

詩吟を知るためのフリーペーパー



花

**hana** vol.75

特集

詩吟は、生きがい



Take  
Free!



山口 華雋 会長

新型コロナウイルスの流行は、社会や経済のみならず、スポーツや趣味の世界まで価値観を激変させました。伝統芸能も例外ではなく、詩吟の世界も各種大会が中止・延期になり、詩吟人口も減少の一途を辿っています。この危機の時代に、吟界はどう対応していくべきか、華洲会の山口華雋<sup>かせん</sup>会長にご自身の詩吟人生とともに詩吟の未来について語っていただきました。

——詩吟を始められたきっかけについて教えてください。

もともとはスポーツマンで学生のころはバレーボールの選手でした。就職してからも実業団でバレーに打ち込んでいて、全国大会にも三年連続で出場しました。

詩吟との出会いは、地元の青年会で詩吟の会が出来上がったのがきっかけです。バレーもいずれば引退の日がくる。そんな時に「生涯続けられる趣味がもう一つくらいないかな」と思って始めたんです。昭和四十一年頃だったと思います。

——詩吟を始められてから、めきめきと実力をつけられていったそうですね！

スポーツをしていたため、身体で声を出すことにはそんなに苦労しなかったです。とはいえ、詩吟の発声法は一朝の五時に起きて、地元の神社の境内で発声したり、あとは通勤電車の連結部で訓練したり（笑）。昔は周りで詩吟している人も多かったから、見とがめられるようなこともあんまりなかった。大らかな時代やったね。

——どうしてここまでハマったのか？始めてすぐ愛連（愛国詩吟総連盟）の決勝大会を聴きに行ったとき、巧い先生がたくさんおられた。そこで「よし、俺もあの舞台で思いつきり詩吟したい！」とハートに火がついた（笑）。そこから練習一辺倒になったね。

——そして稽古に稽古を重ね、昭和五十一年には大阪府連大会の決勝に出場、二年後には優勝。破竹の勢いでタイトル獲得を重ねられます。

人並み以上に練習したからね（笑）。もちろん、最初から巧い人なんて誰もいないし、今私が詩吟を継続できている



若かりし頃の山口会長（上段左から2人目）  
 一時期「華魂」と名乗っていた頃の貴重な写真。

のも、地道な稽古と問題意識を常に持って取り組んだ成果だと思えます。私の場合、たとえば「揺り」だけを集中的に特訓したり、またある時には「詩情」を表現するにはどうすれば良いか、など詩吟の中にある課題を一つ一つ見つけては反復して練習を続けました。

練習での苦勞？それを感じたことはほとんどありません。詩吟は巧くなるうと思えば思うほど、クリアすべき課題がたくさん出てきますが、私の場合、むしろ「壁」を感じるのと「それをどうやって乗り越えるか」を考えるので楽しみ

になってくるんです。だから詩吟は苦勞のしがいのある奥深い趣味だと思えますよ。——先生が吟界の数々の要職を歴任されたのも、いつも前向きで一生懸命に課題に取り組んで

こられたからこそですね。最後に、吟界の未来についてビジョンをお聞かせください。

詩吟の世界には高齢の方が多くというイメージがありますが。でもそれは、私が始めた時もそうだったし、だからといって若い人が全くいないわけでもない。どんな趣味にも言えることでしょうけれど、まずはその趣味をどれだけ楽しんでるか。楽しめば同好の士も集まりますね。まずは楽しく続ける。それが一番大切だろうと思います。ただし、詩吟人口は決して多くありません。たとえば歌舞伎や能などの伝統芸能にしても、時代に合わせて演出を工夫したり、間口を広くして気軽に見て欲しい努力をしています。詩吟も是非、そうでありたい。「振興」という言葉があるでしょう。今もいくつかの役職を努めています。文字通り吟界を振る興したい。吟のリズムに変化をつけるのもよし、舞とのコラボレーションを増やすでもよし、詩吟の色んな可能性に挑戦して、未来の吟界へ道をつくっていききたいですね。

取材中も、「詩吟が好きだ！」という空気が全身から伝わりました。詩を味わい、声に出して詠み、詩の世界に遊ぶ。山口華雋会長の語りは、時代を超えたメッセージを、次の世代にも伝えていきたいという吟道の歩みそのものでした。

# 基礎から始める 発声入門 Vol.1

## 奥山紅雉

皆さまこんにちは、長引くコロナ禍の中どうお過ごしでしょうか？教室も思うように出来ずに「あれ、声が出なくなっちゃった！」などと嘆いておられる方もいらっしゃるのでは？

今日は基本の複式発声を身に付ける為に割り箸を使って練習してみましょう！

①まず、割り箸一本を軽く口に加えてください。舌は出来るだけ動かさず、喉は開いたままでアーと言ってみましょう。どうですか？みぞおちがゆるやかに外に出てくる感覚で

②次に息を少しずつ送りながらアエイオウと声を出してみましよう。音程も一音ずつ上げてみましょう。ゆっくりと繰り返し発声して下さいね。

③次に詩吟の節ですが「事に感ず」を歌ってみます。初めは子音は出さずに（はなひらけぼー）を（アアアアア）と母音だけで発声します。

お腹から息が上がって来る感覚と横隔膜が張る感覚を感じとって下さい。

④出来ましたか？口角も上がって美容効果も抜群です。さっそく練習開始です。わからなければいつでも聞いて下さい、一緒に練習しましょう！

免疫力をつけてコロナに負けない体作りと複式発声を身につけましょう！

### 今回のまとめ

○発声練習は家の中の身近にあるモノでもできます！  
○割り箸を使うときは、音程を一音ずつ確認し、繰り返しやってみましょう。



奥山紅雉（おくやまこうせん）  
第33期少壮吟士。平成21年度関西吟詩指導者級吟士権者。華洲会副会長。

# 吟に効くツボ!

## ツボ押しで肩こり解消・声帯維持

### 加納恵介

大きな声量を使って吟じると「喉に力が入ってつい張り上げてしまう」「ムリに声を出してしまいい喉が疲れてくる」「すぐに声が枯れて喉が痛くなってくる」などの経験をされている方多いのではないのでしょうか（私ももちろんそうです）。

喉のコントロールが上手くできない原因はいろいろとありますがその原因の中の一つに首コリ・肩コリがあります。日本人の70%以上、国民病としても同意されているこの症状ですが、首・肩まわりの筋肉が硬くなると喉仏や舌骨の上げ下げが自由にできない、また顎が硬くなるので口が開かず鼻の方へ抜ける感覚も掴めないなどといった不具合が吟じる際に出てくるのです。

つまり首こり肩こりの予防をする事が声帯・喉の維持にとっても重要となってきました。声帯維持の1つである首コリ・肩コリの予防方法はさまざまありますが、その中から三つのツボの名前と場所、ツボ押しのコツを知っていただければと思います。

#### ☆ツボの名前と場所

① 天突（てんとつ） 鎖骨と鎖骨の間のくぼみ

② 尺沢（しゃくたく） 肘を曲げて内側に出てくるシワの線上でかたい腱の外側の部分

③ 肩井（けんせい） 乳頭から真上に手をすりあげ肩の一番高いところを押して痛みを感じるところ

☆ツボ押しのコツ

① 深呼吸しながら息を吐く時に押す。

② 一回六秒程三回ぐらいくり返すといい（少しずつ圧をかけ

る）。

③ 押すのに最適なのは親指でもう一本使うなら中指がいい。ただし、やりすぎは禁物。

#### 加納恵介（かのう・けいすけ）

大阪府高槻市出身。華洲会俳詠寺川支部高槻教室所

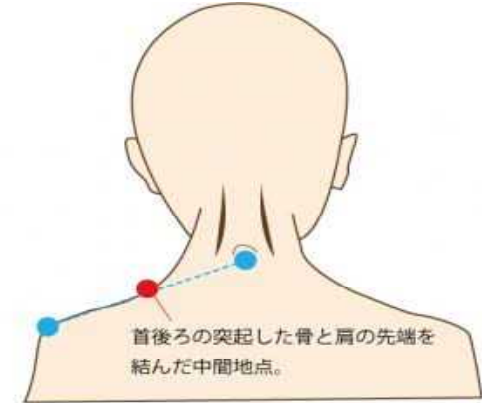
属。柔道整復師・はり師・きゅう師。高槻市大手町で

鍼灸整骨院を経営。趣味は、ウェイトトレーニング、

高校野球の観戦、近くの山歩きなど。

【恵鍼灸整骨院のURL】

<https://loco.yahoo.co.jp/place/g-n6GvASmeKE/map/>

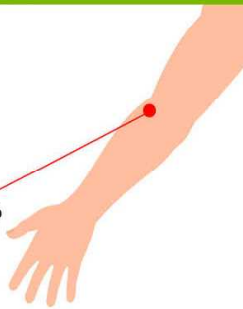


#### 秋に弱まる肺と大腸を労わる!

#### 咳を楽にするツボ②

#### 尺沢

肘を曲げて内側に出てくるシワの線上で、かたい腱の外側の部分



# みんなの教室紹介

## 川西北支部

### 中村尚瑛

北摂の緑滴る山々の山懐に抱かれる様にして広がったこの川西・多田の地が川西北支部の本拠地とでも申しましょうか、和気あいあいの中、詩吟の練習に励んでいる私達の教室がごさいます。

川西は、歴史の古いまちで、南部の加茂には弥生式文化を築いた人々の生活跡をとどめ中部の多田は清和源氏発祥の地として知られています。又、北部では源氏ゆかりの古寺や多田銀銅山の盛衰の往時を偲ぶ事が出来、かつ、豊かな自然に恵まれています。

山紫水明に恵まれたこの多田の地は、清和天皇の皇子貞純親王の孫に当たる源満仲が今から約一千五十年前に多田の新田城山に館を構えて、多田盆地を開発し、一族郎党の生活の本拠地にした事に始まるそうで、満仲の郎党たち

は、その館を防備しながら、平素は農業に従事する農民でしたが、ひとたび戦いがおこると、強力な武士の集団となつて戦つたと言われています。満仲がなぜ多田の地を選んだかは、明らかではありませんが、満仲が摂津の守の職にあつた事から、自然の要塞に囲まれたこの多田盆地に、着目したと考えられているようです。

満仲がまつられていた多田神社は桜花らんまんの四月に源氏まつりを行います。古式ゆかしい衣裳での懐古行列は咲き誇る桜花に調和して、千年のむかしをしのばせる絵巻物を繰り広げます。

そして、花と文化と歴史の競演に川の春は幾重にも彩られて行くのです。

このような地に教場を構える川西北支部は、男性十一名、女性九名の計二十名で構成されており、各コンクールで優秀な成績をあげている会員も多し、会員同士が本当に仲が良く、事ある毎に食事やカラオケを楽しんでコミュニケーションならぬ、ノミユニケー

ションを図っております。

又、まるでプロの様な漫才コンビや、玄人はだしの浪曲師も抱えるユニークな私達の支部は地域の老人施設等で吟詠浪曲を披露し、とても喜んで頂きました。

コロナ禍の最中は、教室開催もまま

ならず我慢の日々ではありましたが、ようやく、ここに来て大会に向けての練習も出来るようになり嬉しく思っています。



## 川西北支部

☆支 部 長・・箱田瑛優

information

☆教 場①「土曜教室・華洲川西北」(講師・中村尚儒)

川西市コミュニティセンター 多田東会館(川西市多田桜木1-7-24)

☆日 時 毎月第1土曜日・第3土曜日、午後1時～4時半

②「木曜教室・漢詩吟詠会」(講師・中村尚瑛)

川西市コミュニティセンター 多田東会館

☆日 時 毎月第1木曜日・第3木曜日、午後1時～4時半

③「水曜教室・大和はなみずき」(講師・中村尚儒)

牧の台会館(川西市大和西2-5-1)

☆日 時 毎月第2水曜日・第4水曜日、午後1時～3時半

☆教室内容 漢詩の意味や歴史、又作者がどのような状況の下、この詩を作ったか、併せ漢詩の成り立ち(平仄等)も学びつつ、吟詠の習得に務めます。和歌や俳句、新体詩等も含んだ予定表に添って教室前半は、その日の課題詩を習った後、一人ずつ吟詠。先生による手直し。途中でコーヒータイム。お茶とお菓子で談笑。後半は、個人の習いたい吟の個人指導となります。講師先生を中心に、指導資格のある先生方(8名)が、それぞれ感想を述べ、レベルアップを目指します。明るく楽しい教室で笑い声が響きます。近くに来られましたら、お気軽に覗いてみて下さい。

# 華洲会広報誌

# 華

# 設置協力店様 施設様 大募集中!

豊かな人生を

親しき友を

心のときめきを

楽しいひとときを

詩吟で



お問い合わせは、華洲会HPからどうぞ→

# 詩吟徒然草

師匠の声に導かれて

川西豊友支部 政安恵豊

詩吟入会から四十年、長いようで短かく感じられる今日この頃、楽しいこと、悔しいこと悲しいこと、走馬灯の如く蘇ってきます。

詩吟の「詩」の字も知らなかった私が華洲会二代目会長でもあられた佐々木華豊先生の声に惹かれ入会。家族のような教室、時には先生から「猪鍋するけん来んか？うちの母ちゃんの作る猪鍋うまいで〜」と誘われると皆で行っては騒いで笑って最高でした。何もわからないまま大阪府連に出場、当時はコンダクターもなく調子笛で音を取り、先生がついて来て下さり背広の前をひろげ、手で上だ下だと合図してくれました。華洲会の競吟大会では、臨月のお腹で優勝したこともありませう。皆に助けられた詩吟人生！年月を重ねる度に役職が付き最初は婦人部の助手。婦人部長になると責任も伴い始め、いかに

安くて楽しめる場所を選ぶか試行錯誤した日々。それも

これも全部楽しい思い出です。バ

ス三台貸し切りで閑谷学校や京都探索、亀岡の烟河温泉旅行の計画

や企画などの仕事はやりがいがありました。

佐々木先生が亡くなって十六年、思い出は尽きません。

豪快合法でアクセントを言われる

ようになると「そんなもん関係ない」、それでも友人達に習った常

磐雪行を吟じた時「出ていけ」と

怒鳴られ悔し涙を流したことも・

・。それでも、先生が好きでした。戦争に行った時の武勇伝など、話したら詩吟そっちのけでした。いつも楽しかった先生の墓前には、毎年吟友の吉田泉豊と行き、缶ビールを供えて色々語りかけ愚痴ったりぼやいたり。答えは返ってこないけれど、先生の墓前に行くとき落ち着きました。でも昨年十一月に、先生は奥様と共に四国に行ってしまった。墓前がなくなり残念です。豊友支部を立ち上げて十二年、主人の協力もあって良い仲間、生徒に恵まれて細々と楽しくやっております。今後は華洲会に貢献できるよう努力します。



師匠を囲んで



## 感謝の気持ちを忘れずに

青山支部

今井紀子

この度、関西吟詩文化協会 初級の部で全国優勝させていただきました。結果を、通っている武庫川女子大学に報告したところ、個人活動として認められ、学院長賞をいただくことができました。また、卒業時には学外の文化活動に取り組んだとして文化賞もいただくことができました。多方面から支えてくださった皆さまに深く感謝しております。

コロナウイルスの感染拡大により、芸術文化活動の中止が続いた時は相次ぎましたが、吟界は止まる事なく、オンラインでの詩吟リレーやコンクールなど様々な活動をされ、練習機会が確保されたことが大きかったです。大変な中、ご尽力下さりました先生方、先輩方、ありがとうございました。

この大会を終え、詩吟に対しての気持ちが私の中で大きく変わってきたことに気付きました。二歳の頃から母の詠う詩吟をうるさいなあと思つて耳にしていた私。大学一回生の時、コンクールに挑戦してみないかと背中を押され、大会の一ヶ月前から詩吟を習い始めました。そこで、たくさんの詩吟を聴く機会があり、その声に感動

し奥深さを知りました。そしてもつと上達したいと思うようになったのでした。

しかし大学で専攻するピアノとの本番が重なるなど練習が難しい時期があったり、審査員の先生方や客席に向かつて詠うというプレッシャーでトイレにこもったり、途中で息が出来なくなったりすることもありました。色々な経験をして、その改善策として少しずつ毎日練習することや、本番のような広い場所での練習を行い、今回は最後まで無事詠うことができたと思います。

ひとつの通過点として、次の目標に向かって前進していけるよう精進していきます。ありがとうございました。



今井紀子さん



賞状とトロフィーと

詩吟を楽しみましょう

京阪樟葉支部

藤原亮晟

教室の皆さんとの日々の修練において吟の向上心旺盛な方が多く稽古に楽しみを感じています。また、教室においても質問も多く、いつも私自身とても勉強になっています。山口華雋会長がいつも「教室を始めるとが一番自分自身の勉強になる」と言われていました。まさにその通り、教えることが一番勉強に成ることを実感しています。これは偏えに、支部会員の方々及び枚方市市民講座受講生の非会員の方々が勉強熱心であることと、吟力向上に熱心なことだと思えます。

皆さんと詩吟の稽古を通して信頼関係を築くことに注力しています。皆さんに詩吟を知ってもらいたい、上手くなつて頂きたいとの思い。また、皆さんの吟が上達するのを感じるときは「ヨシ、さらに詩吟を好きになつてほしい」と思えます。教室の皆さんに会えることはとても楽しい時間の一つです。皆さんが私の話を真剣に聴いて頂いていると感じています。

苦しいと思つたことではない・・・が、自分自身の吟の稽古をしていて「今日は自分の吟がシツクリいかない」時は、その日は無理して稽古せず、詩吟の関係の書物なり、またインターネットなりを見て自問自答しながら自分に問いかけています。次回の教室に、また大会に備えます。

詩吟を続けてきて本当に良かったと思えます。健康に

直結する趣味として最高だと思えます。この詩吟を皆さんに知ってほしいといつも思っています。今後は詩吟と他の趣味の方との合同稽古なり、合同演武なりに発展してみたいと思えます。

苦勞していることといえば、月間の支部詩吟教室及び市主催教室にと、結構ハードな日程ですので、月間の空いた日があまりないのに苦勞している事です。また、同一教室の中に初心者と熟練者の方が混在していますので、区分けしながら吟詠なり説明なりを行っています。これが結構難しいかもしれませんね。

いろんな機器を使用し飽きが来ないように工夫しながら実施しています。その方法を考えながら準備するのに

苦勞しているかもしれないかもしれませんが、これらは楽しい苦勞ですね。

私のモットーは、「楽しい教室をめざす」「ともに詩吟を楽しみましょう」に尽きます。



藤原 克 晟 先生

## BOOK REVIEW

酒と詩を愛した江戸後期の文人、頼山陽の九州漫遊記『西遊詩巻』。行く先々で残した漢詩文の全文訳註と文人たちとの交流を綴り、また巻末には『西遊詩巻』全文影印（流麗にして才気溢れる筆致は圧巻）と漢文学の泰斗入谷仙介氏の回顧録を付す。正に今日忘れられつつある典雅な世界を存分に味わえる一冊に仕上がっている。

ちなみに関西吟詩文化協会では、『西遊詩巻』を代表する詩、「天草の洋に泊す」と天草から薩摩の阿久根へ至った際、その絶景を詠んだ「阿嵎嶺」を吟題として学ぶことができる。著者は京都教育大学教授、谷口匡氏。法藏館発行。定価二七五〇円。全国の書店およびネット書店でも購入可能である。

# 西遊詩巻

頼山陽の九州漫遊 谷口匡

傳言世照畫繡墨戸  
種小燭甜酒常恨  
泉流るる口宴甜候  
君更往修明賦萬程

雲か山か 呉か越か、  
水天 髣髴 青一髪

200年前、九州を旅した才気煥発の文人・頼山陽。  
旅行中に揮毫した墨蹟淋漓の漢詩紀行「西遊詩巻」に、  
その文人墨客の交往と山紫水明の風光をたずねる。  
法藏館 定価：本体2,500円(税別) 日本文学



↑「天草洋に泊す」  
の詩吟が聴けます

## 編集後記

大変長い間お待ち頂いておりました、広報誌【華】をお届けいたします。

対外的にアピール出来る広報誌を、との思いを込めまして大幅にリニューアル致しました。

皆様のご感想はいかがが：かと気に成るところですが、ご意見やアドバイスを頂きながら前に進めて行きたいと思えます。

詩吟関係の行事は、昨年ほとんどが中止となりましたが、今年は動き始めました。我が華洲会も行事開催が進行中です。

この時節寒暖差が激しいですね、体力・吟力をつけて楽しみましょう。

(広報部長 高橋筆瑛)

秋

心

秋

心



華 Vol.75

発行日・令和3年10月24日

発行人・山口華雋

STAFF・高橋箏瑛・上野釣恵・加納恵介・秋月奎翁

発行者・(公社)関西吟詩文化協会 公認華洲会