

「合唱」というサード・プレイス

——健康で豊かなセカンドライフのために

立川高校 35 期有志合唱団
古川 紫乃

はじめに

筆者は立川高校 35 期有志合唱団というアマチュア合唱団に所属して事務方幹事を務めている。世に高校や大学の同窓による合唱団はあまたあるが、当団は構成メンバーが同い年の同期生のみであることと、合唱部 OB・OG の集まりではないということが、アマチュア合唱界の中でもかなり珍しいようである。われわれは東京オリンピックの 1964 年度生まれで還暦を少し過ぎたところなので、多くのメンバーは仕事を続けていてまだセカンドライフには突入していない。子供がまだ学生という者も少くない。しかしこれから続々と定年を迎え、子供も独立し、全国各地や海外に赴任していたメンバーも戻ってきて、ますます活動が活発になりそうである。「合唱」がセカンドライフをより豊かに彩る可能性について考察する一助として、「100 歳まで楽しく元気に歌おう」がモットーの当団の活動を紹介する。

合唱の文化が受け継がれる立川高校

東京都立立川高等学校（旧制東京府立第二中学校）は 1901 年創立の男子校であった。戦後男女共学となったが、われわれ高校 35 期生が在学した 1980～83 年は男女比率が約 2：1 で、1 学年 8 クラスのうち 3 クラスが男子クラスだった。記録を遡ると校内合唱コンクールは 1950 年から開催されており、以後「合唱祭」と名を変えて現在に至っている。1950 年当時は男声合唱・女声合唱・混声合唱の 3 部門で有志メンバーによるコンペが行われていたらしい。われわれの時代には男声部門と混声部門別のクラス対抗となっており、アカペラで歌うのがルール。工芸クラスも美術クラスも音楽クラスも、1 年生も 2 年生も 3 年生も同じ土俵で勝負した。体育祭の後夜祭や野球の応援などの際に歌われる「伝統歌」もたくさんあり、「皆で一緒に歌う文化」が連綿と受け継がれてきたことが、わが校の校風の特色のひとつと言えよう。

この高校に入学して初めて本格的な男声合唱を聴いたという同窓生も多い。実際に歌ってみて男声合唱の魅力にとり憑かれた男子も少なくないようだ。特にわが 35 期には歌うのが大好きで上手い男子がことのほか多かった。3 年次の自由選択科目で「合唱」を選択したのは全員男子だった。



合唱コンクール（1952 年）



NHK コンクール (1982 年)

音楽教諭の井上智子氏がその授業を選択した男子数名に「NHK コンクールに男声合唱で挑戦してみないか」と提案した。その男子生徒たちが口コミで参加者を募って 33 名が集まり、学生指揮者によるわずか 1 か月の練習で 1982 年 9 月の NHK 全国学校音楽コンクール東京都大会・西部地区・高等学校の部にエントリーし、草野心平作詩・多田武彦作曲の「さくら散る」を歌って優秀賞を受賞した。受験校の 3 年生なのに夏休みをそんな縁起でもないタイトルの合唱曲の練習に充てていた男子連中がいたとは、同期生の間でもあまり知られていないエピソードである。

33 名のうち合唱部員は 10 名にも満たず、運動部や文化部や帰宅部の寄せ集めだったが、このステージから巣立ったメンバーがその後全国各大学の合唱団の中核として活躍することになった。

卒業生による音楽イベントを機に合唱団結成

立川高校の校歌が制定されたのは 1910 年であるが、作詞者は前田恒樹（土井晩翠監修）と伝わるのに、なぜか作曲者は長らく不明のままだった。筆者の在学中も校歌を掲載した印刷物には堂々と「作曲者不詳」と付記されていたのだが、制定から実に 99 年後の 2009 年に、南能衛が作曲者であることが判明した。これを記念して、2011 年 1 月に「玲瓏の水音楽祭」が開催された。プロデューサーの牛山剛氏（テレビ朝日「題名のない音楽会」初代プロデューサー）、指揮者の古谷誠一氏（名古屋芸術大学名誉教授、セントラル愛知交響楽団正指揮者）、声楽家の秋山恵美子氏（ソプラノ）と服部洋一氏（テノール）、司会進行の浅木勝氏（元アール・エフ・ラジオ日本アナウンサー）をはじめ、オーケストラも合唱団もスタッフもすべて卒業生が務めたこの一大イベントの中に「卒業生による合唱祭」というプログラムがあった。卒業期ごとのチーム結成を募って在学時の合唱祭のように競うという趣向である。

35 期は 1982 年の NHK コンクール参加者が「もう一度『さくら散る』を歌おうぜ!」と再結集して男声合唱団としてエントリーした。また新たに混声合唱団も発足したので、男声メンバーは両チームかけもちで歌った。35 期男声合唱団が圧倒的な実力を示してみごと優勝に輝いたのであるが、この時は「次がある」とは誰も予測しておらず、イベント終了をもって両合唱団とも自然解散となった。

その後、有志卒業生の尽力により「玲瓏の水合唱祭」と名称を改めて、卒業生による合唱祭の第 2 回が 2016 年に開催されることになった。この第 2 回合唱祭を機に、35 期は改めて男声合唱団と混声合唱団を結成し、2011 年には参加していなかったメンバーも多数集まった。かつて合唱祭で歌った曲ではなく、新しく難易度も高い曲に挑戦して参加し、両団仲良く優秀賞をダブル受賞。男声合唱団は観客の投票による聴衆賞第 1 位も獲得した。練習から本番に至るまでの活動があまりにも楽しく有意義に感じられたため、皆の熱烈なる要望で翌 2017 年から継続的な合唱練習を開始した。



第 2 回玲瓏の水合唱祭 (2016 年)

玲瓏の水合唱祭実行委員会提供

五十代からの成長体験

前述のように、NHK コンクールに参加した男声メンバーの中には卒業後も合唱を続けてきてセミプロ級の実力を持つ者が何人かいた。男女ともに、合唱部出身のメンバーも何人かずついた。しかし半数以上は、合唱とはほとんど無縁の半生を送ってきた素人ばかりである。そんな素人集団に、実力派メンバーが姿勢の作り方から始まって発声やレガート唱法の基礎等を丁寧に指導してくれた。時には発声器官の解剖や和音構成の物理学的知識や音楽史や詩の解釈まで講義してくれることもある。

本格的な指導を受けて、素人メンバーは自分の声がどんどん変わることに、お互いの声を聴き合って美しいハーモニーを作れることを実感した。実生活ではもはやなかなか自分の成長を実感する機会など持てない五十路過ぎのわれわれにとって、これは驚きの体験であった。ただ集まって楽しく歌うだけではなく、音楽的に真面目に取り組むことによって上達する喜びが、当団のメンバーにとって大きなモチベーションになっていることは間違いないと思われる。

上達すればその成果を披露したくなる。2018年の東京都合唱祭出演を皮切りとして外部ステージにも定期的に参加するようになった。コロナ禍の期間も一部メンバーが自己責任で練習を続けた。そしてメンバー全員が60歳の誕生日を過ぎた2025年3月に、ついに単独コンサート開催が実現した。題して「かんれきコンサート」。準備はすべて当団メンバーが分担し、本番当日は先輩や後輩や合唱団外の同期生の協力を仰いで、伝統ある武蔵野市民文化会館の小ホールで約20曲を歌いきった。それで一区切り……かと思いきや、翌月からまた新曲の練習に取り組み始めて、休むことなく走り続けている。



かんれきコンサート (2025年)

練習もアフターも本気で楽しむ

当団の練習はだいたい以下のような流れで行われる。

- ① フィットネスの経験豊かなメンバーの指導で10分ほど準備体操

② セミプロメンバーの指導で15～20分ほど発声練習

③ 指揮者の指導で合唱練習

合唱練習メニューに入る前に、①②をしっかり行うことで合唱向けの身体を作る。少し腕を上げたり屈伸をしたりするだけであちこちから呻吟や悲鳴が上がる年回りだが、だからこそこの地道な訓練は欠かせない。

③のメイン練習のメニューは指揮者に任されており、その都度、曲の進捗状況によって練習の仕方は異なる。高校時代のような各パートに分かれての音取り練習はほとんど行われず、他パートの音を聴き合って和音の構成やフレーズの流れを確認しながら練習が進む。

音取りはどうしているのかというと、楽譜作成ソフトの入力が得意なメンバーがパート別の音取り音源を作成してメンバーに配付し、各自で予習してきてもらう。自宅に鍵盤楽器がなくても音取り練習ができる便利な時代になったものである。「高校時代は新曲を3日で暗譜できて今でも歌えるのに、今からの新曲はとても覚えられないし、覚えてもすぐに忘れちゃう」などとぼやきながらも、和音の妙や詩の深い解釈など、大人になったからこそわかるようになったことを語り合うのは楽しい。

時にはセミプロメンバーのつてを頼って、プロの音楽家やピアニストをお招きして、発声指導やコレペティ稽古をお引き受けいただくこともある。その先生方のコンサートもよく聴きに行く。良いアウトプットのためには良いインプットも必要なのだ。メンバーの中にも他の合唱団にも所属している者や、筋金入りの芸術オタクがたくさんいて、彼らが出演するステージやお勧めのステージと一緒に観に行ったりすることもあり、活動は団内にとどまらない。

もちろん、練習後にはだいたいいつも飲み会があり、「これが目的で参加している」と公言するメンバーもいる。高校時代の思い出話や今だから話せる黒歴史の暴露、熱い芸術論や時事討論、年齢相応の健康相談などなど、多岐にわたる話題が飛び交って毎回大層な活況を呈している。



合唱はサード・プレイスとして理想的

当団のあるメンバーが参加動機を語っていわく、「大きな病気をした時に、家庭と仕事以外にも心のよりどころとなるサード・プレイスがほしいと思うようになった。ちょうどそんな時に誘われたから」。筆者自身にとっても家庭・仕事・合唱活動が確固たるよりどころであり、それぞれにバランスよくエネルギーを投入することで心身の均衡を保っているという実感がある。これから「前期高齢者」という区分に突入するわれわれ世代の多くは、仕事という生活上の大きな柱を手放すことになる。そんなセカンドライフを迎えるにあたって、サード・プレイスを持っているかどうかはその後のQOLに大きく関わるのではないだろうか。

サード・プレイスが音楽でなければならないことはないし、音楽でも合唱である必要はない。しかし合唱は以下のさまざまなメリットがあり、強く推奨したい活動である。

①お金がかからない

楽器や道具は必要なく、身一つで参加できる。

②特別な練習場所を必要としない

人数にもよるが、公民館や集会所程度の場所で練習できるし、周囲に配慮すれば公園や河原でも練習可能。

③歌うことは健康によい

歌を歌うことは、自律神経を整える・ストレスホルモンを下げる・不安を軽減するなどの心理的効果や、ウォーキングと同等の運動効果があるという研究結果が報告されている。グループ活動に参加することが社会的・認知的健康に寄与することは言うまでもない。

④全員が平等に参加できる

団体スポーツや演劇や器楽合奏などは練習したメンバー全員が試合や本番に出られないこともあるが、合唱なら全員が歌えて補欠はいない。

おわりに——100歳まで楽しく元気に歌おう！

現在、当団は目黒区と立川市の公共施設を主な拠点として活動している。そのご縁で目黒区合唱祭や立川市の公民館祭りなどへの出演のオファーがあり、発表の機会とさせていただいている。定期練習開始当初は月1回の練習ペースだったが、年に2～3回ステージ出演するようになったここ数年は、月2回、本番近くは3～4回にペースアップしている。

現在、常連のメンバーは30名弱ほどであるが、練習には毎回20名前後が集まる。他の合唱団にも所属するメンバーの話では、本番ステージを終えた直後の練習でも参加人数が減らない団体は珍しいのだそうだ。それはつまり、手前味噌ながら当団のメンバーひとりひとりが当団の合唱練習を心から楽しいと思って参加している証拠なのではないかと思う。

そんな楽しい集まりが2週間ごとにあれば、毎回欠かさず元気に参加できるよう普段から健康に気を遣うようになる。定期的に本番ステージに乗ることを思えば、姿勢や身だしなみにも気を配るようになる。そして気の置けない仲間たちと歌い、語り合うことで心身の健康が整うという良循環が形成される。「100歳まで楽しく元気に歌おう」という当団のモットーは、空言ではなく実現可能な目標であると筆者は考えている。

