



発行：一般社団法人 日本ハンドベル連盟
 〒112-0013 東京都文京区音羽
 1-22-18 アルス音羽Ⅱ-214
 TEL 03-5395-1760/FAX 03-5395-1739
 E-mail → hrj@handbell.jp
 WEB → www.handbell.jp

H E A D L I N E

.....1
 申さんを偲んで

.....2
 ハンドベルを楽しむ会報告
 コンサート情報

.....3
 ああベル人生に笑顔あり
 Angel Tidings

.....4
 シンガポールで演奏しました
 ヘルシーリングング～怪我防止～

申さんを偲んで

日本ハンドベル連盟の創設より副事務局長、事務局長としてハンドベル界に長く携わってくださった申 善珠さんが2022年11月27日に召されました。日本のハンドベル界のお母さんの存在だった申さん。たくさんの感謝は言い表すことができません…

なお、12月3日に東京カテドラル聖マリア大聖堂・関口教会、地下聖堂にて告別式を行いました。

コロナ禍にも関わらず、会場には多くの方々が申さんに最後の挨拶をしにいらしてくださいました。その際、有志でハンドベルの演奏を2曲贈りました。

告別式での演奏の様子は連盟 YouTube にて公開しておりますので、ご覧いただければと思います。



👉 QRコードよりご覧いただけます





“Beside Still Waters” “Grazioso”

申さんエピソード募集

次号通信でみなさまからのエピソード、写真を掲載したいと思います。みなさまの申さんとの思い出、エピソードを教えてください。申込み締切は4月末まで。名前もしくはペンネームをお忘れなく。

〈宛先〉 Google フォームでも募集中
 メールアドレス: hrj@handbell.jp
 郵便: 〒112-0013 東京都文京区音羽 1-22-18
 アルス音羽Ⅱ-214
 FAX: 03-5395-1739



◇◇◇ ハンドベルを楽しむ会報告 ◇◇◇

北海道支部では2月19日(日)に札幌国際大学において、【ハンドベルを楽しむ会】という会員交流と親睦を目的とした事業を、対面で開催しました。

この3年近く、北海道支部フェスティバルをはじめ、コロナ禍でさまざまな支部事業が開催できませんでしたので、参加者40名程度ではありましたが、久しぶりの交流に感激し、楽しく1日を過ごすことができました。

グループを二組編成し、林昌子先生と藤田支部長



とで二曲ずつ練習し、最後に発表会を持ちました。

参加希望者を昨年末に募集し、事前に演奏曲の楽譜(見上げてごらん夜の星を・プレイヤ・ノスタルジア・鹿児島小原節)の配布を行い、アサインメントも確認し準備できたことで、当日はスムーズに練習に集中することができました。国際大学ハンドベル・クワイアの須藤先生や学生の多大なバックアップをいただき、主催者、参加者一同、感謝申し上げます。

(北海道支部長 藤田 晃)

◇◇◇ コンサート情報 ◇◇◇

…コンサート情報について…

3月8日まで会員の皆様から連盟にご連絡をいただいたコンサート情報を掲載しています。以降は連盟HPに随時アップします。また、掲載内容も今後変更される場合がありますので、詳細は主催者にご確認ください。

関東地区のコンサート

📍 関東学院 O.C.C.ハンドベルクワイア 第46回定期演奏会

【日時】4月16日(日)14:00開演
【会場】横浜みなとみらいホール 小ホール (神奈川県横浜市)
【交通】みなとみらい線「みなとみらい駅」下車3分
【入場料】1,000円(全席指定)
【問合せ】Email:takasu.s@kantogakuin.ed.jp
【コメント】YouTubeライブも予定

中部地区のコンサート

📍 日本ハンドベル連盟中部支部 第29回中部ハンドベルフェスティバル

【日時】6月17日(土)12:00開演
【会場】金城学院大学アニー・ランドルフ記念講堂(愛知県名古屋市中区)
【交通】名鉄瀬戸線「大森・金城学院前駅」徒歩5分
【入場料】出演者・関係者以外の入場は未定
【問合せ】Email:chubuhandbell@gmail.com

📍 ケリーベルクワイア ハンドベルコンサート

【日時】7月8日(土)15:00開演
【会場】中電ホール(愛知県名古屋市中区)
【交通】地下鉄東山線「栄駅」5番出口から東へ徒歩約5分
【入場料】1,500円/前売り1,200円(全席自由)
【問合せ】Email:kellybell.9936@gmail.com

ああベル人生に笑顔あり

その⑩ by 谷本 智子

～七転び八起き！？～

リンガー歴 30 年の間に、転倒による負傷で本番演奏が危うくなったことが三度有る。

一度目は左手首にヒビ。「骨折ではないとは言え、お茶碗にヒビが入ったまま使い続けるとどうなるかわかりますよね？」と、2 週間後のベル演奏(トリオ)は無理との宣告。はて、どうしたものか…。少し遠方に引っ越した元メンバーに連絡してみたところ、ヘルプを快諾してくれた。神！！ お願いしたのは左手分全部。練習は一回しかできなかつたけれど、もともと実力の有るリンガーだったので何の不安も無く、本番もバッチリ決めてくれた。ひたすら感謝。

二度目は頸髄損傷。1 ヶ月半後には合唱とのコラボのソロ演奏のステージが！(汗) 両腕の指先まで電流が走るような痛み。首の狭窄症も影響していた為、広げる為のオペを受け、オペから約 1 ヶ月(退院から

約 2 週間)後の本番は心配だったけれど、気合いでなんとかするしかなかった。そう、私のモットーは「なんとかかなる、ではなくて、なんとかする！」。

無事、ソロ演奏完遂！

三度目は右手薬指、只今絶賛骨折中。前回お伝えした、通信制高校でのベルの授業は、私もリンガーを務めてのアンサンブル練習なので困っている。直近の本番は入学式の予定。まず、自宅から学校へのベル運搬が大変なもので、1 オクターブ上げて、6,7 の音域で練習中。7 ベルなら親指と人差し指の 2 本で持って、手首のスナップだけで打てるので、骨折指への影響はほとんど無い。ただ、右端の私は右側でベルを取ったり置いたりするのは問題ないものの、左隣りとシェアするベルを扱うのは怖いので、左手で取って打ってから右手にいちいち持ち替えるという作業でしのいでいる(笑)

入学式までには完全復活を目指す、そして、今後、四転び以上が無いよう気を付ける所存である。【続く】

Angel Tidings

～イングリッシュハンドベルと

ハンドチャイムのリンガーと指導者のための教本～

その⑭ by 下田 和男

ハンドチャイムの為の楽譜、好評発売中！
「Angel Tidings」の本書のお買い求めは
聖文舎ハンドベル販売(株)まで。

[3] 人間的な触れ合いの特徴“指導性”と“信頼”

1) 指導者は、優れた“指導性”を持っていなければなりません。音楽的、教育的、人間的な成果は、常に良い“指導性”から生まれてくるものです。

指導者の大切な役割の一つは、音楽的にも教育的にも望ましい成果が生じるような環境(リンガーがハンドベルを楽しく演奏することができて、しかも、音楽的な感受性敏感になり、音楽的な洞察力が向上するような様々な状況や状態)を設定し、それを維持することです。

それは指導者が何かを一方向的に教える場ではなく、あくまでもリンガーが有意義な活動をする場でなければなりません。ハンドベルは、本質的にはリンガー自身が学ぶことです。指導者の移行によって学ぶのではないのです。そのためには、協力的な“指導性”を持って共に学ぶ姿勢と態度が必要です。このように、指導者の指導姿勢が環境設定の重要なポイントとなるのです。

指導上の触れ合いは微妙な人間関係です。指導の良し悪しは、指導者とリンガーの人間関係によって決定される問題でもあります。指導者の精神(心)の狭さは、そのままリンガーに反映して、両者の触れ合いも狭く限られたものになってしまいます。“指導性”の本質は、指導者自身の精神(心)と人格(人間性)が問われることでもあるのです。

2) ハンドベルによる音楽的、教育的な成果を上げるためには、指導者とリンガーとの信頼関係がなければなりません。特に、指導者に対する“信頼”はリンガーと密接な関わりを保つためにも、必要不可欠な条件です。“信頼”が得られない限り、指導の効果も生じないのです。

リンガーと信頼関係を保てる指導者は、熱心な指導の姿勢(一定の音楽目標に向かって共に努力する)と積極的な行動力、そしてハンドベルの曲のどんな要求や挑戦にも対処できるだけの力量と熟練した技術(それは、必ずしも高度な技術を身に付けているということだけでなく、内面的な一面である、音楽的に考え、音楽的に感じる力)によるところが大きいのです。

リンガーとの信頼関係を維持するためには、しっかりと指導理念を持ち、“誠実”で“使命感”に燃え、常に自己に厳しく真剣に取り組むことが必要です。そのためには、ハンドベルの性能、性質をよく知り、絶えず自分の音楽的な技術や能力が向上するように心掛け実践しなければなりません。

指導者自身にハンドベルの情熱が欠けていたり、生活の中にベルに取り組む姿勢が生かされていないければ、音楽的、教育的、人間的な価値を実現するような指導は期待できません。でればかりか、いずれは挫折感を味わうことになるのです。【続く】

◇◇◇シンガポールで演奏しました◇◇◇

シンガポールの Ministry of Bellz (MOB) の MOB-16: FANTASY, HOPE AND WISHES Show に外国人ゲストリンガーとして参加しました。

昨年夏、MOB の SNS にてゲストリンガーの募集を見つけて応募しました。このショーは文化庁やファンドの援助を受けており、ゲストリンガーに対しても多くの補助を頂き2月10日～19日まで滞在しました。

MOB はパーカッションや電子楽器と一緒に3セット以上のハンドベルを演奏するという特徴があります。今回の演奏曲はシャーマンのファンタジー3部作などオリジナル作品、ディズニーなどの映画音楽など

計15曲。映画音楽には他の楽器の音色も加わり、臨場感あふれる演奏になりました。コンサートでは Under the Sea で客席にバブルが降り注ぎ、アンコールでクラッカーが飛び出すなど、日本ではなかなか体験できない、まさに「SHOW」と呼ぶに相応しい演奏会でした。会場のお客さんも大盛り上がりで、拍手と歓声が鳴りやまない終演に思わず泣いてしまいました。

来年の1月にも同じようにゲストリンガーを募集するそう。絶対に充実した1週間を過ごせるはずですよ。

(聖文舎/HRJ 事務局 中村玲来)



アメリカからのゲストコンダクター1名とアメリカから2名、香港から3名、日本から1人のゲストリンガー。



コンサート会場での集合写真。リンガーと指揮者の他にショーの物語を進行する俳優さんとエレクトーン奏者さんも一緒に。



平日には地元の小中高ハンドベルクラスの見学に。シンガポールで最初にハンドベルをはじめた Paya Lebar Methodist Girls' School の小学校での写真

ヘルシーリングング ～怪我予防～

その⑱ by 湯浅 英貴

肘の動きについて

前回肘について書きましたので、今回は動きについて。肘は主に肘の部分の曲げ伸ばし・肘の先にある2本の骨で手のひらを反す運動の2つがあります。特に手のひらを反す動きは3つあって、手のひらを上にした時、手のひらを下にした時、親指が上に向いている中間の時です。この手のひら向きによって、肘を曲げる時の動かしやすい筋肉が変わってくるのです。一番大きい筋肉が手のひらを上にした時に使いやすい上腕二頭筋。一度はダンベル持って肘の曲げ伸ばし運動をしたことありますよね、その際に一番

活躍している筋肉です。ですので、重い荷物を持つときは手のひらを上にして肘を曲げ、肘の近い所に荷物を下げるのが効果的。ほら、買い物袋をその場所においていませんか？次に強いのが、中間位で使いやすいのが肘から先についている腕橈骨筋と呼ばれる筋肉です。ハンドベルでは一番に使う筋肉でしょうか。最後、手のひらを下に向けた時に使いやすい筋肉は上腕筋と呼ばれる筋肉です。この姿勢で物を持ちあげようとするのは違う筋肉も使用しようとするため、肘以外の部分に負担がかかってきてしまいます。肘の動きちょっとイメージできましたか？【続く】

◇◆◇編集後記◇◆◇

毎回気付けばあっという間に3月。もうすぐ新年度が始まります。気持ちを新たにスタートしていきたいですね。まだまだコロナ禍での演奏が続いていますが、22年度はイベントも再開、少しずつ以前のようにフェスティバルや講習会を開催することが出来て嬉しく感じています。

23年度の会員のみなさまへの会員証等の発送は6月頃を予定しています。もうしばらくお待ちください。

来年度はみなさまの演奏をたくさん聴きに行くことを楽しみにしています！！

ハンドベル通信は、会員の皆さまの声をさらに盛り込んだ内容にしたいと思っております！ぜひお便りをお寄せください◎

送付先

〒112-0013 東京都文京区音羽 1-22-18 アルス音羽Ⅱ-214
一般社団法人日本ハンドベル連盟「ハンドベル通信係」
E-mail: hrj@handbell.jp / Fax: 03-5395-1739