

# 道

2019・10・2

通信 No 1554



《10月の3部練習中山先生》

①2日 ②16日 ③30日

- ・若きシベリヤ (p)
- ・ソルモヴォの抒情歌 (P)
- ・波止場の夜

《10月の1部練習小坂先生》

①9 ②23

- ・ダットン人の踊り (P)
- ・マロースカ (冊子)

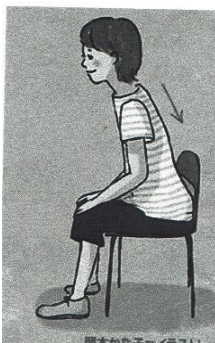
《入団者紹介》

齋藤定美さん (A1)  
鶴見区小野町在住  
10月17日 生れ

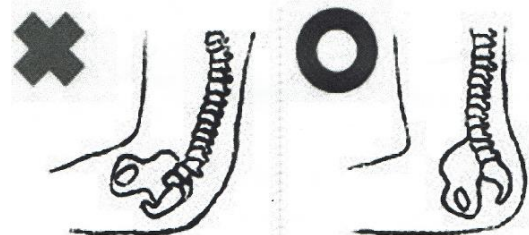
## 正しい座り方は、「背筋ピン」ではなく「お尻をグイッ」

ポイントは骨盤を立てること。前かがみでお尻を一番後ろまでグイッと引いて座ります。このように座ってから体を起こすと、背もたれに支えられて骨盤が立つので、その上にある背骨もまっすぐ伸びます。そのため正しい姿勢を保ちやすくなります。この座り方を実践するためには背もたれが直角であることが重要です。椅子の高さは足の裏を床につけて足首と膝が90度になるようにします。高過ぎるときは古雑誌などをガムテープで固めた足置きを作って調整してください。

「猫背」は肺が拡がらない為深い呼吸ができません。猫背では首が前に出て、頭や上半身を筋肉だけで支えるので肩こりや腰痛になり易いのです。



正しい姿勢で  
歌いましょう！



土台である骨盤が傾くと、その上に乗る背骨も丸まって猫背になってしまう。

骨盤が立つと、背骨は理想的なS字カーブを描く。頭を背骨全体で支えるので疲れにくい。

岡本かな子イラストレーション

《合唱団「道」歌集第2集を増刷しました》

第2集は在庫がなくなったため、手製のものを使っていました。この度、印刷が安価にできることからA4版で増刷しました。

特別措置として、手製（バイнда）の第2集をお持ちの方は無償で交換することにしました。ご希望の方は、石田（T）さんまでお知らせください。

《今後の会議》 10月16日（水）16：00～ チケット、チラシ検討委員会 県サポ

本日の片づけは  
ソプラノとバス

北川 翔さんの記事掲載しました。裏面ご覧ください→

