

朝日新聞



商品モニター会

広告特集

人生後半をアクティブに生きる世代の暮らしを、もっと楽しく輝かせるため、読者会議「商品モニター会」は、企業の協力・協賛により読者が商品開発に参画したり、サービスを体験したりする活動をしています。

健康と音楽



音楽に合わせて大きくステップするリズムワーク。「この動き、もいかに効きますね」(写真上)リズムエクササイズでは頭ひざ肩などをテンポはアップ(下)

呼吸を意識したストレッチを終えると、リズムウォークがスタート。音楽に合わせてウォーキング、Vステップやボックスステップ、肩の上げ下げ、手拍子などを取り入れた全身運動を続けること、およそ10分。水分補給の休憩中には「結構疲れる」という声も聞かれたが、その表情は明るい。

次は先生の動作をまねるリズムエクササイズ。いすに座った状態で手をたたいたり

ヤマハ大人の音楽レッスン (レッスン料/月2回・4000円(税別)～)

ピアノ



小さい頃からピアノを習いたくて、やっと一歩を踏み出しました。いつかジョン・レノンの名曲を弾けるようになりますね。

(ピアノ体験) 田中敬夫さん

かわいい音色に癒やされました。初ウクレレは小指がつりそうになりましたが、楽しく上達を目指して頑張りたいです。

(ウクレレ体験) 阿相友紀子さん

いすの座り方や腕の角度といった基本の解説から始まったレッスン。各指に振られた指番号を覚えたら、さっそく鍵盤に触れる。シンプルな音階で指使いを確認し、慣れたところで「喜びの歌」のメロディー演奏に挑戦した。時折、演奏に合わせて伴奏音源を使用することで、ハーモニーが楽しくモチベーションが高まる。最後は先生が、半年後のレッスン曲「威風堂々」を披露し、夢がふくらむレッスンを締めくくった。

かつてディスコで楽しんだボックスステップ、懐かしかったです。最後の歌では徐々に大きな声を出して爽やかな気分になりました。

(健康と音楽体験) 宮本雅之さん

ウクレレ



日常的に運動をしています。音が、ロケットの発音はすごく腹筋を使いますね。脳トレを兼ねたストレッチも初めての感覚で新鮮!

(健康と音楽体験) 吉田紀代子さん

学生時代にラジオで聴いていた歌ばかりで、まさに青春という感じ。人と一緒に歌うのも気持ちよかったです。

(青春ポップス体験) 古瀬明子さん

音程を取るのが苦手なのですが、今日は素直に楽しめたと思います。大きな声で歌っていると、体が温まってくる感じがしました。

(青春ポップス体験) 古瀬明子さん

音楽のチカラで健康に

ヤマハの体験レッスンで長く楽しめる趣味を見つけた!

たっぷり息を吸って伸びやかに声を出したり、憧れの楽器を奏でてみたり。歌や楽器を楽しむことは、心身を若々しく保つカギに。そこで、音楽と健康に関心を持つリライフ読者会議のメンバーが、豊富なプログラムをそろえるヤマハの体験レッスンに参加。初心者大歓迎という和やかなレッスンの模様をお届けする。

健康と音楽 やさしいエクササイズで健康を目指す

このプログラムのためにつくられたオリジナル音楽に乗せて心地よい運動を楽しんだのは、「健康と音楽」の参加者

ジムなどでハードな運動をするのは苦手という人でも、日常動作をアレンジしたエクササイズで、リズムカルに体を動かすことができる。「健康と音楽」を1年間続けた65歳以上の健康な人に関する調査では、認知機能の維持改善が認められているという。

青春ポップス



左右にステップを踏みながら歌うのは、あみんの名曲「待つわ」(写真上)歌詞も振り付けも画面を見ながらOKなので自信を持って楽しく歌える(中)メロディーと歌詞は先生が丁寧にフォローしてくれる(下)

青春ポップス 歌って踊る気持ちよさがグセになる!

「楽譜が読めなくても、音楽の経験がなくてもたっぷり楽しめます。『カラオケ以上レッスン未満で歌って踊れる』がコンセプトなので、とにかく自分らしく歌ってみましょう!。先生の言葉に、参加者の顔がほころぶ。『青春ポップス』は全国約600の教室で開かれていて人気プログラムだ。最大の魅力は誰でも歌える往年の名曲がそろっていること。すぐに歌えて、心は懐かしいあの頃へタイムスリップする。

まずは気持ちよく声を出すためのストレッチ。いすに座り、前方のスクリーンに映し出される動画に合わせて首と背中を伸ばす。続く発声練習では、席を立てて長いハミングで音階を昇り降りしたり、「ハッハッ」と短くハッキリ声を出したりする。

出したりする。教室に響く声は徐々に大きくなっていき、緊張した表情を浮かべていた人もリラックスしてきた様子。ウォーミングアップが終わる頃には背筋が伸び、笑顔も見られるようになった。いよいよ歌の練習が始まる。当日挑戦した2曲のうち、最初の一曲は尾崎紀世彦の「また逢う日まで」。動画で歌詞とメロディーを確認していると、参加者は口ずさんだり、つま先でリズムを取ったりとそれぞれ楽しんでいく。



何度か歌ううちに、一人ひとりの声が大きくなる

今度は弾むようなメロディーに合わせてステップを踏み、腕を振る。振り付けによつて歌に感情が乗る不思議を感じた。

レッスン後には「もっと歌いたかったなあ」の声。さらには参加者同士が「美声をお持ちですね」と笑顔で語り合う。自然に会話が生まれる空気感も「青春ポップス」が愛される理由だろう。

(青春ポップス体験) 川崎真一郎さん

春の無料体験レッスン・入会申込受付中!

人気の青春ポップス、健康と音楽、ピアノ、ウクレレ以外にもアコースティックギターやドラム、サックス、バイオリンなど全39コースで受付中!

ヤマハ音楽振興会

お近くの会場のご案内はこちら

お客様相談窓口



0570-075808

月曜～金曜 9:30～17:30 土・日・祝日、4/26～5/6除く

青春ポップスはこちら ヤマハ 青春



その他はこちら ヤマハ 大人



※コース・会場により、入会金、施設費を頂戴しています。ご希望の会場にお問い合わせください。