

## 第28回クロマティックハーモニカ道場 一美塾 発表会

2024年11月24日(日)

56	ふ〜け・み〜さ (永野 聡子 & 久保 健治)	どうにもとまらない	北九州
	1972年の山本リンダさんの曲です。 私たちにはリンダさんみたいな色気はまるでありませんが、走り出したら「どうにもとまらない」疾走感で演奏できたらと思います		
57	北九州教室合奏	星影のワルツ (3重奏)	北九州
58	合宿参加者	真珠貝の歌 (3重奏)	全教室
59	清水 由美 & 中島 一夫 (清水由美)		講 師
	<p>ハーモニカと宝石と人生と、、、</p> <p>宝石の原石は、そのままでは輝きません。カットや研磨という過酷な工程を経て初めて、美しい宝石となります。ハーモニカや人生の苦難や挫折は、まさにこの研磨作業に相当するのかもしれませんが、無力感を感じる経験は、あなたという(原石)を輝かせる為の必要不可欠な過程でしょうし、この過程を経ることで、より魅力的なハーモニカ人生へと成長できるのかも知れません。</p> <p>(中島一夫)</p> <p>3年前に母が心不全で救急搬送され、それまで食事はすべて母に任せていましたが、それ以来、3食すべて私が作ることになりました。半年ほど前に「吉野敏明チャンネル〜日本の病を治す」というYouTubeに出会いました。そこで吉野さんは4毒(小麦粉、植物油、乳製品、甘いもの)は体に悪いので摂らないようにと述べています。本当だろうかと半信半疑で観ていましたが、非常に説得力のある言葉で語られているので、現在では外食は無理としても、家で作る料理は4毒を使用しないようにしています。毎日よく飲んでいた牛乳は無調整の豆乳に切り替えました。また毎朝の味噌汁には必ずおからパウダーを入れるようにしています。味噌、味噌汁のだし、醤油、ミリン、めんつゆ等の調味料は果糖ブドウ糖液糖、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、合成着色料等の食品添加物が一切含まれないものに切り替えました。(スーパーには売っていないのでネットで購入)</p> <p>安全・安心の料理を作るには、単に手順や味付けを覚えるだけではなく、いろんな知識が必要だということが分かりました。</p> <p>私は常々、ハーモニカは頭を使う知的な作業だと思っています。音名(階名)を覚え、演奏しているときは音の強弱に注意を払いながら、ハーモニカの動きが頭の中でイメージできていること。どこでバンドやビブラートをかけるか、ビブラートも1つの音に対して最初からかけるのか、途中からかけるのか・・・など多くの情報量を予め頭にインプットしておき、それを実際の演奏で瞬時に引き出す必要があります。いわば神業のようなことをしなければなりません。しかしこれに至るためには、まずは基本をしっかりと身に付けることが必要です。</p> <p>料理については何とかレシピを見ずに作れるようになりましたが、これからはハーモニカと同様、基本をしっかりと覚えていきたいと思っています。料理を作ることは時には苦痛を伴いますが、頭をフル回転させる知的な作業で、作っているときはハーモニカの練習をしているときと同じように気持ちがシャキッとします。</p>		