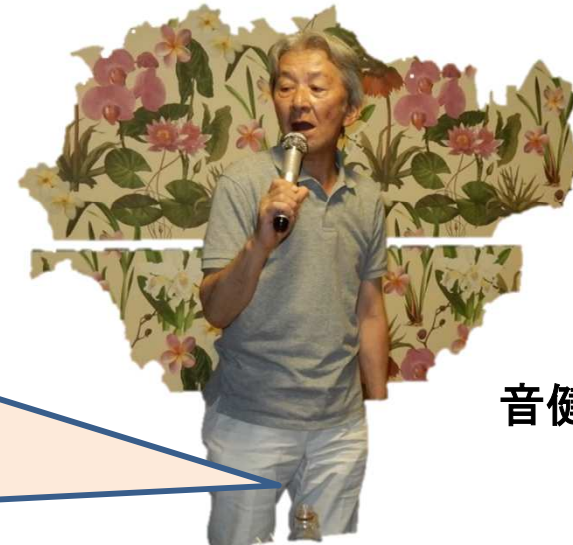


大病を患い歩行が困難となり、気分も落ち込み歩行には杖が必要だった。今は、他の教室のサポートやレッスンに参加するだけでなく、仲間との交流会などにも積極的に参加している。杖は不要。毎日が充実している。



音健士 準2級
佐藤さん

今日の本番に参加できず残念！と、しつとも事前の準備や練習ではしっかり貢献。信州に憧れ横浜からターン。周囲に知人は0人、周囲との繋がりが欲しかったのと、歌の上達のつもりで参加したが、仲間ができた事と、何より身体を動かし心地よい汗をかく事にはまっている。



音健士 準2級
小西さん

14. スポーツボイス 寿地区 仲間たちの声

☆現在もトレーニングを続けている理由や感想など

- ・現在活動中の我々の年代は、60代～80代前半で、突然の病から歩行が困難になったり、加齢や病気で声が出難いと感じたり、メタボ予備軍になったりなど、様々な事情を抱える中で、各々が叶えたい思いを持って講座に参加してきた。
自分も、これから先ピンピン・キラリの人生をどの様に実現しようかと考えて参加したが、お陰様で以前にも増して健康体で疲れを感じる事なく、様々な活動に積極的に関わることが出来る様になった。
- ・以下は、寿地区で3年間、一緒に活動が続けてきた仲間達の心境や感想で象徴的なもの。
 - ◆脳梗塞を患い、後遺症で歩行に支障がありリハビリのつもりで参加したが、今は疲れもなく歩行の不安が消えて、一週間忙しく出歩いている。
 - ◆病気で2回腹部を切開した。その後、腹に力が入らず声もかすれた感じで出難いと思っていたが、今は腹に力が入り声も力強くなったと思う。
 - ◆最初の募集広告で興味を持って参加したら、先生が「上手に歌おうと思うことではなく、思いっきり声を出し切ることに共感して続けてきた。毎回気持ちよくスッキリして帰れる。80歳を超えたが自分のペースでやれるのが良い。
 - ◆周りと関わる事が少なく、外出して積極的に何かをやろうと云う気持ちになれなかったが、その様な気持ちがなくなってきた外での楽しみが増えた。
 - ◆最初の頃は音楽を聴きながらリズムが取れずに苦勞していたが、いつの間にか気持ち良くリズムが取れて身体を動かすことが出来るようになった。

15. 第8回世界健康首都会議レセプションに歌唱参加



松本市での生きがいと絆づくり事業「スポーツボイス大学院」において、1～3期生から40名を超える市民音健士が誕生し、各々が各地の福祉ひろばを拠点に自主活動を始めとする介護予防事業などに関わり、その担い手として活動をしている人が増えつつあります。

その事業成果が認知され、今年の11月8日に松本市で開催される「第8回 世界健康首都会議」のレセプションオープニングに市から、我々市民音健士に出演依頼を頂き、活動報告及び歌唱発表をすることとなりました。

松本市菅谷市長や信州大学学長、商工会議所会頭、地元企業エブソンなど、錚々たる方々の前での歌唱披露は、意気に感じずにはおれません。

レセプション出演者のオーディションも実施されました。初体験の人から幾年振りかの経験者まで、オーディションに向けた練習には皆が励み合いながら自己練習を行い、一体感を持って全員がレセプションに参加するという気概で臨む事が出来ました。これから本番に向けて更に研鑽を積み、当日は胸を張って堂々と発表します。

2018

11.8(木) 13:00~ / 11.9(金) 10:00~

松本市中央公民館 (Mウイング)

・入場無料
・申込不要
・無料通訳

基調講演 1

遊び心とテクノロジーで 人生はもっと幸せになる
デンマーク工科大学 ヘンリック・ハウトッブ・ルンド 教授

基調講演 2

ヘルシー・ライフスタイル
~生活習慣を変える イギリスの取組み~
英国政府 次席医務官 ジーナ・ラドフォード 教授

パネルディスカッション

コーディネーター：三豊総合研究所 理事長 小島山 宏 氏
事例発表(健康づくり、健康産業)
松本発「健康先進都市ゼミナール」報告
各種セミナー・料理教室
健康に関する展示・販売ブース



主催 世界健康首都会議実行委員会 後援 駐日英国大使館・デンマーク大使館・厚生労働省・経済産業省・長野県

本編合せ先 実行委員会事務局 (松本市 商工観光部 健康産業・企業立地課) ☎0263-34-3296



16.終わりに。。。

2015年



2016年



2017年



顔の、むくみ
具合に注目

30年ほど前に穿くの
を諦めて、しまい込んだG
パンが余裕で穿けました。



ふっくらした
腰回りに注目



ベスト体重キープ!
リバウンドなし

2018年8月



体重 74kg
ウェスト 88cm

体重 69kg
ウェスト 82cm

-5kg
-6cm