



発行：特定非営利活動(NPO)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II214  
 電話 03-5395-1760/FAX 03-5395-1739  
 E-mail→hrjtokyo@mx2.nisiq.net  
 WEB→www.handbell.jp

**H E A D L I N E**

.....1  
 年度末を迎えるにあたって  
 .....2  
 おたより  
 楽譜の風景  
 .....3  
 ヘルシーリングング～怪我防止～  
 ああベル人生に笑顔あり  
 .....4  
 コンサート情報  
 .....5  
 ベルボーイ  
 ぼくのわたしのチームじまん  
 .....6  
 聖文舎ハンドベル販売から  
 次号予告&編集後記  
 .....

**今後の予定**

- 4月29日(水・祝)  
関東フェスティバル
- 5月30・31日(土・日)  
指導者講習会@浜松
- 6月20日(土)中部フェスティバル
- 6月27日(土)関西フェスティバル
- 7月12日(日)東北フェスティバル
- 7月18日(土)  
中国・四国フェスティバル

**年度末を迎えるにあたって**

理事長 下田 和男

会員の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。今年度も変わらず連盟へのご支援、ご協力を賜りましたことを心より感謝申し上げます。

ハンドベル通信も今年度の最終号となります。この紙面で(連盟は年間行事も滞りなく終えることができ・・・)と報告を申し上げたいところですが、ここに来てそれが叶わなくなっています。それは、お察し頂けるかと思いますが、連盟も新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けているからです。

会員の皆さまも学校が休校となり部活動ができなかったり、ベルの練習が制限されたり、練習会場が使えなかったり、予定されていたコンサートなどが中止になったりと、なんらかの影響を受けているのではないのでしょうか。

連盟本部では今月に予定されていた小編成講習会が中止に追い込まれました。講習会には全国各地から集まります。また、小編成とはいえ長時間密室状態に近い中で行動を共にしますので感染リスクが無いとは言いきれません。イベントなどの自粛要請がなされているさ中でもありましたので開催するか、しないかの判断をせまられました。結論として苦渋の選択で中止とさせていただきます。楽しみにされていた方々や関係者の皆さまには、ご迷惑をおかけすることとなってしまいました。

感染は止まることなく世界的な規模に拡大し、多くの人々が困難に直面しています。今は忍耐の時であると同時に平穏な日常を取り戻すための知恵と、冷静に行動することの大切さを考え、学ぶ時であるのかも知れません。

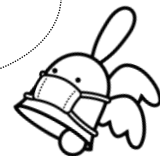
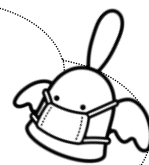
連盟は、まもなく新年度を迎えることとなります。願わくはコロナウイルスの感染拡大が収束し一日も早くコロナショックから解放され、平和の響き、希望の響きを醸し出すハンドルの演奏活動と連盟の事業の展開が、いつも通りできるようにと、皆さまと共に祈りたいと思います。



…ハンドベルを扱う上での感染予防として…

- ◆練習後はハンドルをウェットティッシュ等で拭く
- ◆手袋は毎回洗う

これらと同時に、練習前後に手洗いを行うようにしましょう！



◇ ◆ ◇ みなさまからのお便り ◇ ◆ ◇

♪「神戸 YMCA ベルクワイアー」指揮者 阿部 望 先生より

お蔭さまで40周年を迎えました。

神戸で最初のハンドベルグループとして「神戸 YMCA ベルクワイアー」は、1980年10月に誕生し、3オクターブから始めて、今では指揮者と14名のリンガー達で6オクターブのシューメリックのベルを使用しています。

そして、今年が40周年という記念の年となりました。お蔭さまで、これ迄、一步も後退すること無く、常により高い音楽を求めながら成長し続けて来ることが出来ましたことを心から感謝しています。

誕生の時からこれ迄、ずっと続けて来たリンガーの中には、今年、米寿を迎えたリンガーも居ます。そして、今なおC4、D4を担当する現役リンガーです。この年齢で低音ベルに関わり活躍しているということではギネスものではないでしょうか。

私達は、1988年、英国エクセターで開催された第3回世界大会に参加し大いに啓発され、以後、世界大会の常連となり多くを学び、世界のハンドベル仲間との交流は心を豊かにしてくれました。様々な演奏機会にも恵まれてきましたが、私達が大切にしていたクリスマス・コンサートは、12月23日と定めて定期的に開催してきました。しかし、23日が休日ではなくなったことで、昨年の第27回クリスマス・コンサートは、20日/21日の二日間の開催となりました。

ただ、これからも、出来るだけ23日の夜に固定しようと云うことになり、『第28回クリスマス・コンサート』---40周年記念コンサート---も、2020年12月23日(水)18:30開演のかたちで行うことしました。

昨年のコンサートのプログラム等では、2020年は、19日(土)の午後、神戸芸術センター「芸術劇場」で開催すると予告しておりましたので、この紙面をお借りして訂正のご報告をさせていただきます。

次のように改めますので、よろしく願いいたします。

第28回クリスマス・コンサート ---40周年記念コンサート---

2020年12月23日(水)18:30開演 場所:灘区民ホール

と致しました。どうぞ、よろしく願いいたします。

なお、皆さんのグループにも、こんな高齢のリンガーは居ますよ、というグループがございましたら、是非ご連絡頂きたいと思っておりますので、よろしく願い致します。

もしも、「神戸 YMCA ベルクワイアー」の演奏の様子をお知りになりたい方には、神戸 YMCA ベルクワイアーでも検索出来ると思っておりますが、nozandringers.com をお試し下さい。

◇ ◆ ◇ 楽譜の風景 ◇ ◆ ◇

その⑥ by 岡本 和子

前回はハンドベルの編曲その①「調性の選び方」について書かせていただきました。

今回は、「伴奏形態の変化」についてお話します。調性が決まったところで、メロディーに和声を付けます。その時にいくつかパターンを考えておくと後で使えます。最初に使う和声が決まれば、次に色々な伴奏形態を考えます。例えばこんな感じです。

- ①全音符で長く和音をのばす
- ②四分音符で拍を刻む
- ③符点音符を使ってリズムに躍動感を持たせる
- ④八分音符でアルペジオ

この他にもいろんな伴奏形態が考えられます。またこれらを、3番ベル、4番ベル、5番ベルで様々な組み合わせ、奏法にも変化をつけることで伴奏形態は無限に広がっていきますよね。また、メロディーを低音部で奏で、伴奏を高音部のベルで演奏することも可能です。

これらの素材を、どれだけ沢山自分の引き出しに持っていて、それをどのように使って曲をまとめていくか、とい

うことが編曲の楽しみなのかもしれませんね。

伴奏を考える時に少し気を付けて欲しいポイントは、ベルの大きさによる「音価」の使い方です。曲の速さやリンガーの技量にもよりますが、それぞれの音域のベルが、どの位の速さの連打が可能なのかを、自分で振ってみてしっかり把握しておくのが安心です。例えば、3番ベルで短い音符を演奏することは不可能です。(でも曲の雰囲気には合えば、ブラックやマレットを使えばこれも可能になります)

作曲においては、楽器に対する理解を深めておくことが必要とされています。その楽器にふさわしい、無理のない演奏をしてもらうためです。それはハンドベルの編曲においても同じで、ベルを実際に演奏した経験があれば、演奏しやすい曲のイメージがより掴みやすいと思います。

次はベル独自の楽譜の音域の広げ方についてお話します。

### ◇◆◇ヘルシーリング◇◆◇

～怪我予防～ その⑫ by 湯浅 英貴

手首の話 5(怪我の元 3)

腱鞘炎と並んで多いのが、肘の病気、テニス肘・ゴルフ肘(内側・外側上顆炎)です。なぜ手首の話なのに肘の事を話しているのかというと、手首を動かす時に影響する筋肉は、肘から指へ筋肉がついている事が多いからです。

この肘の病気は前回お話した、負担が肘と手首にかけて生じているものです。本来、肘が強い力に耐えきれなくなって負担が強くなり、筋肉が引き伸ばされて傷つき炎症反応が起こってしまう病気です。ハンドベルの場合、手首を激しく動かしたり、手を勢いつけて早く動かしている時に急に止めたりする動作の際に、筋肉に少しずつ負担がかかり続けてしまいます。そして長期、または力が強くかかると、骨と筋肉がくっついている部分や腱に傷がついたり、強く引き伸ばされて筋肉自体が傷ついたりして炎症が起こってしまうのです。ですから、重いベルで力負けすると生じるだけでなく、手を勢いつけて早く動かす急に止める事を多く繰り返したりすると、手首の負担に伴って、肘の部分が痛くなってしまふ事もあるのです。【続く】

## 2020年の指導者講習会は

# 浜松 で！

### 【日程】

2020年5月30日(土)～31日(日)

### 【会場】

アクトシティ浜松研修交流センター

※詳しいご案内は、2020年4月に送付予定です。

### 浜松は……

- 1 新幹線停車駅からすぐ近くで行きやすい！
- 2 講習会会場は「楽器博物館」の真上！
- 3 浜名湖やうなぎパイファクトリー等、周辺には見どころいっぱい！

みなさまの参加、お待ちしております！

### ◇◆◇ああベル人生に笑顔あり◇◆◇

その④ by 谷本 智子

～アンサンブルリングング 楽譜について～

本格春が待ち遠しい今日この頃、皆さん、元気にベルを楽しんでいますか？今回は少人数アンサンブル用の楽譜についてお話させていただきます。

私のアンサンブルリングング初体験は夏期講習会の「アンサンブルリングング講座」受講時でした。少人数用の楽譜を見るのも初めてで、一段に棒が上向き下向きの2パートずつ書かれたカルテット用の二段譜を使って『ジムノペディ』を楽しく演奏したことを思い出します。セクステットの三段譜(同じく棒が上向き下向き2パートずつ)があることもその時知りました。その後、自分のチームで6人で演奏しなければならない機会があり、初トライした少人数用編曲は『Can You Celebrate?』でした。これは、アンサンブル用三段譜の記譜法ではなく、通常譜に自分の音をマーキングするタイプで書きました。何故そうしたかと言うと、アンサンブル用の楽譜は休符が多いなど

楽譜面が難解そうに見える、また、メロディなどの「繋がり、流れ」をイメージしにくいと感じていて、通常譜へのマーキングなら、自分がどういうふうに絡み合っていくかを読み取り易いと思ったからです(あくまでも個人の感想)。自分の担当パートが明らかなアンサンブル用譜は、確かに自分だけのリズムがよく分かり、個々のパートをしっかり練習する上では良いと思いますので、アンサンブル用譜で演奏する場合は合わせる時に繋がり等をよく感じる事が大切ですね。ということで、まずは記譜のタイプについてお伝えしました。

次に、3人での演奏にまずオススメなのは、4インハンドのテクニックを使い、12音で曲を奏でる Twelve Bells という曲集です。ジャンルにより、いくつか種類があります。

曲を編むと書いて編曲、読んで字の如く、12音が創意工夫のもと見事に編み上げられて、密度の濃いものとなっている為、1人2音ずつ6人で演奏する場合もよく見かけます。

(次回につづく)

◇ ◆ ◇ コ ン サ ー ト 情 報 ◇ ◆ ◇

…コンサート情報について…

コンサートの開催につきましては、こちらに掲載している場合でも、  
新型コロナウイルスの感染および拡散を防ぐ為、急遽中止となる場合があります。  
開催につきましては各チーム、団体等のHP などにて改めて確認をお願いいたします。

東北地区のコンサート

△ 第38回 東北 ハンドベルフェスティバル

- 【日 時】7月12日(日)
- 【会 場】山形テルサ(山形市)
- 【交 通】JR「山形駅」徒歩10分
- 【コメント】決まり次第各支部より告知予定

関東地区のコンサート

△ クローバーベルフレンズ ハンドベルコンサート  
第25回定期演奏会 in summer'20

- 【日 時】6月13日(土) 17:30 開演
- 【会 場】鎌倉芸術館 小ホール (神奈川県鎌倉市)
- 【交 通】JR「大船駅」徒歩10分
- 【入場料】入場無料(要チケット・全席自由・小学生以上)
- 【問合せ】045-361-1209(コンサート事務局 香村)  
E-mail→cloverbellfriends@yahoo.co.jp
- 【コメント】チケットお取り扱いは5/1(金)～5/15(金)まで。  
往復はがきまたは、メールにてチケット受付、  
詳しくはHPをご確認ください。



中部地区のコンサート

△ 第28回 中部 ハンドベルフェスティバル

- 【日 時】6月20日(土)
- 【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)
- 【交 通】名鉄瀬戸線「大森・金城学院前駅」徒歩5分
- 【コメント】決まり次第各支部より告知予定

関西地区のコンサート

△ 第35回 関西 ハンドベルフェスティバル

- 【日 時】6月27日(土)
- 【会 場】東リ いたみホール(兵庫県伊丹市)
- 【交 通】阪急「伊丹駅」東側出口北へ徒歩3分
- 【コメント】決まり次第各支部より告知予定

中国・四国地区のコンサート

△ 第8回 中国・四国 ハンドベルフェスティバル

- 【日 時】7月18日(土)
- 【会 場】広島県民文化センター(広島県広島市)
- 【交 通】広島電鉄「紙屋町西駅」徒歩2分
- 【コメント】決まり次第各支部より告知予定

ハンドベル通信 77号は  
6月中旬に発行・発送予定です！

コンサート情報の掲載は5月20日到着分まで！  
情報、お待ちしております！  
(それ以降にお寄せいただいたコンサート情報は  
WEB掲載のみになります。)

日本ハンドベル連盟公式 Facebook 始めました！  
HP同様、最新情報を随時アップしていく予定です。  
是非チェックしてみてください♪



◇ ◆ ◇ ベルボーイ ◇ ◆ ◇ ぼくのわたしのチームじまん ◇ ◆ ◇



(しが まさと/志賀ちゃん)

志賀 雅斗

- ①23歳(学部4年)
- ②AB型/おとめ座
- ③ALPHA  
上智ハンドベルクワイア  
ICU Bell Peppers
- ④全音域
- ⑤3年未満
- ⑥カフェ巡り・プーさん・スピッツ/

⑦大学でも続けていた吹奏楽。その部室棟に鳴り響いていた初めて聴くベルの音色に好奇心を隠せず、飛び込んだのがはじまり。/⑧大好きな先輩との思い出がたくさん詰まっているGo the Distance。/⑨隣にいてくれる人の大切さが分かる場所。/⑩大学から始め、鳴らせなかった期間を含めると、実質ハンドベル歴は2年と少し。にも関わらず多くの方に支えられてここまで来ました。その中でも1番心に刻まれているのはやはりアルファに誘って頂いた時のこと。色々な事が重なり、大学卒業後は、ハンドベルはおろか音楽自体辞めようと思っていた時、ベルの世界へ引き戻したのはアルファのICUの先輩から届いた1通のメールでした。そのお誘いに嬉しくて飛び跳ねてしまったほどベルがやりたくて仕方がない自分もいましたが、怖くて不安な自分もいました。そんな僕に先輩がかけてくれた「その時になってから考えればいいじゃない、まずはやってみようよ。」という言葉が背中を押してくれました。この気持ちだけは大事にしたい、そう思っただけで入ることに決めたのを今でもよく覚えています。もしあのタイミングでメールを下さらなかったら、気持ちが変わることなく確実に音楽を辞めていました。アルファでの初めてのコンサートを終え確かに思うことは、きっと何年経ってもここで笑って演奏しているだろうなということ。忘れていた初心を思い出させてくれて少し勇気をくれた大好きなチームで、精一杯、楽しみたいと思っています。/⑪ハンドベル勉強中！どうぞ遠慮なく話しかけて下さい！

♪「ベルボーイ&ベルガール」

(ふりがな/ニックネーム)【おなまえ】

- ① 学年・年齢等 ②血液型/星座
- ③活動団体 ④好きな音域
- ⑤ハンドベル歴 ⑥好きなもの
- ⑦ベルとの出会い ⑧思い出の1曲
- ⑨ベルのここが好き ⑩ベルにまつわるエピソード
- ⑪なんでもコメント

写真やイラストも送ってください♪

♪「ハンドベルあるある」

- ・1行(通信のページ下に掲載)

◇西武文理大学ハンドベル部の紹介◇

西武文理大学のハンドベル部は、現在、本ハンドベル部講師の松村麻美先生のご指導の下、ほぼ毎週月曜日の午後に練習を行っております。主な年間行事は、次のとおりです。

- ・4月 入学式での演奏、学友会デーでのミニコンサートと体験会
- ・10月 学園祭でのミニコンサートと体験会
- ・12月 西武文理学園全体のクリスマスコンサート

今年の学園祭でのミニコンサートと体験会には、本ハンドベル部講師の松村先生、顧問の金子先生、専門学校の小山先生等のご協力により、計100名を超える一般市民の方々にご来場いただき、楽しい会を開催することができました。ジブリ作品を始めとする誰もが知っている曲を披露した後、「きよこの夜」を参加者の方々と練習しました。2、3回の練習の後、全員で1曲を完成したときの参加者の方々の満足な笑顔を見て、とても嬉しくなりました。

毎年行われる西武文理学園全体のクリスマスコンサートは、西武文理学園の小学校、中学校の選択授業、高校、大学、保護者会の課外活動としてのハンドベル活動に所属している100名を超す児童・生徒・学生・一般の方による演奏会です。全員でのマスリンギングや高校の吹奏楽部の友情出演も大変人気です。一昨年のクリスマスコンサートでは、松村先生の手もお借りし、少し難易度が高く、流れる様な曲を演奏しました。多少のミスはあったものの、音楽を止めることもなく、最後まで演奏することができ、多くの方々から、高い評価をいただきました。この経験をとおして、個人の面でも、チーム全体の面でも、成長することができ、とても貴重な経験をしたと感じました。

ハンドベルはあまり知られていない楽器のため、敷居が高く思われてしまいがちですが、実際、ハンドベル部に入ることで初めて音楽や楽器を本格的にやる人も少なくありません。私達は、音楽の演奏を心から楽しむことを大切にし、少人数ながらも、音楽として成り立った演奏を心掛けています。

ぼくのわたしのチームじまん

投稿募集！！

皆さんの学校・団体・チームを

ハンドベル通信で紹介しませんか？

是非みなさまからの投稿お待ちしております♪

400字まで。写真・イラストも送ってくださいね

◇◆◇聖文舎ハンドベル販売(株)からのお知らせ◇◆◇

# クレジットカード決済を導入しました！

2020年より、クレジットカード決済を導入いたしました！

VISA、Master、AMEXのカードがご利用いただけます。

講習会・フェスティバルの会場はもちろん、今までお振込のみの対応だった、

普段のお買い物もカード決済対応可となります！

普段の販売に関しましては、メールでお支払いのご案内(インボイス発行)をしますので、  
FAXでご注文の際も、メールアドレスを必ずご記入いただきますよう、お願いいたします。



## …ホームページ・メール不具合に関して…

2月18日頃より、聖文舎のホームページにアクセスできない状況が続いております。

ホームページと共に、今までご注文に関するやりとりをしていた、  
webmaster@seibunsha-handbell.jpのアドレスも使用不可となっております。

ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。

現在、復旧作業を進めているところでございます。

問題が解決するまではHRJのメールアドレスを代わりに利用します。

ご注文の際は [hrjtokyo@mx2.nisiq.net](mailto:hrjtokyo@mx2.nisiq.net) にご連絡ください。

なお、電話・FAXは通常通り受け付けておりますので、

お気軽にお問合せください。

最新情報は聖文舎の [facebook](#) または [Twitter](#) をご覧ください。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

### 聖文舎ハンドベル販売(株)

〒112-0013 東京都文京区

音羽 1-22-18 アルス音羽Ⅱ 214

🕒 平日 10:00 ~ 18:00

☎ 03-5395-1796 📠 03-5395-1739

✉ [hrjtokyo@mx2.nisiq.net](mailto:hrjtokyo@mx2.nisiq.net) (暫定)

## ◇◆◇次号のご案内◇◆◇

ご愛読ありがとうございます。ハンドベル通信で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！ぜひぜひお便りをお寄せください  
◎これからも皆さまに愛される通信でありたいと願って…。

### 送付先

〒112-0013 東京都文京区音羽 1-22-18 アルス音羽Ⅱ 214  
NPO 法人日本ハンドベル連盟事務局「ハンドベル通信係」

E-mail→[hrj@handbell.jp](mailto:hrj@handbell.jp) / Tel:03-5395-1760 / Fax:03-5395-1739

### 締切日

※ 2020年 5月 20日 到着分まで

### 募集内容

①名前(所属) / ②住所 / ③電話番号 / ④投稿内容

「コンサート情報」…詳しくはコーナーを見てください！

「ぼくのわたしのチームじまん」(400字まで)…ロゴまたはイラストも！

「ベルボーイ&ベルガール」(400字まで)…顔写真またはイラストも！

「みなさまからのお便り」(400字まで)…フリーメッセージ◎

「メンバー募集」(400字まで)…練習場所・時間等明記してください♪

「ハンドベルあるある」(1行)…お住まいの都道府県も掲載。

## ◇◆◇編集後記◇◆◇

2019年度、皆様にとってどんな年だったでしょうか？コロナによる影響で様々なコンサートや催し物が中止、延期となっています。一刻も早くおさまるよう、また次のイベントがみなさまと開催できるようお祈りしています。

事務局では新たな制度やシステム導入など暗いニュースを吹き飛ばすような明るいニュースを皆様にお届けできるよう進めております。

新年度の会員登録も着々と進んでおります。継続書・入金等、皆様お忘れなきようお願いいたします。会員証と領収書は今年度末より随時発行予定です！