

# ともえ シニアカレッジ

2011夏期講座 第1回

## 音楽を楽しむ

♪ みんなで歌ってリズムに乗って ♪

菅原 真希子

日時：2011年5月19日(木)

午後6時～7時30分

会場：函館市青年センター

主催：函館生涯学習インストラクターの会



参加者各自が、それぞれ手づくり楽器（ペットボトル等で）を作り、歌を歌いながら演奏し楽しみながらの学習ができました。

# 《音楽にふれて楽しむ》

## [音楽の雑学]

### ♪ラジオ体操

1925年アメリカから始まった。日本で始まったのは、1928年「国民保険体操」として放送が開始。

### ♪銘菓と楽器

日本に箏を広めた八橋検校（六段の調べで有名）の墓参りに来る人たちの為に作られた「箏」をかたどったお菓子が『聖護院ハッ橋』

### ♪「のど自慢」のカネ

カネの正式名称は、チュウプベル。

使われたのは、1946年スタートから半年後。それまでは司会者が「もう結構です」と伝えていたが、「これは結構な歌」と勘違いする人がいたため、カネに変更。

1つは「ド」、2つは「レ」、3つは「ドシラソドシラソドミレ」、カネの打ち方1つでも、ただ打てばいいというもではなく、細やかな心配りがある。

### ♪1/fのゆらぎ

自然界の快い音や感覚、適度な刺激のある時に生じる。このような時は、緊張がほぐれ、くつろぐことができる。高周波3000ヘルツ以上が、音楽療法の効果がある。

交感神経と副交感神経のバランスをうまく保ち、免疫力が向上する。

### ♪指は「第二の脳」

指1本動かすだけでも脳の活性化に効果あり、やる気もでてくる。

ピアノ30分間演奏すると（ただし、ちょっと激しい曲）、ごはん一杯分（約140カロリー）消費する事ができる。弾きまねを試してみては？

## α 波

「α波」とは、静かな環境で人間がリラックスしている快い状態に発生する8～13ヘルツの脳波の一種をいいます。

α波がもっとも出やすい状態は、眠りに入る寸前のまどろみと、自然の景色をぼんやり眺めているとき、さらには、リラックス状態の中で想念を一点に集中し思考をこらしているときなどです。

「 $1/f$ のゆらぎ」とは、脳波を含めた電波や音や光の波の周波数（frequency）の自然界におけるゆれの現象を統計的にみた分布図のかたちの一つで、この他に「 $1/f^2$ のゆらぎ」「白色ゆらぎ」などというタイプもあります。

自然界の快い音、例えば森の中の小鳥のさえずり、せせらぎの音、なぎさに打ち寄せる波、草原をわたる風、それらの音のゆれは、「 $1/f$ のゆらぎ」となり、α波状態に入りやすいことも証明されています。音楽も、ビートのきいた強烈なロックのリズムよりは、心の琴線にふれるクラシックサウンド、特に天才モーツァルトが残した名曲の中に「 $1/f$ のゆらぎ」理論にあてはまる作品が多く、α波もでやすくなります。

日常生活のほんのひととき、快いサウンドに耳を傾けることによって、ストレスを解消し、心身をリフレッシュさせ、明日への希望を高め、さらに、あなたの心をハッピーにします。

## 周 波 数

人が感じ取れる周波数は15～20,000ヘルツ

(文献によっては20～22,000ヘルツと書いてあるものもあります)

日本語の周波数は約125～1,500ヘルツ

## α 波

「α波」とは、静かな環境で人間がリラックスしている快い状態に発生する8～13ヘルツの脳波の一種をいいます。

α波がもっとも出やすい状態は、眠りに入る寸前のまどろみと、自然の景色をぼんやり眺めているとき、さらには、リラックス状態の中で想念を一点に集中し思考をこらしているときなどです。

「 $1/f$ のゆらぎ」とは、脳波を含めた電波や音や光の波の周波数（frequency）の自然界におけるゆれの現象を統計的にみた分布図のかたちの一つで、この他に「 $1/f^2$ のゆらぎ」「白色ゆらぎ」などというタイプもあります。

自然界の快い音、例えば森の中の小鳥のさえずり、せせらぎの音、なぎさに打ち寄せる波、草原をわたる風、それらの音のゆれは、「 $1/f$ のゆらぎ」となり、α波状態に入りやすいことも証明されています。音楽も、ビートのきいた強烈なロックのリズムよりは、心の琴線にふれるクラシックサウンド、特に天才モーツァルトが残した名曲の中に「 $1/f$ のゆらぎ」理論にあてはまる作品が多く、α波もでやすくなります。

日常生活のほんのひととき、快いサウンドに耳を傾けることによって、ストレスを解消し、心身をリフレッシュさせ、明日への希望を高め、さらに、あなたの心をハッピーにします。

## 周 波 数

人が感じ取れる周波数は15～20,000ヘルツ

(文献によっては20～22,000ヘルツと書いてあるものもあります)

日本語の周波数は約125～1,500ヘルツ