

神戈陵を渡る風

令和3年度 川辺高校 校長通信 第023号

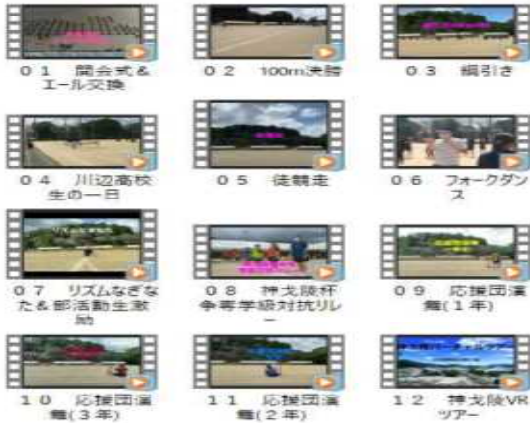
令和3年10月1日(金)発行

今日から10月になり、少しずつ秋も感じられるようになりました。新型コロナウイルス感染症の第5波は、収まりつつあるのでしょうか。川辺高校では、感染防止に努めながら、授業に関しては、滞ることなく通常通り実施できています。しかしながら、いくつかの学校行事は規模を縮小して開催したり、延期や中止の判断を今後も継続していかなければなりません。新型コロナウイルス感染症については、「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」を基本方針として学校での教育活動を展開しております。継続は、かなり苦しいこととは思いますが、感染防止に協力をお願いいたします。

今年の体育祭DVDについては、現在クラスごとに複数枚貸し出し中です。まだ視聴になられていない方は、もうしばらくお待ちください。

第74回神戈陵祭体育祭動画DVDの収録内容について

1 PC用データ収録DVD



基本的にプログラム順に各種目の映像が記録されています。
①2番はおまけの神戈陵バーチャルツアー(夏バージョン)です。PCのファイル操作で、各映像を選択することで視聴できます。

2 DVDプレーヤー用のDVD

①DVDプレーヤーにセットするとホーム画面(スタート画面)は、次のようになります。



②右下の「すべて再生」を選択するとプログラム順にすべての競技映像が視聴できます。
③「タイトル選択」を選択すると次の画面が表示されます。



④下部の中央部のホーム画像を選択するとスタート画面に戻ります。
⑤左右の矢印の画像を選択するとチャプター画面が切り替わります。



⑥映像は、上から左の順番に1枚目のプログラム順に各種目の映像が配置されています。画面を切り替えるから選択することで、競技ごとに視聴できます。これも、最後の映像は、おまけの神戈陵バーチャルツアー(夏バージョン)です。

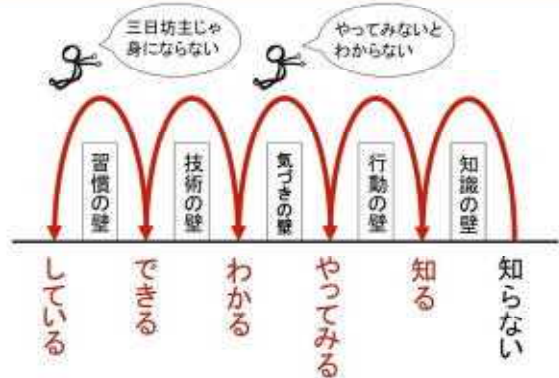
教育相談(9/21~9/30)

この期間に川辺高校では、定期教育相談を行いました。日頃の学校で抱えた問題点や疑問点はこういう機会を利用して相談して下さい。すぐにも解決できるようなことや、一緒に時間をかけてでも解決に向けて行動をはじめることもあるでしょう。決して一人で悩んだり、抱え込んだりしないで下さい。相談は教育相談期間にとらわれず、いつでもどうぞ。



勉強の意義について

「知る」と「わかる」、「できる」と「している」の違い



知る→わかる→できる→知っている

勉強とは、一つ一つの壁を乗り越えることの繰り返しである。コツは三日坊主にしないこと。「知らない」を「知る」そして「知っている」までにレベルアップすることが勉強の本質。

「やってみないとわからない」そして、「**継続は力なり**」である。

聞き上手は声美人!

「愛想良く人の話を聞く態度を表情で示せば、良い声が出せる」

ニコニコしながら、「あなたの話をしっかり聞いていますよ」という視線・表情を送れば、自然と発声のために良い状態になり、良い声が出せるようになるということです。良い声が出せるようになる3つの挑戦(表情筋を使うコツ)を紹介します。

① 目をしっかり開く



「目を開く」ために使われる表情筋は、「喉を開く」ためにも使われ、ボイストレーニングでは「声を出すときには、目をしっかり開く」ように指導されます。

目をしっかり開くことで、喉が開き、声帯に適度なテンションがかかって声に「張り」が出たり、響きが豊かになって「深い声」になったりします。さらに、声の「距離」や「方向」をコントロールしやすくなります。

逆に、「目のあまり開いていない状態」になってしまうと……

・半開きの目で「目力」の弱い状態(声の「距離」や「方向」があまり強くない状態)
→ 眠そうな声、やる気の無さそうな声になってしまいます。

・半開きの目で「目力」の強い状態
→ 声が「鋭すぎる」「圧力が強すぎる」状態となり、不機嫌そうな印象の声になってしまいます。

② 耳をすます



「耳をすます」ときの表情をすると……

・眉が上がる
・耳まわりの表情筋に力が入る
・頭皮の下の筋肉に力が入る
という感じになると

思います。この「表情筋の使われ方」も、上の「目をしっかり開く」と同じように、「喉を開きやすい」状態にする効果があります。

目をあんまりがっつきすぎると気持ち悪くなるので、「不自然」でないレベルの「良い表情」になるように心がけましょう。

③ ほほえむ



「ほほえむ」意識していると、口角や上唇全体が上がりますが、この表情筋の働きも「喉を開きやすい」状態になるのに、無くてはならないものです。

口角や上唇全体が上がる

と、「喉が開きやすくなる」のに加えて、「下あごや下唇に頼った発声」になりにくくなるというのも大きなメリットです。

また、口角が落ちてしまうと、途端に喉声になってしまいやすくなるので、「ほほえむ」ような表情でいることは良い声になるために重要なポイントです。

さらに、口角や上唇全体が軽く上がった状態だと、声がこもりにくくなって、

- ・発音がクリアになる
- ・明るく、前向きな印象の声になる
- ・楽に大きな声が出せる

という効果もあるのだそうです。



さらに、「笑う」ときは必ず「理想的な腹式呼吸」になります。笑っているときの呼吸は、非常に発声に適した呼吸だからです。

それを利用して、「ほほえむ」顔でいることで「今、笑っている

んだ」と身体に誤解をさせたり、実際に軽く笑う感じで息を出してみることで、「笑っているときの理想的な腹式呼吸」に近い状態で声を出すことができるようになります。