

詩吟稽古5年を振り返って

東陽町教場 宮野幸雄

1. はじめに

詩吟の稽古を始めて丸5年間に過ぎた。毎日飽きもせず教場、自宅、外出先でも稽古に休みはない。丸3年目を過ぎた時、詩吟学習の反省を書いた。迷いながら書いた反省文は今でも貴重な指針となっている。ここで新たに5年目の反省を纏め、今後の吟力向上の足掛かりにしたい。

なぜ、自分はこんなにも詩吟を真面目に学ぶのだろうか、考えてみると4つの柱が見えてくる。

① 腹式呼吸による健康維持、② 漢詩文を学ぶことによる知的好奇心の喚起

③ 吟詠による気持ちの良さ、④ 指導者・仲間との交流、である。

この内で、① 腹式呼吸(丹田呼吸)による健康維持、② 吟詠による気持ちの良さは、は詩吟吟詠の基本であり、技術的な面で大切にしているところである。

2. 詩吟吟詠の基本構造

詩吟吟詠の基本構造は、5年目に入って形が整理され始めた。2本柱は①腹式呼吸による吟声 ②吟詠方法の基本習得 から成立している。

1) 腹式呼吸(丹田呼吸)を正確に実行するには3年から5年の日々の訓練が必要となるが、同時に学ばなければならないことは、「正しい立ち姿」「正しい発声方法」「正しい日本語の発音」「正しい息継ぎ方法」「正しい活舌」等である。

2) 吟詠方法の習得は「岳精流 流統の吟じ方」「余韻の引き方」「2句3息の原則」「隠し呼吸」「アクセント」「リズム」を学ばなければならない。

この基本構造は、バランスの上に成立しており、どの項目を取っても最高のパフォーマンスを達成することに依って初めて吟詠の精度を上げることになる。

3. 詩吟吟詠の向上

従って、吟詠の向上はこれらの各項目がバランスよく訓練され、発達しているかにかかっており、自分で構成した基本構造の項目が向上発展するように日々訓練努力することが吟詠向上の道である。発声機能を開発向上させながら吟詠方法を学ぶ詩吟はほかの芸能活動と同じように訓練に時間が必要とする芸能活動であり、吟詠向上にはいくら努力をしても十分だという到達点の無い芸能である。

4. 3年目の反省と5年目の反省

まず、3年目に吟詠を振り返り反省を文書化して、学習の要点をまとめたことはその後の学習に大きく役立った。そして、いま振り返ると5年間の自分の吟詠向上策の基礎になっている。

5. 教場の学習と自宅の学習

教室の学習は吟詠学習の基本の場であり、教場では吟詠の基本を学び向上させて行くいわば道場である。しかし、この道場で学ぶ時間は限られており、自宅での学習が重要な役割を持っている。特に、腹式呼吸を中心とした呼吸法は言わば24時間の訓練であり、電車の中、散歩中であれ時間があれば訓練するには最適である。また、詩文の読解は自宅で、時間を掛けて「作者」「時代背景」「地理」「読み」「解釈」をし、事前学習が吟力向上に重要である。教場あつての自宅でありまた自宅あつての教場であるから両方を繋ぎながら学習することが重要である。

6. 吟詠を多く聞き、また学習する

教室での詩吟学習以外に「詩歌研修会」「千吟会」「研修会」などに出席し、多くの吟に接し、他人の吟詠を聞き学び、自分も吟詠をして来た。多くの吟詠を聞きまた吟詠をする事で自然に呼吸法を学び、詩文の解釈、吟詠方法（流統の吟じ方）を学んで来た。教室に限らず、このような学習機会が多くあるのが千代田岳精会の特徴でこの特権を生かさないことは勿体ないことであると思う。自分の基礎作りが出来るまでこのような自主研修には積極的に参加することは確実に吟力向上への道である。

7. 詩文を多く読み楽しむ

詩吟を学び始めて嬉しいことは、中国、日本の歴史を改めて学びなおすことであり、今まで自分の中で断片的であった知識を体系立てて整理するとともに、深く学ぶ機縁が出来たことである。最近の本立てには発声法関連、漢詩文関係の書籍が多くなり読書の楽しみが深まってきた。

8. 基本を大切に

5年間の吟詠学習を振り返ってみると、吟詠の向上は「基本に立ち帰り、着実に稽古を重ねること」に尽きると思う。飛躍的に向上することはなく、日々の稽古によってある日突然、壁を突破することになるのが5年間の体験である。

初めの頃は自分で吟詠力の向上は自己判断が出来ないが5年目を迎える頃には伸びている箇所が自覚できるようになり喜びもまた増してくる。「我以外皆わが師なり」という言葉があるが正にその通り、学び、楽しみ、生きて行く。

次ページには、今年の教場での「吟詠の学習方法について」纏めました。共に楽しく詩吟を学びたいと思います。

東陽町教場における詩吟勉強の方法

東陽町支部教場

宮野幸雄

■ 吟力向上の具体策

① 自分の声で、② 流統の吟じ方によって、③ 朗朗と気持ち良く吟詠する。

■ ①の具体策として

- A) 発声(プラットフォームの作り方、発声原理、)
- B) 腹式呼吸(丹田呼吸) (練習方法)
- C) 活舌
- D) 母音の発声 (重要性の確認)
- E) 子音の発声
- F) アクセント

■ ②の具体策として

- A) 流統の吟譜の理解 (教本を通じて稽古による理解)
- B) アクセントの理解、リズム(強弱)の理解
- C) 音位の理解 (コンダクター活用)
- D) 二句三息の理解 (大呼吸、息継ぎの仕方)

■ ③の具体策として

- A) 教室の独自教本 (28年度教本作成済み)
- B) 正確な範吟 (宮野範吟の後、磯田先生に模範吟をお願いする)
- C) 教室合吟による稽古
- D) 独吟による稽古
- E) 漢詩文の勉強 (詩歌研修会、千吟会、への参加)

■ その他の具体策として

- A) 教室での稽古を更にレベルアップする為に、あらゆるチャンスを活用する。
- B) 昇伝審査 (1吟を徹底して稽古し、レベルアップ)
- C) 温習会 (同上)
- D) コンクール(他流派との交流でレベルアップ)
- E) 千代田岳精会講習会 (研修会・千吟会等を活用してレベルアップ)

以上