

碩心

社団法人 日本詩吟学院 岳風会 認可行
 神奈川 碩心 会 発 行

心の初めは
 心から始まる

心は心の
 心から始まる

6年 逗葉大 (合)	2月 地区 地地区計	現在 地区 地区計	会員数 164名 223名 422名 429名	6年 根編 中	2月 岸 村	(259号) 行 集 岳 岳	者 萃 者 愛
------------------	------------------	-----------------	-------------------------------------	---------------	--------------	----------------------------	------------------

三月の行事予定

- 碩心会春季審査会
 と き・3月20日(日)10時より(9・30受付)
 と ころ・逗子図書館ホール
- 第104回全国吟道大会
 と き・3月27日(日)
 と ころ・東京ベイNKホール(千葉舞浜)
 秋一玲・日本人物歳時記(智仁勇)
- 辨察削
 県本部 855・さがみ岳風会 53
 聖吟会 120・正心吟道会 37 1068名
- 神奈川
 合吟 2
 後夜聞佛法僧鳥 3/3 先導・松井正岳
 憶 母 2/2.6 // 鹿嶋岳久
- 大合吟
 連吟コンクール(1)(湘南)
 3/15
 加一以
 合吟コンクール(2)(湘南・碩心)
- 詩 舞・大楠公(京愛会)
- 県本部総伝会
 3月予定(会費制)新総伝者を含む

総伝認許 (平成6年1月1日付)

岳 鈴 森田アキ
 岳 恵 岩崎利恵子
 おめでとございます。

冬日村居

柏木如亭
 梅花多き処閑身を寄す
 満屋の清香己に春に坐す
 何ぞ必ずしも深山窮谷に隠れん
 村居事詩に入りて新たなり
 (訳 詩)

ひまなこの身の住む宿は
 どこもかしこも梅の花
 家中(いえじゅう)香る春気配
 深山(みやま)深谷(ふかだに)用は
 無し
 村で充分詩(うた)の種子(たね)
 (柏木如亭・一七六三〜一八一九)
 江戸中期の詩人。江戸神田三河町に生まれ
 た。家は代々幕府の大工職で豊かであった。
 幼くして父を失い、早く家業を弟に譲り、剃
 髪して如亭山人と号して風流の遊びに耽った。
 詩は市川寛齋に学び、名が高かった。諸国を
 放浪して最後は窮乏の末、京都東山の庵寺で
 死んだ。
 (詩歌春秋・冬の部より)

私の呼吸練習法

逗子 B 立澤 御 岳

呼吸のしかたには、肩呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸があり、声を出す為に最も良い呼吸法が、腹式呼吸と言われます。この呼吸を意識して練習するのです。

私達は、生まれて現在まで、休みなく呼吸をしています。普段おしゃべりをして、特に呼吸を意識しません。吟ずる前の素読なども、呼吸を意識すること殆んどありません。吟じる時は、この無意識呼吸では、力の入った吟声にはなりません。

では、意識した呼吸とは、呼吸をする時、鼻から空気を吸い自然に吐きますが「吸うことより吐くこと」に、神経を集中させることです。この呼吸の練習法を紹介しましょう。

(1)姿勢を正しく、体の重心を、おへその下あたりにおき、あごをひき、背筋を伸ばし、体の力を抜いて楽にします。

(2)十分に空気を吸います。自然に肺が広がり、その下の横隔膜が押し下げられ、おなかが膨らみます。ここで吸った息を支

えます。

(3)吸った息をゆっくりと吐きます。「スー・」、「スー・」と長く、或は「スー・スー・スー・」と短かく、下腹に力を入れる感じで出します。

この様に、意識して呼吸をし、お腹で抑制し、腹筋を鍛えているのです。この練習は、いちばん寛ろいだ自然の状態で、寝床の中でも出来ます。また私は、通勤に時間がかかるので、電車の中で練習することもあります。その方法は、(1)つり革をつかみ、手、腕、肩の力を抜きます。(2)平常呼吸から、息を鼻と口から同時に吸って、息を出さずに止めます。この間、八拍数えます。(3)少しづつ息を吐きます。(4)息を吸わずに、そのまま八拍を数えます。この型を繰返します。要するに、腹部の筋肉や、背筋を、絞り上げるようにして、横隔膜を押し上げ、その力で肺から息を吐く練習なのです。二、三意識して呼吸し、腹筋を鍛える例をあげましたが、基本的なことは同じです。発声するのに大切なことは、日頃から意識して呼吸の練習をすることです。

心に残る詩吟

滝の坂 加藤 溪 岳

早いもので、詩吟をはじめてもう二十年になろうとしています。この二十一年間に習った詩は、俳句、和歌も入ると、百を軽く越えています。その中で、私の最も心に残っている詩吟は二つあります。

その一つは「九月十日」です。「九月十日」は、詩吟に出会ったはじめての吟だからです。はじめて先生(佐久間溪岳)の教室を訪問した時、待っていたのは、大きな紙に先生が自ら「去年の今夜…」と符付けをした「九月十日」だったので。それからは練習の度にこの詩以外に詩吟は無いのでと思える程、毎回「九月十日」を練習したものです。

「今日はよく声が出ていた」「今日は口の開け方はよかった」とほめられるというより、おだてられながらの練習でした。今でも原点に戻り、時々「去年の今夜…」と口ずさんでいます。

心に残るもう一つの詩吟は「偶成」です。詩吟をはじめて、まだ右も左も解らないのに、

突然「葉山の文化祭に出るように」という話がありました。鈴木、岩沢、そして私との三人は、それからの練習は「偶成」に絞り、「少年老い易く」と合吟の練習をしたものです。

そして文化祭当日、はじめて舞台に立つ事になった私達は、足は震え、何を吟じたか解らないくらいでした。しかし、無事吟じ終えた私達に「今日の出来は最高だった」と先生にほめられ、ホットした私達でした。きっと先生は、私達以上に、胃の痛くなるような気持ちで見守って下さっていた事と思います。今も、「少年老い易く：一寸の光陰軽んずべからず」の詩を心にきざみ頑張っています。

八十一才の青春

堀内・D 鈴木 静山

二月一日(火)のお稽古で、サミュエルウルマンの自由詩「青春」がとりあげられました。絶句とか、律詩のような定型のみに馴れた小生は、懸命な指導者のご努力にもかかわらず、吟法は殆んど身につかぬありさまでしたが、帰宅して自分なりに筆記、練習した結果、我

なりに節の理解度もかなり高まったようです。既に人生の平均寿命を遙かに超えた自分ですが、この名詩の迫力に感動しまして、真剣に吟を学び、座右の銘にするつもりです。

青春

原作 サミュエル・ウルマン
邦訳 岡田 義夫

青春とは人生の或る期間を言うのではなく心の様相を言うのだ

優れた創造力逞しき意志炎ゆる情熱

きょうた
怯懦を却ける勇猛心

安易を振り捨てたる冒険心

こういう様相を青春と言うのだ

(全文は大変長く、右が朗詠された部分)

詩の由来

この感動を一人でも多くの人に

原作者はサミュエル・ウルマン(1840-1924)というアメリカ人で、アラバマ州バーミンガム市の実業家。自費出版した詩集のなかでこの詩は唯一だけ有名になり、幾人かの手で修正加筆され現在の詩文となる。日本で紹介されたのは終戦の年で、英文誌「リーダーダイジェスト」(昭和20年12月号)

に、「占領軍総司令官のマッカーサー将軍が、座右の銘としていた詩」として掲載されたのが発端となった。

この記事を読んだ岡田義夫氏(1891-1968)が感激して翻訳し、自分の仕事場の壁に張っておいた。それを友人の森平三郎氏(元山形大学学長)が訪問した時に目をとめて感動し、後に昭和38年、新聞の随筆で詩の全文と、岡田氏とのいきさつを書かれたのが、この邦訳が日本で公にされた最初という。そして現在「青春の会」会長の宮澤次郎氏は、昭和40年にこの詩文に出会い、その感動を自分の胸だけにしまっておくことができず、以来、会う人ごとにお話して共感を分かちあい、詩文を贈り、それがまた周囲に感動の輪を広げているという。

青春の会会長 宮澤次郎より

二十四節気

立春

四季をもたらず太陽の一年間の動きを24等分し、季節の移り変わりをあらわす。二月四日は立春：旧暦の上ではこの日が一年の始めとされ、立春を基準に、八十八夜、土用、二百十日などと起算するものになるという。

頌心会平成6年初吟会会計報告

会員236名 招待3名 平成6年1月9日於京急ビーチセンター

収入の部			支出の部		
摘要	金額	備考	摘要	金額	備考
会費	¥708,000	¥3,000x235	ビーチセンター関係	¥205,000	
指道者一同	30,000		会場費	170,000	
本部会計より補助	70,000		持込料	20,000	
祝儀	15,000	岡嶋先生、佐藤先生 鹿嶋先生	心付	5,000	
計	823,000		ゴミ処理	10,000	
現品寄付			弁当代	343,196	1,442x238
担当支部より 清酒			飲物とつまみ	192,480	
真澄支部より "			ワンカップ	47,600	200x238
萬屋酒店より "			ウーロン茶	23,800	100x238
			ビール(大)	38,400	320x120
			清酒	10,680	1,780x6
			つまみ	72,000	
平成6年1月13日			みかん代	27,000	
以上の通り報告いたします			余興参加費	10,000	
担当支部代表 清水耀岳 印			名刺、紙、筆代	3,000	
企画部長 綾部秋岳 印			担当支部打ち合せ	9,051	会場費含む
副部長 内山俊岳 印			御招待先生お車代	15,000	岡嶋、佐藤、鹿嶋
" 松井正岳 印			通信、連絡費	2,038	
			雑費	3,550	駐車代含む
			コピー代	4,826	7/27付
			担当支部お茶代	5,000	
			招待先生接待費	210	
残金 2,649.-は次回に繰越とします			合計	820,351	

- (移籍) 若葉 467 佐々木邦山 銀詠支部へ
(入会)
- 690 鹿嶋道子 (吟 秀)
 - 167 小峰恵風 (堀内・D) 660 三橋しずの (若葉)
 - 705 畠山まゆみ (堀内・F) ☎〇四六八―七五―二二六六
 - 704 齊須淳子 (堀内・D) ☎〇四六八―七六一―一五六四
 - 703 大場嘉江 (堀内・D) ☎〇四六八―七五―三三九九
 - 702 北村 巖 (吟 秀) ☎〇四六八―七五―三五〇九
 - 701 高館 浩 (逗子A) ☎〇四六七―二五―〇〇四一
 - 700 松尾憲蔵 (逗子A) ☎〇四六八―五六一―二七七九
 - 699 長 武治 (逗子A) ☎〇四六八―五六一―三八五四
 - 698 駒場 博 (逗子A) ☎〇四六八―五六一―二九七〇
 - 697 秋山依久子 (逗子A) ☎〇四六八―五六一―五五〇四
 - 696 山下雅子 (逗子A) ☎〇四六七―二二―二〇三四
- 鎌倉市材木座6―18―16
横須賀市平作8―1―2
横須賀市武3―9―26
横須賀市林四―七一―八一
横須賀市長坂3―6―34
逗子市小坪7―15―1