

令和六年度夏季吟道大学受講資料

とき 令和六年七月二〇日（土）～二一日（日）
ところ 勤労青少年水上スポーツセンター・多目的室

公益財団法人 日本吟剣詩舞振興会

公益財団法人 日本吟剣詩舞振興会 会詩

笹川良一作

朝に吟じ夕べに舞うて心身を錬り
礼節持し来つて互いに真を養う
世界は一家 皆我が友
願わくは斯道を興して人倫を正さん

賤同法人日本吟剣詩舞振興会会詩

世川良一作

朝に吟じ夕べに舞うて心身を錬り
礼節持し来つて互に真と養う
世界は一家 皆我が友
願わくは斯道と興して人倫を正さん

世川良一作

受講生記念合吟

桂林莊雑詠諸生に示す その一 広瀬 淡窓

道うことを休めよ他郷苦辛多しと
同袍友有り自ら相親しむ
柴扉曉に出ずれば霜雪の如し
君は川流を汲め我は薪を拾わん

ケイリンソウ サツエイ ショセイに シメす そのイチ ヒロセ タンソウ
桂林莊 雑詠 諸生 示 一 広瀬 淡窓

イウことを やめよ タキヨウ クシン オオしと
道 休 他郷 苦辛 多

ドウホウ トモ アリ オノズカラ アイ シタしむ
同袍 友 有 自 相親

サイヒ アカツキに イずれば シモ ユキの ゴトし
柴扉 曉 出 霜 雪 如

キミは センリユウを クめ ワレは タキギを ヒロわん
君 川流 汲 我 薪 拾

演 題 及 び 講 師

一、吟剣詩舞道憲章の精神と財団の組織改革……………	沼崎 富会 長……………	3
二、審査規定の解説とコンクール審査の実態……………	徳田 寿風 副会長……………	5
三、公益財団の組織運営と指導者の役割……………	池内 賢二 専務理事……………	6
四、漢詩鑑賞……………	漢詩家 鷺野 正明 先生……………	7
五、声の衛生……………	医 師 角田 晃一 先生……………	9
六、班別座談会（吟剣詩舞の将来あるべき姿、目指す方向）……………		
七、意見交換会（吟詠の普及振興をめぐって）……………		11
八、吟詠講義……………	徳田 寿風 副会長……………	12
九、吟詠講義……………	池田 嶺煌 財団元老……………	14
十、吟詠研修……………		19
〈付録〉「こんなこと知ってる？」「吟詠家の舞台研究」「点呼時、整列等の要領」「とり舟体操のすすめ」……………		20

令和六年度夏季吟道大学役員及び事務局

学 長 沼崎 富

財団会長

副 学 長 徳田 寿風 早淵 鯉將

財団副会長

財団副会長

本部世話役 池内 賢二

財団専務理事

運営世話役 浅田 聖謙 鳥居 翔鵬 石川 春海 大山 宗鵬

財団代議員

財団参与

財団参与

少壮吟士

事務局 大田 直樹 大塚 政暢 森谷 文子

事務局長

事業部課長

総務課員

一、吟劍詩舞道憲章の精神

会長 沼崎 富

吟劍詩舞道憲章

詩歌は人の心の表現であり、すぐれた詩歌は人類文化の遺産である。われわれの先達は、この詩歌を吟じ、その吟により舞うことを考え、芸としての向上進歩を目ざして精進努力を重ね、吟詠・劍舞・詩舞というわが国独自の高雅な芸道を育てあげた。

吟劍詩舞道は礼と節を、その心とする。詩歌に親しんで情操を高め、日本民族の心を探求しながら、自己の陶冶を志向することの芸道こそ、わが国の精神文化の高揚に不可欠なものである。

われわれは、この価値ある吟劍詩舞道を受け継いだことに大きな誇りをもつと同時に、各人の研鑽と相互の協力によって、ますます斯道を隆盛に導く責任を果たさなければならない。しかも、その実践は、この芸道の心、すなわち礼と節の上にたたなければならぬ。その軌範として、この憲章を制定する。

昭和五十年一月十一日

財団法人 日本吟劍詩舞振興会

会長 笹川 良一

ほか 役員一同

一、基本姿勢

吟劍詩舞道を行う者は、礼と節とを行動の軌範とし、日々、芸の研鑽と品性の陶冶に努める。

二、指導者の心構え

吟劍詩舞道を指導する者は、みずから師たるにふさわしい人格、識見を備え、指導全般にあたつては權威をもつて臨む。

三、師に対する心構え

吟劍詩舞道を学ぶ者は師弟の礼節をわきまえ、秩序を堅持する。

四、分家・独立

吟劍詩舞道を行う者が分家・独立をする場合は、その組織を代表する者の許しを得る。

五、他流との関係

吟劍詩舞道を行う者は他流の名誉を傷つけ、秩序を乱すような言動は厳に慎む。

六、吟劍詩舞道の普及向上

吟劍詩舞道を行う者は、大衆性と芸術性を併せもつ斯道の今日像を正しく伝え、特に青少年層における吟劍詩舞道の普及向上に努める。

七、吟劍詩舞道の目標と相互の協力

吟劍詩舞道を行う者は、相互に協調、互譲の精神をもつて斯道の普及振興に協力し、本会の認める姉妹団体とも動物有機体的団結をもつて、日本の伝統に基づき、国家社会の正しい発展に寄与する。

二、審査規定の解説とコンクール審査の実態

副会長 徳田 寿風

講義資料

別冊「吟詠コンクール審査規定（日吟振内規）」「平成二十六年改定版」
及び「公益財団法人前会長 笹川鎮江先生講義録（抜粋）」

（メモ）

三、公益財団の組織運営と指導者の役割

(メモ)

専務理事 池内賢二

四、漢詩鑑賞

漢詩家 鷺野正明先生

〔講師紹介〕国士舘大学文学部教授。漢詩・漢文の講座を担当。また漢詩創作の講座も担当し、臺灣中山大学、中国蘇州大学、山西大学と作詩交流を行っている明清の詩文を研究。千葉県漢詩連盟会長。
月刊誌「吟劍詩舞」にて「漢詩を紐解く！」を連載中。
また、NHK Eテレの「吟詠放送」において詩歌の解説を行っている。

(メ
モ)

(メ
モ)

五、声の衛生

医師 角田晃一先生

〈講師紹介〉国立病院機構東京医療センター 耳鼻咽喉科、音声言語外科。

喉の病気と声の第一人者として、声帯萎縮の再生医療手術などを行う。

担当する音声外来には声を職業とする人からの相談が絶えない。

声帯ポリープに対する「声の衛生による手術回避法」や加齢による発声嚥下障害に対する「音声自己訓練法」など、全国の国立病院機構の研究班と協力し、新しい治療法の開発、検証を行い、病院ホームページでも公開している。

医療機器の開発にも携わり、近年は超高齢社会における健康長寿のための治療法を、新聞、テレビ等で啓発している。

(メモ)

(メ
モ)

六、班別座談会 テーマ「吟劍詩舞の将来のあるべき姿、目指す方向」
七、意見交換会 ―吟詠の普及振興をめぐる―

(メモ)

八、吟詠講義

(メ
モ)

副会長

徳田 寿風

(メ
モ)

九、吟詠講義

財団元老 池田 嶺 煌

日38

ダイナンコウ トクガワ ケイザン
大楠公 徳川 景山

ヒョウはシして カワを トドむ アニ グウゼン
豹 死 皮 留 豈 偶然 ならんや

大楠公

ミナトガワの イセキ ミズ テンに ツラなる
湊川 遺跡 水 天 連

ジンセイ カギリ アリ ナは ツくる ナシ
人生 限 有 名 尽 無

ナンシの セイチユウ バンコに ツトウ
楠氏 精忠 万古 伝

C D 伴奏曲による吟詠への提言

河野正明

本数（基準の音の高さ）を決める

- 一般的に女性は 4～10本、男性は 水2（低11）～5本と
思われていますが、現実にはもっと広い範囲から選択すべきです
- 本数に対する固定観念をなくしましょう
- やっとギリギリで届く本数は、本番では使えません、聴く側も
苦しくなります。
- 女性の場合、無意識に裏声になる場合が多いので要注意
- 裏声になっているかどうかの確かめ方（将来、裏声も市民権？）
- 初心者の本数を決める時の注意
- 詩文に相応しい声になるよう、本数選択

伴奏曲を選ぶ

- 前奏を聞いて、印象をメモしておく。明るい、暗い、勇ましい
穏やか、悲しい、楽しい、深刻、雄大、進行性の有無など
- 相応しいと感じた曲を最後まで聞いてみる（詩文に反しないか）
- 選んだ曲で吟じてみる

伴奏曲に乗って吟ずる

- 前奏を聞きながらその旋律を口ずさむ（最重要事項）
- 前奏の最後に合わせ吟じ出す。（多くの場合無音になる）
- 前奏の雰囲気と同じ表情で吟じ出す
- 何度も練習し、吟節のきっかけや目印となる音、旋律を覚える
- 吟の終わりと後奏との間があかないように気をつける

吟詠伴奏者が感じる大会舞台での疑問

マイクの使い方

構造、種類（ダイナミック、リボン、コンデンサ）

叩く、吹く、かぶりつく、

マイクの上げ下げ（コードに注意）

マイクの近くで私語（司会者付近、ドン直後）

ミキシングの不備

ハウリングしていても気にしない（気が付かない）

ハウリングとは

会場が割れんばかりの音量にしないと気が済まない

客席に伴奏が聞こえなくても気にしない

吟者に伴奏が聞こえないような音響状態でも……

吟詠中の効果音（合戦、空襲）

リハーサル

リハーサルと本番が違う

吟の出だしで掛け声

ナレを省略する

リハーサルが吟の個人指導になってしまう

必要な人に台本が渡されていない

即興伴奏なのにリハーサルと同じ前奏を期待される

剣詩舞の為に予め伴奏を作っても吟の部分にのみ振り付けをする（がっかり…）

本番

前奏の後すぐ吟じ出さない

吟じ出しで伴奏がないと止めて振り返る人がいる

吟詠中に客席で調子笛を吹く人がいる（コンダクター等も）

前奏の雰囲気を見無視する（聞いていない）

予定より遅れると伴奏者に急がせる

本数を直前に変更する（琴）

連絡指示経路を把握していない

演奏者の譜面台まで暗転にしてしまう

後奏が終わらないうちに次のナレーションを始める

吟終りにドンを合せてしまう（後奏音楽無視）

本番中に客席へ出入りしたり、客席で挨拶などする声が聞こえる

声質による調和と言葉のリズム

河野正明

声質による調和

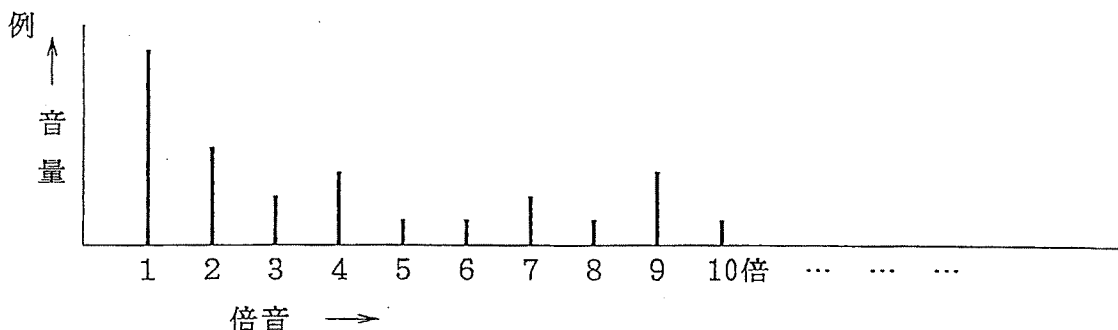
声質（音質）を工夫し伴奏音や他者の声と調和させる

母音（音質）の違いは倍音構成の違い

普通、水（低いミ）の声には三(ミ)、六(シ)、八(ミ)、五^ハ（ラ^ハ）、六(シ) ……
2倍 3倍 4倍 5倍 6倍

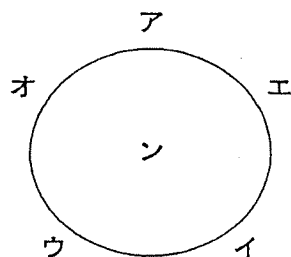
のように多くの倍音が含まれている

倍音構成の違いによりアエイオウン…など、母音の違いとなる



母音の種類は無限

ウからオへ10秒かけて変化できますか？
アからンへ口腔を変えずに移れますか？
アからエへ1ミリ近付けてみましょう
アからオへ1ミリ近付けてみましょう
イからンへ1ミリ近付けてみましょう
各母音の守備範囲を広げましょう



*注意 吟詠中の母音の途中では、わずかな変化も不可！
異なった母音に聞こえることがあります。

言葉のリズム

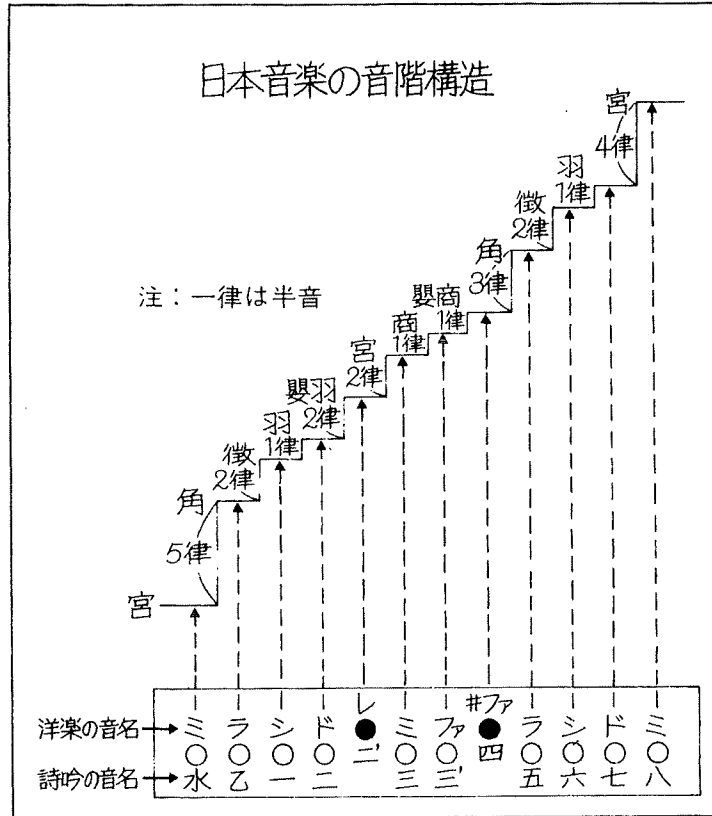
2音節1拍が基本

『高きに上れば』は タカ キニ ノボ レバ であり
タカキ ニ ノボレ バ ではない

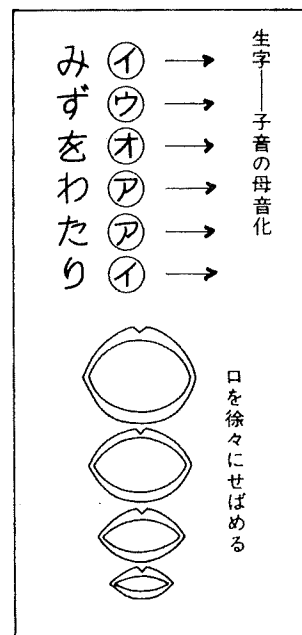
中高の言葉における節調

平板の語であれば二三 としていたいところ、中高のため二三'三となる
二三'（ドファ）の組み合わせは和声的には陽音階（長音階的）となり
陰音階には違和感のある明るい響きとなる
二三'三の節調が使えるのは 中1高のみ（中2高はギリギリ我慢？）
イニシエヨリ は 二三'三'三'三'三'三 となり 完全に「ドファラ」
三三'三 または 二'三'三 が無難
三三'三が無アクセントに思われる心配もあるがこれは審査の問題であり
この為にドファの響きを使わざるを得ないのは本末転倒

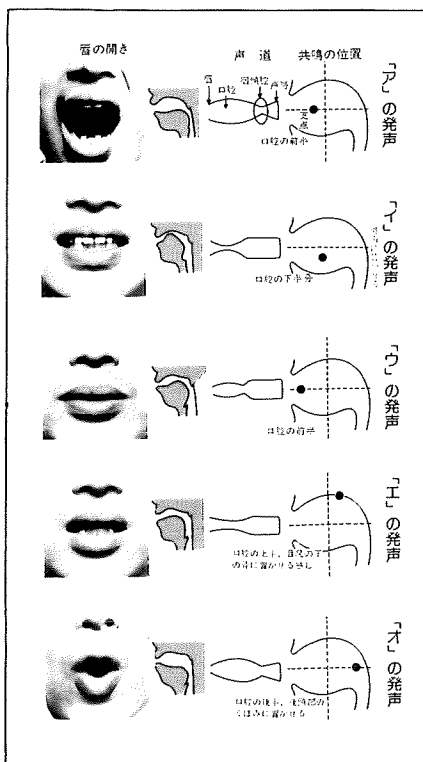
第1図



第2図



第3図



日本語の音節(拍)一覧
(母音・子音の全種類)

ア	イ	ウ	エ	オ	ヤ	ユ	ヨ	ワ	ヲ
ハ	ヒ	フ	ヘ	ホ	ヒャ	ヒュ	ヒョ		
ガ	ギ	グ	ゲ	ゴ	ギャ	ギュ	ギョ		
カ	キ	ク	ケ	コ	キャ	キュ	キョ		
ガ [°]	ギ [°]	グ [°]	ゲ [°]	ゴ [°]	ギャ [°]	ギュ [°]	ギョ [°]	ン(ŋ)	
ダ			デ	ド					
タ			テ	ト					
ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ニャ	ニュ	ニョ	ン(n)	
バ	ビ	ブ	ベ	ボ	ビャ	ビュ	ビョ		
バ	ビ	ブ	ベ	ボ	ビャ	ビュ	ビョ		
マ	ミ	ム	メ	モ	ミャ	ミュ	ミョ	ン(m)	
ザ	ジ	ズ	ゼ	ゾ	ジャ	ジュ	ジョ		
サ	シ	ス	セ	ソ	シャ	シュ	ショ		
	チ	ツ			チャ	チュ	チョ		
ラ	リ	ル	レ	ロ	リャ	リュ	リョ		

【注①】表の中で「ガギ……」は、ガ行のうちの鼻濁音を表している。

【注②】表中に「ン」が3カ所に出てくるが、吟詠では殆どの場合、口を閉じた「ン」(発音記号で「m」)が使われる。

【注③】「ヲ=u o」の発音は、現在では「オ=o」と同じに扱われる。

こんなこと⑥ 知ってる?

四月号から始まった新企画「吟剣詩舞こんなこと知ってる?」の六回目です。読者の皆さまと双方向で意見が交換できるコーナーとして設けております。

吟剣詩舞の歴史、人物、身近な出来事など、読者の皆さまが驚くようなこと、是非、知らせたいことがありますたら財団事務局月刊誌係まで、ご寄稿をお願いいたします（形式は問いません。写真等も歓迎です）。

今回は読者の方々から戴いたご質問について、本部事務局がお答えいたします。

〃吟詠コンクールなどで、男性が和服で出演する際の白扇の持ち方などについて知りたいです。特に白扇を差したまま登場し、吟じる前に手にして構えるまでの手順について知りたいです!〃

全国少壮吟詠家審査コンクール決選大会や全国吟詠コンクール決勝大会一般の部などでは、男性のほとんどが和服を着用されるようになりました。そのような中で、自然、

このような質問が出てきたのだと思います。

このたび開催の第二回青年吟剣詩舞道大学（七月二十三日～二十五日・於、湘南国際村センター）で講師をお願いした石川健次郎先生のご講義「吟剣詩舞の沿革と舞台動作」の中で、白扇の扱い方についてアドバイスをいただきましたのでご紹介いたします。講義では、和服でご出席されていた大学本部世話役（剣詩舞専門委員会委員長）の多田正満理事に実演のご協力をいただきました。

一、白扇の扱い方（石川健次郎先生講義より）

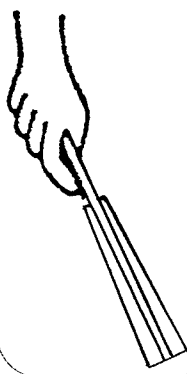
日本の伝統芸能では、舞台上で演奏する人の約束ごととし



第二回青年吟剣詩舞道大学で講演される石川健次郎先生と
実演についてご協力をいただいた多田正満財団理事

白扇の持ち方

構え持ち



て白扇（地紙が白無地の扇）を持つ習慣があり、大変風格があります。大きさは男性が九寸、女性は七寸位です。扱いは男性の場合、右手の小指の腹が、扇の要（扇の骨をまとめていくぎ）をおさえるように構え持ち（握り持ちとも）して、

下方四十五度位の角度に構えるのが基本の形です。歩行中は白扇を持った手を振らないこと（持つて歩くことが心配な人は帯に差して歩き、マイク前に止ま

ってから持てばよい）。また、ハンドマイクや詩文用紙を持つ場合など片手がふさがる場合は、白扇は帯にさしておきます。女性は、吟詠の場合、歩行中も立って吟じる時も、白扇は帯にさしておきます。白扇を帯にさす位置は、男女とも左乳の真下です。白扇は、帯から二〜三センチ位、地紙がのぞくように要の方からさし込んでください。

二、男性が白扇をさしたまま登場する時の注意点

男性が白扇を帯にさしたまま登場する際の歩き方や白扇を帯から抜いて構える方法などについては、次のように確認させていただきました。

歩行中は、指は軽く握り、手はあまり振らないこと（ほかに、手を前に構え、袴に軽く添えて歩く方法などがある）。

この場合、マイク前に止まってから、白扇を帯から抜いて構える方法（吟詠後、再び帯にさすことも含む）については、できれば白扇を構える右手で全部処理出来ればよいのですが、普段、扇の扱いに親しんでいる剣詩舞道家の皆さんと違って、吟詠家の皆さんは、白扇を落とすようなことがあってはいけませんので、一度、左手を介して行なわれるとよいと思います。

平成十七年（二〇〇五）一月号

吟剣詩舞

こんなこと⑦ 知ってる？

昨年四月号から始まった新企画「吟剣詩舞こんなこと知ってる？」の七回目です。読者の皆さまと双方向で意見が交換できるコーナーとして設けております。

吟剣詩舞の歴史、人物、身近な出来事など、読者の皆さまが驚くようなこと、是非、知らせたいことがありますたら財団事務局月刊誌係まで、ご寄稿をお願いいたします（形式は問いません。写真等も歓迎です）。

今回は昨年十一月の東日本地区吟詠指導者特別研修会で、受講者の方からあったご質問について、本部事務局がお答えいたします。

“女性が吟詠する際の手の組み方は、左手を右手に重ねるようにしていますが、聞くところによると、デパートの女性の手の組み方は、これとは逆で、右手を上にして左手を隠していると聞きましたが、どちらが正しいのか、本当のところを知りたいです！”

デパートの女性店員の方の手の組み方について高島屋東京店に確認しましたところ、男性店員も含めてお客さまを迎える際の立ち姿（立礼、お辞儀する場合も）では、右手

を上にして、手を前で重ねているという回答がありました。

また、立礼（お辞儀）について、女性のマナーに関する書物を何冊か開いてみましたが、立礼に際して、手を重ねるとする本も、手を重ねないとする本もありました。重ねるときも、左手が上の場合も、右手が上の場合もありました。重ねず左右の手を八の字に見えるようにして揃える場合も、左右の指をつけて揃えるようにする場合もありました。男性と同じように左右に開いて横につけてしまう場合もありますので、マナーの上ではこれといった決まりはないように思えました。

しかし、女性が吟詠する際の立ち姿と手の組み方は、長年の経験から、見た目のよさ、発声の点からも、現在の形

がとられるようになったと考えられます。

東日本地区吟詠指導者特別研修会では、船川利夫先生が回答された「吟剣詩舞道は、その成り立ちから武士道をよりどころとしてきましたので、右手（利き腕）を隠すことから、この形に定着した」が結論になったようです。

利き手は隠す

あるお菓子屋さんの店員の接客時の注意事項に「利き手は隠してお客様に安心してもらおう」というような説明があるそうです。例えば、接客の時に右手を隠すように左手を上からかぶせて組むようにします。理由は、私はあなたを殴ったりしませんよ、という意味だそうです。

女性が吟詠する際の
手の組み方



右手は清浄な手

インドでは古来、右手は清浄な手、左手は不浄な手とされてきました。合掌は、その両手を合わすことで、美しい心とみにくい心を一体にすることができるといわれています。数珠は不浄な手を清めるために左手に持つといえます。また、仏教では右手を仏さま、左手を自分とし、この二つがぴったり重ねられることで、仏と自分が合体し、祈る心、すなわち仏になると……。

女性が吟詠する際に左手を上重ねるといふ手の組み方は、仏さまにもたとえられる（神聖な）右手を、自分という左手で庇う、守ると考えてみてはどうでしょうか。

平成二十年（二〇〇八）十二月号



平成十六年四月号から始まった新企画「吟劍詩舞こんなこと知ってる？」の四十二回目です。読者の皆さまと双方向で意見が交換できるコーナーとして設けております。

吟劍詩舞の歴史、人物、身近な出来事など、読者の皆さまが驚くようなこと、是非、知らせたいことがありましたら財団事務局月刊誌係まで、ご寄稿をお願いいたします。（形式は問いません。写真等も歓迎です。）

今回は、平成二十年十二月一日に施行された「新しい公益法人制度」と当財団の「公益財団法人」移行準備について事務局よりお知らせいたします。

（財団事務局長 矢萩保三）

十二月一日から当財団は「特例民法法人」となりました

当財団は、十二月一日から「新しい公益法人制度」（以下「新制度」と略称）の全面施行により、従来の「公益法人」（財団法人）から自動的に「特例民法法人」（従来と同じく文化庁が監督）となりました。

【特例民法法人になった当財団について】

当財団はこれまでどおり「財団法人日本吟劍詩舞振興会」の名称が使えます。引き続き監督官庁は文化庁です。また、従来どおり公益法人として法人税は収益事業のみの課税で、受取利息等は非課税扱いです。

「特例民法法人」となった当財団は、今後五年間は、特段の手続きをとることなく、従来同様の公益法人（特例民法法人）として存続できますが、五年以内（平成二十五年十一月末の移行期間終了時まで）に新制度による「公益財団法人」又は「一般財団法人」に移行申請を行わないと解散しなくてはいいことになります。

当財団は、新制度による「公益財団法人」への移行を

当財団は、以後五年の間に新制度の根拠となる三本の法律（法人法、認定法及び整備法）に適合するように寄付行為（以後「定款」に読みかえ）変更案を作成するなどの準備を進め、公益財団法人への移行申請を行政庁（内閣総理大臣／公益認

定は国の公益認定等委員会）に行なわなくてはなりません。

【公益財団法人の内部統治（ガバナンス）】

新制度では、最低限必要な各種機関（理事会、評議員、評議員会）の設置を含む内部統治（ガバナンス）に関する様々な事項が法律で定められています。新制度では、理事会、評議員会には本人出席が必要となり、これまで認められていた委任状による代理出席は認められなくなります。また、評議員を理事・理事会が選ぶことはできなくなるなど、従来の運営方法は大幅に見直していく必要があります。

【公益財団法人移行後の監督官庁について】

公益財団法人移行後は、行政庁の監督を受けることとなります。行政庁では、法人の適正な運営を確保するため、運営・事業活動についての報告の徴収とともに、必要な限度で立入検査を実施し、法令に違反する疑いがある場合は、勧告や命令、場合によっては公益認定の取消しがあります。

【公益財団法人への移行認定には厳しい基準】

公益財団法人への移行認定には厳しい基準があります。

その移行認定の基準とは、定款の内容が法人法及び認定法に適合するものであること。並びに認定法第五条各号に掲げる基準に適合するものであること。が必要とされています。認定法第五条各号に掲げられた基準のうち主なものには、「経理的基準を有すること」、「技術的能力を有すること」、「特別の利益を与える行為を行なわないこと」、「収支相償であると見込まれること」、「公益目的事業比率が50%以上であると見込まれること」、「遊休財産額が制限を超えないと見込まれること」があり、これ以外にも多くの認定基準があります。

続・吟詠家の舞台研究①

石川健次郎

「舞台の約束ごと」

〈はじめに〉

吟詠音楽が舞台芸術として安定し、著しく向上したことはよくご存知のことと思いますが、財団法人日本吟剣詩舞振興会が昭和43年秋に設立されて以来、①「安定した音程で正しい音階の節を吟ずる」②「吟の節付けは、話し言葉のアクセントを重視する」(語りもの邦楽の影響)③「詩の内容を、音楽芸術的に感動を与えて表現する」などが組織的に認識され、それらの発表の場所も他の多くの芸術音楽系と同様に、旧来の大道芸とは異った舞台を中心とした所謂「舞台芸術」のル

ールを守って発表される様になりました。従って吟詠家も劇場舞台上のルールやマナーが要求されますから現代の舞台機能を活かした「舞台の約束ごと」を心得た上で、多くの人達に「見てもらうための「上手な聞かせ方」と「上手な見せ方」を研究したいと思っています。

〈舞台の呼び方〉

「舞台」とは芸能を上演する場所のことですが、その多くは「舞台」に対する「客席」が一对になって「劇場」(公会堂などの集合場)を形成しています。

ヨーロッパではギリシャの野外劇場のような紀元前に作られたものもあります



吟詠コンクールの舞台

が、我が国では室町時代の『能』や、江戸時代の『歌舞伎』のための舞台が、古

典型的な舞台として、時代と共に色々な舞台上の約束ごとを持って今日に引きつがれてきました。

さて、現代の劇場の構造は舞台と客席の間に「幕」があつて両者を二分しています。

客席から見て、舞台の右の方を上手、左の方を下手と呼び、上手の方が位が高いとされています（従つて先輩と連吟するような場合の並び方は、自分先輩の下手にくるのがマナーでしょう）。尚、舞台では上手が東、下手が西、客席が南、と云つた方角の約束もあります。

〈舞台の登場・退場〉

出演者が幕が開く前から舞台に居る状態を板付（いたづき）といい、それ以外は通常舞台の両脇（袖）（袖といい、上手の袖は上袖、下手の袖は下袖と呼びます）から出入りをします。この出入りの呼び方は誤解を避けるために、舞台に入ってくることを登場といい、その反対を退場といいます。（例えば、同じ入れでも舞台に入れば登場、袖に入れば退場と反対の意味になるから単なる出入の呼び方はさけて下さい）

さて、登・退場は下手（下袖側）が多

く使われるのは、「能」や「舞踊」などの習慣によるものですが、多くの出吟者が出演する場合などは、下手から登場して上手に退場する「一方通行」の方法が多く見られます。

また合吟の登退場は、全体の並び方を美しく見せるためにも20名位迄なら「一方通行」の方法がよいと思います。それ以上の人数の場合は、武道館大会の吟詠コンクールを参考にして下さい。

さて次に登場の合図については事前に「約束」して置きましょう。

気持ちのよい節度のある会の進行のためには、出演者は主催者か舞台監督（演出家）の指示に従い、例えば「紹介アナウンスが終つたら」、「伴奏音楽の前奏が始まつたら」、「係（舞台監督）が合図をしたら」などで歩き出して下さい。

さて、いよいよ登場です。なお出番を待つ場所には係が指示しますが袖幕から2メートル位は離れて、客席から次の出演者がちらちら見えないようにします。

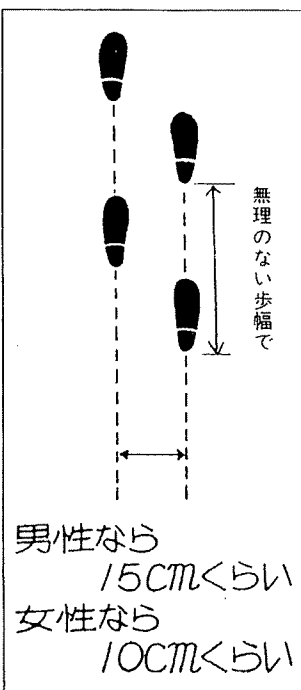
約束に従つて出演者は袖から舞台に姿が現われ

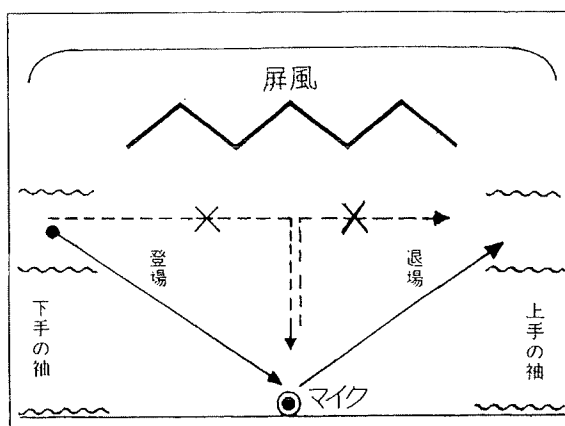
た位置（大体2メートル位入つたら）で、軽く客席に会釈又は目礼をすると落ち着いた気分になれますし、またその位の余裕と自然さは欲しいものです。

〈舞台の歩き方とコース〉

普通、舞台の袖から中央までの距離は5〜8メートル位ですから、自身の歩幅に合った足の開きとリズムで（約10歩を8秒位）、ややつま先に力を入れて進みます。両足は二本のレールの上をまっすぐに進むように、その間隔は①図に示す様に、男性ならば15センチ位、女性は10センチ位が上品です。緊張して綱渡りのように一直線上を歩いたり、能の「摺り足」のように歩く必要はありません。視線は前後左右をきよるきよる見渡したりせず、

①図 舞台での歩き方





②図 舞台での歩行コース

自然な視角（約60度）で前方を見て進みます。恥ずかしがって下ばかり見ているのは陰気（かげ）でいけません。腕（うで）は、和服のときはあまり振らない方がよく、手の指は軽くにぎりますが女性の場合はにぎるより軽くなる方が上品です。要するに意識過剰にならず自然体（しぜんたい）がよいのです。なお吟詠（ぎんぎやう）カラオケの前奏は大体15秒前後ですから、少し余裕（よゆう）を持って、中央又は指定されたマイクの前に着く様に注意して歩き出して下さい。

さて次に、そこ迄の歩行コースは、独

吟や、三人位の連吟（れんぎん）ならば、袖からマイクの位置までは②図の実線の様に最短距離を直線的に進み、マイクに近づいたら歩調（ふてう）をゆるめながら客席（きやくせき）に向くように調節（ていせう）します。演出的な指示（しじ）以外は俗（よこ）にいう「軍隊調（くわいぐたい）」に点線（てんせん）の様な角（かく）を取った歩行コースや、「右向け右（みぎむけみぎ）」的な方向調節（かうていせう）はしない方が自然（しぜん）です。多人数（たにんすう）による合吟（がぎん）の場合は、舞台（ぶたい）の状況（じやうきやう）で一概（いぱい）に云えないので前述（ぜんじゆ）の様に係員（けいゐん）の指示（しじ）に従（したが）って下さい。

〈舞台の礼法と心掛け〉

さて、舞台に於いて、演者が観客（くわんかく）に対して礼（れい）の心を表（あらわ）すのは「吟詠芸術（ぎんぎやうぎゆつ）」の信条（しんぎやう）です。ただ舞台での礼の姿は形式的な動作（どうさく）にすぎませんが、その心は舞台から観客席（くわんかくせき）に伝（つた）わるものです。前述（ぜんじゆ）のように、まず舞台の袖（そで）から一步（いっぽ）舞台（ぶたい）に入（い）ったなら、客席中央部（きやくせきちゆうぶ）をしっかりと見てから、目礼（めれい）をして歩き出（い）します。この最初の目礼（めれい）が観客（くわんかく）からの印象（いんげう）を強（よ）め、また演者（えんしや）も観客（くわんかく）を認識（しんしき）する重要な機会（きかい）になります。

さてマイクの一・二歩（いっふふ）手前（てまへ）で止（とど）まり客席（きやくせき）に向（む）って立礼（たちれい）します。あまり深々（ふかふか）と頭（かぶ）を下（さ）げるのも慇懃無礼（いんぎんむれい）です、といつてあ

つさりすぎるのもいけませんから、程々に自然（しぜん）な自分を表現（ひょうげん）して下さい。なおマイクの手前で止（とど）まったのは礼（れい）の動作（どうさく）で頭（かぶ）をマイク（みく）にぶつけないためです、従（したが）って前奏（ぜんそう）が終（お）る頃（ころ）にはマイク（みく）に近（き）寄（よ）って下さい。連吟（れんぎん）や大合吟（だいがぎん）の場合は指導者（しどうしや）か代表者（だいひょうしや）の動作（どうさく）に習（な）うか、号令（かうゐ）に従（したが）って下さい、大切なのは揃（そろ）うことの美（う）しさです。さて吟（ぎん）が終（お）つたら、一・二歩（いっふふ）下（さ）がつて立礼（たちれい）し退場（たいじやう）に移（うつ）ります。

舞台（ぶたい）での「礼（れい）」は「芸（ぎ）」の始（は）まり又は終（お）りの形（かたち）でもあります。従（したが）って連続（れんぞく）する構成吟詠（けいけいぎんぎやう）などでは、流れ（なれ）の都合（ごご）で礼（れい）を省（はぶ）くことがあり、またコンクール等（とう）では時間を節約（せつやく）するために礼（れい）を省略（しょうりゃく）する場合（ばい）があります。しかしこうした場合（ばい）でも、礼（れい）の心（こころ）を持（も）って舞台（ぶたい）に立（た）つことが観客（くわんかく）を魅（め）了（りやう）することになるので、決して形（かたち）だけにとらわれないで下さい。

さていよいよ退場（たいじやう）です。出来（でき）具合（ぐあい）の良（よ）し悪（わる）しがあつても、十分（じふぶん）努力（どりょく）したと云（い）う心（こころ）で、登場（とうじやう）と反対（はんたい）の歩行コース（ふぎんこうす）で退場（たいじやう）します。独吟（どぎん）でよく見（み）かけることですが、不出来（ふで）の時の「ふてくされ」た態度（たいど）や、「照（て）れ笑（わら）い」などは大変（たいへん）見（み）苦（くる）しいものです。合吟（がぎん）の場合（ばい）も前後（ぜんご）の人（ひと）との私語雑談（しぎざつだん）は観客（くわんかく）に対して失礼（しつれい）です。

続・吟詠家の舞台研究 2

石川健次郎

「上手な聞かせ方」

〈日々の鍛錬〉

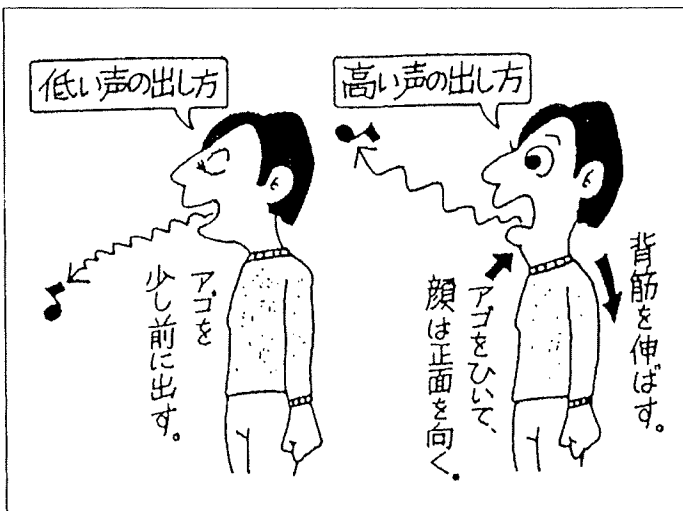
『基本練習を一日怠ると、先ず自分自身が調子のくずれを悟り、二日休むと相手役の人にも感付かれてしまう。更に三日も基本練習を怠れば、観客にまで見抜かれてしまいます』。これは世界的に有名なバレリーナが、舞台人として日々の鍛錬が如何に大切かを語った言葉です。

舞踊に限らず舞台芸術に共通することがありますから、吟詠家が舞台で如何に「上手に聞かせる」かのコツは、第一に発声と音感の練習を毎日することが大切です。発声の練習とは「高い声、低い声」「強い

声、弱い声」「明瞭な声」を出すためのトレーニングです。音感を養うためには、発声練習時に「コンダクター」の様な正確な音の出る機器を使うとよいでしょう。また師や先輩の名吟を聞いたり、一般の音楽でも良いものを多く聞いて、正しい音感をつかんで置くことが大切です。

吟詠音楽は、メロディー本位の歌謡曲などと異なり、言葉がはっきり聞きとれた上で、その意味を理解すると云った「語りもの邦楽」的な特徴があります。従って日頃から言葉のアクセントにも十分気をつけて下さい。

さて、いう迄もなく、舞台音楽はナマ演奏が原則ですから、事前の録音に頼る様なことはしないで、これに応えるだけ



の鍛錬が何時でも出来ていなければ一人前の舞台芸術家とは云えません。

〈詩の心〉

吟の「上手な聞かせ方」で次に大切なポイントが詩の心を表わすコツをつかむことです。そのためには意味も解からずに、ただ詩文の字句を吟じたのでは、聴衆は決して耳をかたむけてはくれません。例えばダシの利いてないスープを飲まされたような味けないもので、お客様が求めているのは「吟の味」即ち詩の心なのです。

「読書百ぺん意^い自^おずから通ず」という言葉がありますが、まず最初は詩の意味がわかる迄、幾度もよく読んで不明な語句や全体を通じての解釈を丹念に調べて置きましょう。次にその作者がいかなる動機でその詩を詠んだのか、また詩が作られた時代、社会背景はどうであったのかを調べて、自分なりに、その作品の詩心の出し方を研究する必要があります。この様なことを舞台では感情表現といいます。

吟詠の感情の出し方は、強い迫力のあ



る詩でも、淋しい詩でも、また情緒的なものでも一本調子ではいけません。まずその主要な部分の詩文を幾つかマークして、その前後を反対に弱くして強弱のタッチを付けて吟じて下さい。自然な感情が現れます。

さて次のテクニクは「間」の持ち方です。詩文の語句の間を、いつも同じタイミングで吟じては味が均一になってしまふからです。主題の前や、感情が盛り上った語句の前などは、意識的な間を持たせると、一段と気持ちのこもった吟詠になるものです。

さて次に別な方法で詩文の語句を感情表現に結びつけるイメージ吟法について

述べましょう。これは詩舞の振付などと同じ考え方ですが、今迄述べたことを下敷にして、吟じる詩文と並行して、頭の中で描く詩文の情景を簡潔に思うことです。具体的に「江南の春」で説明しますと、カッコの中が詩文のイメージになります。

千里（広い広い野原）

鶯鳴いて（のどかに鳥の声をきく）

みどり（柳の緑がさわやか）

紅に映ず（花の紅が眩しい）

人間の感情は、イメージがはっきりした時に、初めて自然な形で、声や目つきなど、顔の表情にその雰囲気が見われてくるものです。従って吟詠は詩文を吟じるよりも、詩心を吟じた方が、舞台ではより効果的に観客の心を捕えることが出来るわけです。

〈曲を選ぶ〉

「十八番」と云って得意とする芸事の作品題名を指して云う言葉ですが、芸術家にも個人差があつて、彼等が舞台で芸を披露するときは、その専門分野から必ず得意なものを選びます。

“上手な聞かせ方”三番目のコツは、この至極あたり前と思われる自分の得意な曲を選ぶということにスポットを当てました。次にその基準と理由を述べましよう。

①作品の雰囲気や、節付け、それにその曲にふさわしい音程が、自分に適しているかを考える。歌舞伎などでは強い男の役（立役）、やさしい女の役（女形）などと、演技者が専門化されているし、オペラでは男女で声域別になっています。ところで従来吟詠はこうした区分はありませんが、然し舞台で自分に合わないものを無理に吟じるのはやめて下さい、特に音程は高い方が良いと云う考え方も感心しません。

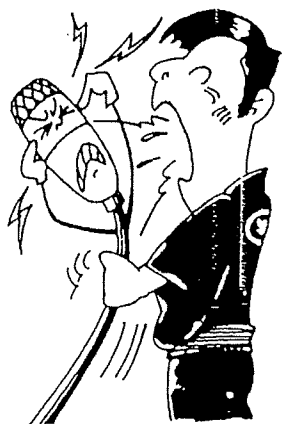
②次はその曲の稽古を充分にしたか、と云うことです。余程自信の強い人は別ですが、稽古不充分で舞台に立つと精神的にも不安感がつのって、よい演奏はできません。また急にたのまれたとしても、そう云った事情は観客には分からないから、稽古不足は厳禁です。

以上簡単なようですが、これを実行するには強い意志と勇気が必要です。なおお断わりして置きますが、ここで申し上げ

げましたのは舞台での事で、通常の稽古の事ではありません。むしろ稽古によって得意なものが増え、レパートリーが広がるのは当然のことです。

＜大切な伴奏＞

「千両の役者に千両の囃子」と云う諺ことわざがあります。千両役者と云われる名優でも、立派な伴奏をしてくれるお囃子さんがあつてこそ名舞台が完成すると云う古典芸能の教訓です。吟詠の音楽性が向上したために、この吟者と伴奏の関係が一層重要になって来ました。吟詠の内容表現を豊かにするには、この伴奏の作曲、楽器編成、演奏家に負うところが多いの



これではマイクもかわいそう

です。“上手な聞かせ方”としては、最も経費のかかる部分かもしれませんが、この両者の協力こそが充実した舞台効果を発揮します。経費のことに触れましたが、現在色々と吟詠の伴奏テープが発売されていますから、条件が合えば手軽に利用ができます。

＜マイクに強くなるよう＞

“上手な聞かせ方”では是非注意して欲しいのがマイクの使い方です。最近の劇場は舞台も客席も大変広く、隅々まで声をとどかせるためには、どうしてもマイクやスピーカーのお世話になります。ところがマイクは上手に使わないと、例えば自分の声が普通以上に大きいのに、マイクに近寄りすぎて声がワレてしまうケースがあります。吟詠の場合は普通で30センチ以上、大きい声の人なら50センチは離れて下さい。またマイクには指向性と云って声をとらえる角度がありますから、連吟の場合などは、マイクに対する並び方や入れ替り方に工夫が必要です。わからないときは必ず音響係の指示を受けて下さい。

「上手な見せ方」

〈音楽を見せる〉

吟詠は音楽であると同時に舞台芸術であることから、音楽の本質である「聞かせる」と並行して「見せる」ことの必要性が生じてきました。一体、音楽を見せるとはどういうことなのでしょう。舞台吟詠に焦点をしばって考えてみました。

先ず結論めいたことを述べてしまいましたが、その答えは吟者の表情や動作の工夫と、「衣装」や「髪型」などの身ごしらえや「持ち物」などを、それぞれに工夫して、その吟じられる作品を視覚的にも観客に理解させるということです。この両者の視覚効果が即ち「吟詠を上手に見せる事」になります。

〈表情・動作の心がまえ〉

吟者の表情や動作は、発表する会の形式によって使いわけた方がよいので、次の三つの異った舞台例でこの問題を考えてみます。

④「式典形式」（大会等での祝吟や招待吟などに該当するもの）の心がまえとしては、吟詠の本質である品位格調を見せ、秩序ある会の進行に従います。特に気取ったり、目立とうなどといった意識は捨てて、自分の芸を十分発揮させると共に、会場のお客様に対しては親愛感を持つて下さい。またこの種の会では主催者の慶事に関係したことがらもありますから、祝意などの配慮も必要です。

⑤「コンクール」コンクールといえども

舞台芸術ですから、心がまえは式典形式に準じます。然しなんといたっても吟者の熱意や、真面目でひたむきな態度が審査員には好感が持たれます。

⑥「構成番組形式」（番組の内容が、「日本の春」とか「戦国の武将」といったテーマで構成された作品に出演する場合）は基本的なことですが、この様な舞台では必らず企画者や演出家の指示をうけ、作品に対する統一した考え方を聞いて置くことです。その上で、例えば詠まれている情景の中の人物に感情移入するとか、または作者の気持で吟ずるとかの心がまえを決めることが必要です。

こうした感情表現は吟じ方の上でも勿論ですが、舞台上の動作、例えば登退場の歩き方にも気を配るべきで、日常の経験を活かして、嬉しい時には明るく弾ん

だリズムで、怒った時は強いタッチのリズムで、また悲しい場合はタッチも弱く、リズムもゆっくり、といった具合に動いた方が自然です。更に上半身の構え（特に肩の張り方）視線の方向や強さなども一緒に表現できれば成功です。

吟詠家でも、詩舞や剣舞などの心得のある人は、歩き方や目遣いが大変上手です。それは肉体表現の訓練や、音楽に合わせて動くという感覚が養われた結果なのです。

へふさわしい舞台衣装

上手な見せ方のポイント二番目は、前述の様に吟者の身ごしらえに関するもので、そのトップは衣装です。一般論としての舞台衣装の選び方は、一言でいえば「その吟にふさわしいもの」ということになるのですが、特に男性の場合は変化に乏しく、和服では黒紋付に袴、洋服でも黒のダブルが圧倒的でした。最近では色紋付で、例えば春の吟題に若草色、秋には茶系のものを使って効果を上げる人もいますが、たとえ黒紋付でも襦袢の衿の色や、袴の色柄を工夫して相当に効果を上げることが出来ます。

洋服の場合は黒に限らず、節度をもって、色や柄、またはネクタイを選んで、その吟にふさわしい服装をととのえるこ

とは、さほどむずかしいことではありません。

それに比べて女性の場合は、男性のように黒一色ということはありません。特に和服が主流ですから、もっとその吟題にふさわしい、色・柄・模様の着物や帯、そして帯締や衿を選んで組合せることが出来ます。

曲種別の衣装選び

次に具体的な衣装（和服）選びのヒントを、曲の種類別に考えてみましょう。

●祝儀曲Ⅱ「祝賀の詞」のような祝意を述べた詩曲の場合、男性は黒紋付に仙台北の袴など、女性は黒留袖（江戸袴）か色留袖、または色無地が無難です。訪問着やつけ下げ、若い人なら中振袖もよいが、格調の高い有職文様などの絵柄を選んで下さい。

●教訓詩・従軍詩Ⅱ「中庸」「偶成」などの教訓的な詩や、「城山」の様に戦を扱った詩を吟じる場合、男性は黒紋付か地味な色紋付。女性は色無地・小紋などのやや地味なもので、地の色は寒色系（青・紺・紫系）やグレー系がよいでしょう。

●情景詩・懷古詩Ⅱ作品は大変数多くあり、女性の場合、着物の種類（小紋とか、つけ下げとかの区別）については特にこだわらず、色調と絵柄に注意を向けて下

さい。色調は前項でも述べたように、作品の季節感によるものと、内容的な色彩感覚即ち、情熱的であったり明朗なものは暖色系（赤・橙・黄系の色）、苦悩、悲しみ、幻想などは寒色系の色彩を優先させて下さい。絵柄については詩心やイメージが合うものを選び、假にも「寒梅」の吟者が、菊や薔薇の絵柄を使つてはいけません。

舞台別の衣装選び

出演する舞台の性格によって衣装を選ぶ場合もあります。

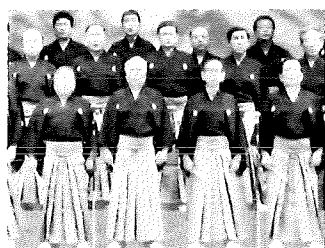
●招待吟Ⅱ主催者が「米寿」「創流記念」などの会を催し、招待客として出吟する場合は、例えば祝儀曲でなくても礼装で出演するのが先方に対する礼儀です。

●リサイタルⅡ吟者が一人で何曲も続ける舞台では、曲目中心に衣装を選ぶことは不可能です。こうした場合は、吟者が最も似合う色調で、具体的な絵柄を避けた抽象的な図柄を選びましょう。

●大合吟Ⅱ多くの女性が統一された衣装で舞台に並んだ姿は壮観です。10名以上では、色無地の着物と、帯も調和のとれた「お揃い」にすれば舞台栄えがします。

色目は緑・ベージュ・水色・藤紫・グレイ系が無難です。なお絵柄のあるお揃いは、具体的な絵より図案的なものがよい

男性吟詠家の合吟



女性吟詠家の合吟



でしょう。また男性の場合は紋付、袴、衿の色は揃えること。洋服では、ネクタイはお揃いにして、白ワイシャツに統一して下さい。胸ポケットの飾りハンカチは形を揃えること、不統一ならやめて下さい。

●連・合吟Ⅱ数人の仲間で連吟する場合、衣装がばらばらでは見た目のハーモニーが狂ってしまいます。大合吟の様に全員同じ衣装による統一感もよいが、その変形として帯だけ色違いにして調和とアクセントをつけるのもよく、なお少々ぜい沢ですが、吟題に適した絵柄に対して、それぞれの地色に変化をつけた「色変り」のおそろいは大変効果的です。

〈身ごしらえ・身だしなみ〉

舞台では、どんなに良い衣装でも「着付け」が悪ければ少しも見栄えがしませ

ん。衿元や着丈に注意し、履物との調和も考えましょう。衣装に次ぐ身ごしらえは「髪型」です。女性吟詠家の場合は、和服に似合った髪型を日頃から考えて置くことが大切です。最近は洋服での生活が多いから、つい洋髪が中心になり、眉や眼に髪の毛がかぶさって表情が着物とのバランスを崩す場合があります。なお髪飾りもなるべく控目にして、むしろ乱れ毛のないような身だしなみを心掛けて下さい。男性の場合もパンチパーマや長髪は避け、通常の髪の手入れ、無精ひげなどは特に注意して下さい。

〈扇の扱い方〉

日本の伝統芸能では、舞台上で演奏する人の約束ごととして、和服の場合は扇を持つ習慣があり、大変風格があります。使用する扇は白扇（地紙が白無地白骨）で、大きさは男性が9寸、女性は7寸位です。扱い方は男性の場合は右手の小指の腹が要をおさえるように握り持ちして下方45度位の角度に構えるのが基本型です。歩行中は手はあまり振らないこと（自信のない人は帯にさして置き、止ってから持てばよい）、またハンドマイクを持つ場合などは扇は帯にさして置きます。女性は坐って吟ずる以外は扇は帯にさして置き、手は右手指先を左手で軽くにぎ

ります。坐奏の場合は扇の先（天）を左掌で受けます。扇を帯にさす位置は、男女とも左乳の真下で、帯から2〜3センチ位のぞかせて下さい。

〈準備・点検のコツ〉

「上手な見せ方」の仕上げは身ごしらえ・身だしなみの項で述べた事柄などを再度チェックして下さい。その準備の時間は少なくとも出演30分前に控室で済ませます。更に5分前になったら扇などの持ち物や身だしなみを再点検して、安心と自信を持って舞台に進んで下さい。

〈現代及び将来への展望〉

ともすると吟詠のような伝承芸能を、現代の観客に提供するときには、中味はともかくその包装（衣装・髪型など）だけでも今の時代に沿ったものにしてみたいと思う人達がいます。然しそれが単なる「思いつき」でしたら納得できません。芸能の伝承には「見せ方」についても相應の意味があるからです。とは云え伝承と改変・創造の対決は争うことが目的ではなく、時代の思向が将来に向ってバランスのとれた成長を目指して行きたいと思っています。前月号で述べました「聞かせ方」でも、伴奏や節付けの創意作曲などは今後大いに追及されるテーマでしょう。

点呼時、整列等の要領

① 集 合

指揮者は、1班班長が立つ場所に相對する位置で、右手を挙げ
「各班 所定の隊形に集合！」の号令

1班班長は指揮者と正對する位置で、氣を付けの姿勢。

これを基準に4班まで並ぶ。(※各班長と正對する位置に、世話役が立ち指導)

② 整 列

「氣を付け！」の号令に受講者は氣を付けの姿勢。

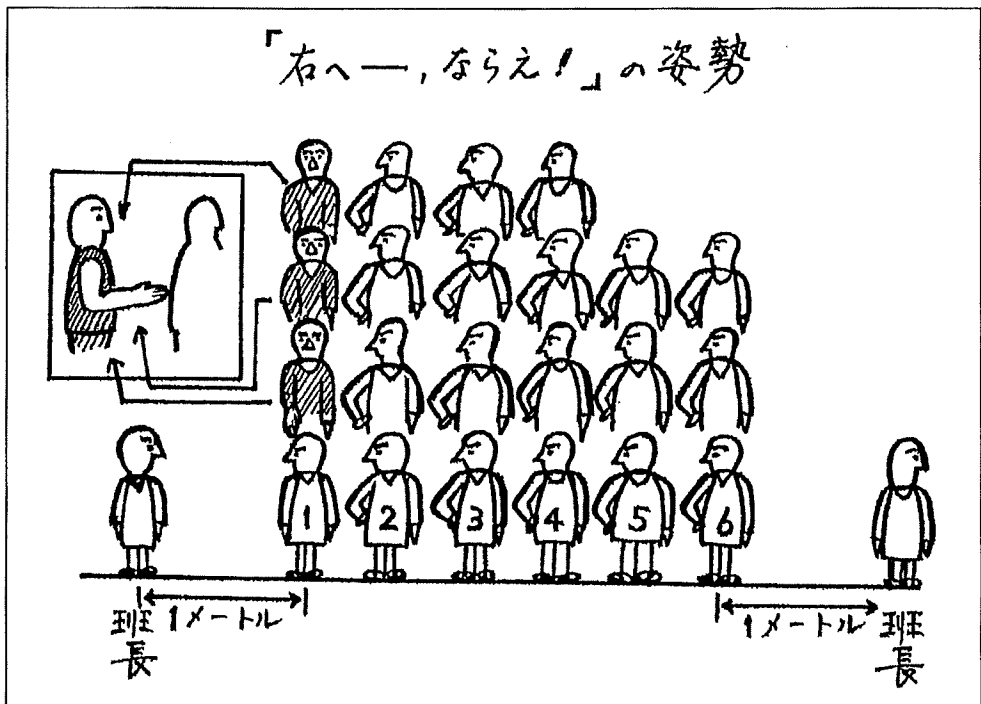
「右へー、ならえ！」の号令に班員は右手を腰骨の上に置き、
挙げた肘が右の班員に付かない距離で間隔を合せる。

頭を右に向けて、右者の「線」に合わせる。班長は左を見て、
班員の横の線を確認し乱れを正す。

各列の先頭(右端)の班員は右手は挙げない。

2列目以降の先頭の班員は右手の肘から先を前に出し、
前列との間隔をとる。

「なおい！」の号令に全員氣を付けの姿勢に戻る。



③点 呼(点呼は学長が直接受ける)

- ◆ 小隊長(本部世話役または運営世話役)は早足で学長の前へ進み、敬礼後「第1小隊、集合終わり」の報告。
- ◆ 学長は答礼後、小隊長に「点呼」を下命。
- ◆ 小隊長は早足で1班班長と正対する位置に立ち、全員に対し「点呼ー！」と告げ1班班長の左側へ立つ。
- ◆ 小隊長が「第1小隊」と発声後、1班班長は「第1班 総員〇〇名、異状なし！」と返答。以下2～4班の班長も同様に行う。
運営世話役は、学長の後ろに立ち報告内容を記録
- ◆ 1～4班の点呼を終わり、小隊長は早足で学長の前へ進み、敬礼後「第1小隊 点呼終わり、異状なし」と報告し敬礼。
- ◆ 学長は中央演台へ進む。小隊長は学長の静態を確認後、全員に対して「学長に対し礼、かしらー、なか」の号令
(かしらなか…体の向きはそのままにして、顔(頭)だけを学長へ向ける)
- ◆ 学長答礼の後、「なおれ！」の号令で顔を正面に戻す。

④とり舟体操

指揮に従い、班ごとに輪を作り広がる。

- ◆ 笹川良一創始会長考案の「健康かけ足」(脱力してその場飛び)を行う。
- ◆ 号令に従い、世話役がとり舟体操の「基本動作」を実技指導する。
- ◆ 「基本動作」を修得した段階で、「和歌」にあわせながらの体操に移行。
- ◆ 「和歌」の先導は、1班班長～4班班長の順に交代させる。

夏季吟道大学必修

とり舟体操のすすめ

夏季吟道大学と「とり舟体操」

財団の夏季吟道大学は昭和四十四年（一九六九）に始まり、令和五年度で五十四年目（第四十七期生）を迎えることになり、大学修了者も今年度までで五、五九九名になる。

この大学の修了者で、会場が本栖研修所から湘南国際村に移ったばかりの平成十四、十五年度（三十、三十一期）を除いて毎回経験している課業が、朝の「点呼」と「とり舟体操」である。

「点呼」は、三十年以上にわたり会場として借用した富士五湖の一つ、本栖湖畔にあった、厳しい訓練で知られる競艇選手の養成訓練施設の本栖研修所であったところから、競艇訓練生の日課にあわせて、見様見まねで行なったのが始まりで、併せて、吟道大学参加者独自の「とり舟

体操」を取り入れたものである。

とり舟とは

「とり舟体操」は、和歌を朗詠しながら舟の櫓を漕ぐかたちを繰り返すという運動である。これは、発声練習の点からも健康増進の点からも吟詠家にとって最適であるとして推奨されてきている。

とり舟に朗詠される和歌には次の五首があげられるが、これらは、覚えやすいことや、ラジオ体操のように早朝に行なわれるところから新鮮であること、日本精神を鼓舞するものであることなどから選ばれたものと思われる。富士山を詠った歌が二首あるが、本栖湖での夏季大学にはうってつけの和歌である。これ以外の和歌もいろいろたわれて良いのである。

とり舟和歌

しきしまの 大和心を人間はば
朝日に匂う山桜花

さしのぼる 朝日のごとくさわやかに
もたまほしきは心なりけり

浅みどり 澄みわたりたる大空の
広きを己が心ともがな

晴れてよし曇りてもよし富士の山
もとの姿は変らざりけり

何事も 変りはてたる世の中に
むかしながらの富士の神山

とり舟の音階

とり舟和歌朗詠の音階は、使用する音域が吟詠の場合、下の「ラ」から、上の「ド」までの十五本を標準とすると、とり舟和歌の場合は、別項の「とり舟和歌朗詠譜」に示すように下の「ラ」から「ラ」までの一オクターブ、すなわち十二本でできているので、三本分低くてすむことになる。

このことから、とり舟朗詠の音階は、六本で吟じて、吟詠の場合に三本が出る人ならば普通に発声できることになる。女性の六本の音域と、男性の三本の音域が、上下で重なるところでドッキングできたわけであり、男女が同じ音階で無理なく合吟できる好例と言える。

六本に限らず、五本（男性は二本

の音域に入る。)でも、七本(男性は四本の音域に入る。)でも、合吟するグループに合った音階を選べ良いのである。

とり舟の動作

「とり舟体操の動作と朗詠は、別項に、さし絵と朗詠譜によって示すが、概略を説明すると次のとおりである。

① 軽く柔軟運動をして深呼吸をしたのち、呼吸を整えて起立します。

② 指揮者(先導者)の「ヨーイ」の合図で、まず、左足を肩幅ぐらい斜め前に出して開始の体勢をとり、指を軽く握って、「エイッ」のかけ声とともに身体を前に倒しながら腕をそろえて前に出します。

③ 再び、「エイッ」のかけ声とともに身体を後に倒します。このとき前に出していた腕は、櫓を漕ぐように胸元に引き付けます。

④ 続いて、「エイッ」のかけ声とともに身体を前に倒す運動に入ります。この動作を前後四回(かけ声の数で八回)繰り返します。

また、かけ声には、「ヨイショ」もあります。腹筋運動や精神集中の点から「エイッ」のかけ声の方が良いと思われます。

⑤ ここで和歌の朗詠に入ります。

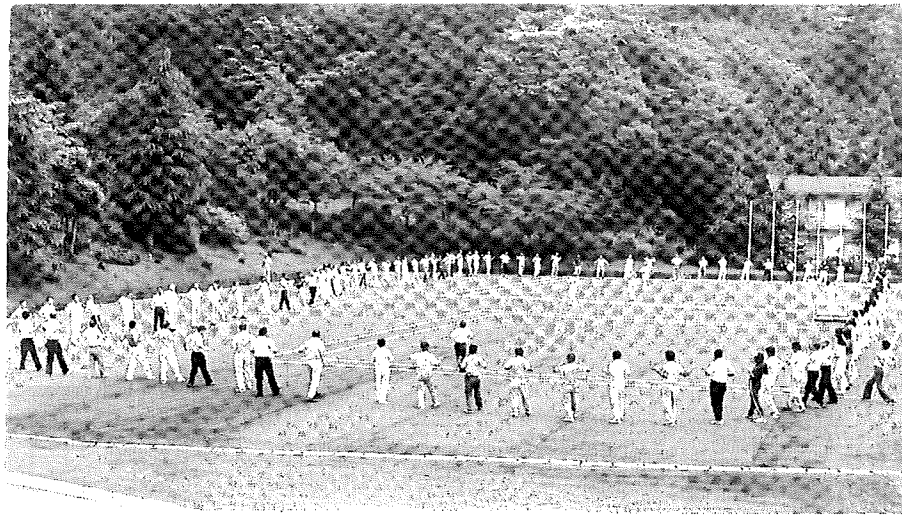
和歌を朗詠しながら、これまでと同じ舟漕ぎ運動をします。ですから、いわゆる通常の朗詠というわけにはいきません。自然と、簡潔でリズムカルな朗詠になります。

まず、舟漕ぎの前後運動に朗詠のリズムをあわせることが大切で、「エイッ」のかけ声の場合も、朗詠のうたい出しにしても、前に身体を出す時に発声を始めることがポイントです。

⑥ 和歌の三十一個の音節は、五、七、五、七、七の五句に配列されていますが、これを「五」と「七・五」と「七・七」の三つの小節に分けて朗詠します。はじめの一小節を指揮者が朗詠したら、これに続いて全員が同じように朗詠します。また、和歌の最後の二音節(和歌・しきしま)では、「ばな」を早く、言い切るように発声します。これはとり舟の和歌朗詠の特徴となっています。一つの和歌が終了したら、最初のように、「エイッ」のかけ声を前後四回繰り返してから次の和歌の朗詠に入ります。

⑦ 和歌を三首ほど朗詠しましたら今度は足をかえます。右足を斜め

一 エイッ (前)	一 エイッ (後)	ドミ しきイ さし あさは なれに (前)	ミミ しまア のぼど みてエ とご (後)	ミー のー りー よ・ も (前)	一ミ ーオ ーウ ーイ ーシ ーオ (後)	ドミ しきイ さし あさは なれに (前)	ミミ しまア のぼど みてエ とご (後)	ミー のー りー よ・ も (前)	一ミ ーオ ーウ ーイ ーシ ーオ (後)
ミー ばー にー のー やま にー (前)	一ミ ーア ーイ ーオ ーア ーイ (後)	ミラ やまア あさ すみく もがわ (前)	ララ とオ ひのわ たりイ リイ (後)	ミファ ごこ ごオ りイ ても はて (前)	ファミ ドろを ヲく うたる よした る (後)	ドミ ひと オさ わお おふ じよ (前)	ミミ とわア やから のオ なか (後)	ミー ばー にー のー やま にー (前)	一ミ ーア ーイ ーオ ーア ーイ (後)
ミー らー なり も り か み (前)	ミミ ばな けり が なり けり やま (後)	シラ あさア もた ろも とむか (前)	ラシ ひにイ アを ま きの オ し イ (後)	ドファ にお ほし の すが なが (前)	ミド おオ きは ア た は の (後)	ドミ やまア こ こ かわ ふ じ (前)	ミミ ざく ウろ オ ろ オ の オ (後)	ミー らー なり も り か み (前)	ミミ ばな けり が なり けり やま (後)



とり舟の注意点

前に出して、同じように最初からかけ声、続いて朗詠にと入ります。なれたら、指揮者は一首ずつ交代で行なうとまた面白いと思います。一首の朗詠には、かけ声も入れて約一分を要します。

とり舟体操は、主に腰並びに背筋

とり舟の独習

を使い、かけ声や朗詠にあたっては腹筋を大変使う運動なので、慣れるまでにはかなりきつい運動になる。よって、朗詠の回数などで調節をはかり、過度にならないよう、十分注意をしなくてはならない。

とり舟の効用

とり舟体操は当然、一人でもできる。この場合、和歌を繰り返さずに通して朗詠するよりも、最初の小節「五」と最後の小節「七・七」のみ繰り返し詠うと良いと思われる。

とり舟体操は、健康増進に良いことは当然であるが、身体を動かしながらの発声であるところから、自然に腹筋を使う発声（腹式）になる。また、正確な音程で発声するための腹筋の鍛練には、最適の方法であるといえる。

◆とり舟和歌朗詠のテープ（試聴用）を希望する方は、カセットテープに返信用封筒（返信先を記入して切手をはったもの）を添えて財団事務局までお申し込み下さい。録音（ダビング）した上で、ご返送いたします。

とり舟和歌朗詠譜

		約1秒	約1秒				
一	音 譜 かけ声 ①しきしまの ②さしのぼる ③浅みどり ④晴れてよし ⑤何事も 動 作	一 エイッ (前)	一 エイッ (後)	一 エイッ (前)	一 エイッ (後)	一 エイッ (前)	一 エイッ (後)
二	音 譜 ①しきしまの ②さしのぼる ③浅みどり ④晴れてよし ⑤何事も 動 作	ミラ やまア あさ すみ くも かわ (前)	ララ とオ ひの わた リィ リィ (後)	ラファ ごこオ ごとオ リィ ても はて (前)	ファミド ろをヲ くウ たる よし たる (後)	ドミ ひとオ さわ おお ふじ よの (前)	ミミ とわア やか ざらの オ なか (後)
三	音 譜 ①しきしまの ②さしのぼる ③浅みどり ④晴れてよし ⑤何事も 動 作	シラ あさア もた ひろ もと むか (前)	ラシ ひにィ まア きを のオ シィ (後)	ドファ にお ほし おの すが なが (前)	ミド おオ きは がア たは らの (後)	ドミ やまア ここ かわ ふじ (前)	ミミ ざくウ ろオ ろオ らの オ (後)

(注) 音譜は「①しきしまの」によっていますので、ほかの和歌の場合にはアクセントにより多少の変化があります。 - 39 -

公益財団法人 日本吟剣詩舞振興会事務局

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-4-10
(虎ノ門35森ビル)

電話 03-6721-5950

FAX 03-6721-5960