

2月末から勤め先の某大手音楽教室の全休校に伴って自宅教室以外は限定的にほぼ無職、いよいよ幕開けとなった6月からの緊急宣言解除までのんびりとした日々を過ごしておりました。そこで先般の委員会にて、どのような自粛生活を過ごしていたか等、自由な内容にて号外的に報告することが決まりましたので、自粛中のおおよその時間割を記しておきます。

《時間割》

05:00 1歳児の泣き声とともに起床（無職なので）あやしつつ家族の朝食を作る
 06:00 ご飯の準備ができたなら【2週間で10キロ痩せるダンス】を2回は踊る
 （5/26現在、未だ効果現れず）
 08:00 家族起床→朝食
 09:30 この自粛期間中に補助輪なしで乗れる様、人気の少ない場所で4歳児の自転車トレーニング
 尚、両親の証言に基づけば、自分が乗れる様になったのは7歳時点
 11:00 帰宅、シャワー、（無職なので）家族の昼食準備
 12:00 昼食→昼寝
 13:00 子供にねだられなければ作業。
 最近は雑誌「現代ギター」の主要記事をpdf化する作業を開始
 子供がねだることが大半なのでほぼ夜まで遊んでいる
 遊びながら、今晚の献立に思いを馳せる
 （レパートリーの僅少さにモヤモヤする）
 17:00 （無職なので）家族の夕食の準備、朝ご飯の【リメイク】で作ることが多い
 ex.) 朝がツナマヨサンド→夜、ツナマヨのタネを使ったチャーハン
 18:00 夕食
 19:00 子供がワーク（勉強）している際に作業、ウクレレソロの編曲や譜面浄書など
 20:40 寝室へ、子供達の寝かしつけ
 子守唄的にディズニーの英語の歌を流しながら・大抵は親の方が先に寝てしまう
 01:00～ 起きる時があれば溜まっていたTV番組を見たり作業したりする
 03:00 作業する気持ちはあるが大体はドラマを見ている→2度目の就寝

たいていの日がこれをベースにアレンジを加えた内容になっています。

所感として、コロナ以前の曜日ごとに生徒数が違う、すなわち始業・就業時間が日毎違って食事時間もまちまちだった日々が、いかに不健全だったのかと感得しました。

仕事（楽器を教える、編曲する、練習する）にストレスを感じてはいなかったのですが、日毎スケジュールが違うことが些末なイライラの元だったのでしょう。

規則正しい生活リズムのほか、子供と過ごす時間が増えたことも、精神の安定を保つ一助となったことは言うまでもありません。

次に心を占めたのはなんとといっても【献立のバリエーションの大変さ】。

（無職なので）ほぼ全ての食事を作る生活でしたが、主婦（主夫）の方々の毎日がいかに大変なことか……

加えて「子供が食べられる味にする」と言う大前提があり、そこから大人も美味しく食べられるものを作るのは正直言って一苦労です。

冷蔵庫の中身をうまく活用したり、前述の【リメイク】がもっと巧みになるよう精進の日々。

総括して、【味見】によって必要以上に食べてしまうことで、これほど早朝起床・早期就寝のサイクルにもかかわらず、一向に体重が減りません。

早朝のダンスも【2週間で10キロ痩せる】なんてうまい話はやっぱりなかったです。

そりゃ生徒が【2週間で弾けるギター】なんて本持ってきたら鼻で笑っちゃいますからね。

でも楽しんで痩せたいんよ。

コロナの渦中にて

高久敏春

2月ごろは他の国の惨状を見て「これは大変なことになるぞ」と思っていました、まだ実感はなく少し気を付けなければ位でした。しかし、3月に入って弟子がバタバタとコロナが収まるまでしばらく休む事になり、今年1月に2人しばらくぶりに我が教室に入ったばかりなのに、4月になって半分になってしまいました。幸い息子がズーム会議を家でやっていた関係で教わり、ズームでのレッスンが出来るようになったので少し生徒が戻り、3分の1少なくなったところで今落ち着いています。

コロナで来なくなった人の中には収入が減ったためのもいるかと思われるので（来なくなった人はほとんどそうかもしれません）、その人たちが戻るにはかなり難しいと思われます。国の対策も検査が極めて少ないので、収束どころか来年のオリンピックも無理だと私は思っています。

ただ悪いことばかりではなく、外出が減ったために飲み会がまったくなくなり出費も少なくなりました。また家で食事することがすべてになって外食がなくなり、これで出費が少なくなりましたが食材費は当然増えました。収入が減ったために以前より安い食材を探しています。

また趣味のゴルフも練習はほとんど家でアプローチ（ちょこっと打つだけ）とパーターと練習クラブでの練習にして、練習場へは全くいかなくなりました。当然飲み屋のゴルフコンペは参加せず、そろそろ一か月に一回安いゴルフ場に行こうかなと思っています。

今回のコロナは相当長引くと思われます、生活様式をコロナ対策を取り入れてやっていかなくてはならないでしょう。世界全体が大きな波に巻き込まれることと思います。ギター会もその波に大きく揺れることでしょう。しかし今こそ芸術のすばらしさを再認識してこの困難を乗り越えていかなくてはならないと思います。私自身6月6日のみなどみらいのリサイタルが流れて気が抜けた状態ですが、立て直していかなければと思っています。来年ホールが取れたら同じプログラムで開催したいと思っています。

皆さんも頑張ってください！早くワクチンができて盛大な飲み会をしたいですね！

自肅要請中の過ごし方

多治川純一

妻と息子の家族3人で過ごしていました。

いままでもこれからも、この様な事態が起こらない限りあり得ない貴重な時間を家族で過ごすことができました。

ギターはほとんど触ってないです。

緊急事態宣言もようやく解除されたので、早くギターを弾きたいです。

皆様こんにちは。協会副委員長兼、このたびの協会 50 周年事業の実行委員長を務めさせていただいている堀井と申します。

新型コロナ感染拡大に伴い不自由な生活が続いている中、皆様はどのようにお過ごしでしょうか？演奏活動やレッスンが大きく制限されて以前とは全く違う生活になったという方も多いと思いますが、僕の場合もこんな日々が来るとは全く予想もできなかったほどのヒマ地獄に陥っています。

そんなにヒマならじっくり練習するなりアレンジ作業なりいくらでもやることはあるだろうとは思うものの悲しいかな、どうも目先のコンサートなどの目標がないとやる気が起きません。結局ダラダラと大した仕事もせず一日が過ぎてゆく、という毎日ですがそんな中でもせめてこれだけは守ってコロナ生活を過ごそうと自分に課したルールが「酒は外が暗くなってから」笑。

というわけで何とも情けない話ですが、もう一つ、僕もご多分に漏れずこの機会に始めたのが家の中の整理です。断捨離というほどではありませんが今までアンタッチャブルだった収納スペースの扉を思い切って開けて今まで捨てられなかったたくさんものを処分しました。

そんな中でも困ったのが数十年分の写真のアルバムです。若い方々にとっての写真といえばデジタルですからストレージかクラウドに保存してあるものかもしれませんが、我々の世代は人生の半分以上がプリントした写真です。それをアルバムに貼って保存するので何十冊とたまってくと収納も馬鹿にできません。

そこでこの機会に始めたのが紙焼き写真のデジタル化。スキャナーで取り込む、ネガからスキャンする、スマホの専用アプリを使う、などいろいろな方法がありますが何しろ数千枚という数ですのどにかく素早く簡単でなくては無理ということで結局普通にスマホカメラで撮るということにしました。光の反射だけ気をつければそれなりに写りますし、そもそも元の写真もそれなりですのでむしろ色の補正などできれいにすることもできます。

あまりの数の多さに挫けそうになりながらも少しずつ進めているのですが、そんな中で先日偶然見つけたのがここに添付した「神奈川ギター協会創立 10 周年記念パーティー」の集合写真です。10 周年ですから今からちょうど 40 年前、僕は 20 歳で新人ギタリストオーディションに受かって会員になったばかりでした。



前列には中央の小船照子先生はじめ神奈川ギター協会設立に尽力された重鎮の先生方が並び、その他にも見覚えのある先生方がたくさんいらっしゃいます。このような方々の尽力のおかげで今の神奈川ギター協会があるということを思い出させてくれる 1 枚の写真。

改めて 50 周年事業も盛り上げていければと思っております。どうぞ皆様のご協力よろしく願いいたします。

井上仁一郎

残念ながら3月後半には想定よりも感染拡大の影響が大きくなり、今年の神奈川ギターフェスティバルは開催を見送る決断をいたしました。

代わりになるイベントとして、フェスティバル参加予定だった演奏者から動画を募り、動画共有サービスにまとめて期間限定公開する企画が立ち上がりました。

その名も「神奈川ギターフェスティバル@YouTube」。

もともと参加申し込みはしていなかったけれど、動画を出してみたい会員の方いらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

可能な限り対応させていただきます。

神奈川ギター協会のみなさま

委員の酒井です。

今回のコロナ自粛生活についての動画を撮りましたので
お時間のある方はぜひ見てください

<https://youtu.be/CB6kHKITopY>

対面レッスンがなかなか難しい状況が続いていますが
これを機に新しい形での活動もいいのかな？と思っています。

まあどちらにしても僕はまったりと過ごしています。

最近は新しいダンベルも買って筋トレも再開。

そのうちいい体になるかも・・・？

皆さんのおすすめの過ごし方があればぜひ教えてください！

人生には3つの坂があると言われていました。

上り坂、下り坂、まさか。

今、私たちは、その「まさか」の真っ只中に立たされているのかも知れません。

この数ヶ月、不要不急の外出を避けて『自分の命を守るために、大切な人の命を守るために』おとなしくしていました。

3月の神奈川ギターフェスティバル、4月の志田ギター教室発表会、5月の新人ギタリストオーディション…予定していたイベントが全てなくなり、これまで以上に時間があって、これまでと違う過ごし方をしてきました。

そんな生活の中で、今も世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルスは、仕事、教育、交流など、私たちから沢山のものを奪っていますが、同時に、新しいあり方を作る機会を与えてくれているようにも思います。

そして、これまで気付かなかったことに気づかせてくれているようにも思うのです。

絶対必要だと思っていた物がそうでもなかったり、とても大切だと思っていた事がそうでもなかったり、素晴らしい人物だと思っていた人がそうでもなかったり。

コロナという目に見えない敵が、今まで見えていなかった色々な側面を見せてくれたり、今まで当たり前だと思っていたあり方を変えているように思うのです。

「まさか」の先には、どんな世界があるのか。

目まぐるしいスピードで変化している今の状況下、世の中が大きく変わって行くさまを、「まさか」の坂を転がり落ちないように、足を踏ん張りながら見届けて行きたいと思います。

コロナ禍に思うこと

橋爪 晋平

自分は2月末から休業状態。小2と2歳、2人の子供の小学校・保育園は休校（園）。細々とオンラインレッスンなどはしましたが、基本的に働ける妻が家計を支えて自分は子供を見るウィークデイ主夫として頑張っておりました。それはもう大変でした。アンパンマンに何度救われたことか。

しかし、振り返ると子供たちとひたすら過ごした濃密な時間は良き思い出です。そして、子供を寝かしつけた後、深夜帯は様々を見つめ直す有意義な時間になりました。自分の仕事や日本の社会、子供の教育などなど。このような災害時には色々浮き彫りになるものです。

自分は6月からは働けそうです。ご近所のパパ友（カメラマン）はまだ休業が続くそう。がんばれパパ友！

皆様こんにちは。委員の飯田です。

自粛生活が始まった頃は何か目的を持ってギターを触る気になれず、日々の体感時間が長く感じました。仕事はできないことが多いですが時間はある。そこで、せつかくなら「時間ができたらやろうと思った事」をしよう、と思い立ちました。それらに取り組んでみたら体感時間が短くなっており、生産的な生活に戻りつつあります。

よって今回は私が取り組んだことを紹介し、近況報告とさせていただきます。
やったことは「断捨離」です。

『人生がときめく片付けの魔法』という本をご存知でしょうか？

2010年に出版されたベストセラー本ですが、その著者が今アメリカに移住して片付けコンサルを開始、その仕事のドキュメンタリーがインターネットの動画配信サービス「Netflix」で見ることができます。ドキュメンタリーの方が実感が湧いてオススメなのですが有料なので、やり方に特化した無料のYoutubeチャンネルリンクを貼っておきます。

<有料> NetFlix

<https://www.netflix.com/jp/title/80209379>

<無料> Youtube

https://www.youtube.com/channel/UCBy-BFf7XO7wCfwVAC_tBig

2010年に本を読んだ頃は、実際にはやりませんでした。今回動画を視聴して片付けコンサルの顧客の反応を見たら、自分もやった方がいいんじゃないかと思ったのです。

ともかく押入れやら本棚やら、何かが置いてある場所から物を全部出す、という作業からやって見ました（詳細は著書や動画をご覧ください）。私は一人暮らしですが、趣味が多いので持ち物が多いです。資源ごみが紙袋2つ分、その他のゴミは袋3つ分出しました。

いままで時間がないことを理由に後回しにしてきたのが勿体無いと思うくらい「気持ちの面で」スッキリしました。またこれがきっかけで、ギターを始めた頃に弾いて遊んでいた曲の手書き楽譜が見つかり、それをきっかけにアレンジと動画投稿を始めるようになりました。

自粛生活で鬱々とするときだからこそ、気持ちも生活もスッキリする人生の片付けをオススメします。

震災の時もそうでしたが、自分の力ではコントロールできないことが訪れると精神的に塞ぎがちになります。コントロールできないのだと諦めをつけて、コントロールできそうなことに意識を向けるといいことあるなと思いました。

以上です。

非常事態宣言は解除されましたが、まだまだ教室や音楽教室の防音室（密室）でのレッスンや通学に不安や用心をされている生徒さんもいらっしゃる事と思います。

私の生徒さんたちは全員、3月中旬～6月末までは全てオンラインレッスンに切り替え、レッスンしております。

また、世間ではコロナの第二波の恐れも懸念されておりますので、今後もオンラインレッスンの需要、必要性があると思われまますので、私が実際、レッスンで採用しているオンラインレッスンの形のご説明をさせていただきます。

現在、以下の3つの方法でオンラインレッスンを行っております。

- ・zoom（ズーム クラウド ミーティング）を使ったレッスン。
- ・Skype（スカイプ）を使ったレッスン。
- ・netduetto β （ヤマハ ネットデュエット）とzoomを併用したレッスン。

このほかにも、フェイスタイムやライン電話などを使って、レッスンすることも可能です。

ですが、使い勝手や、音質など色々考慮した結果、上記の3つがメインでレッスンしております。メインはzoomレッスンとSkypeレッスンです。

Zoom、Skypeは生徒さん側はスマホが一台あればレッスンが受講可能ですので、おすすめです。

ZoomとSkypeは、ネットのテレビ電話を使ったレッスンになります。

先生の環境によりますが、レッスン模様を動画として録画をすることも可能なため、後で生徒さんにレッスン復習用に動画を送ることもできるので、大変好評です。

Zoom,Skypeのどちらをレッスンで使用するかは、

生徒さんのネット環境・パソコンやスマホの状態により使い分けております。

- ・生徒さん側のネット環境が弱く途切れやすい場合はzoomを使う。
- ・生徒さん側のパソコンなどのスペックが弱い場合はSkypeを使う。

という風に使い分けておりますが、

実際に生徒さんと使ってみると途切れやフリーズなど生徒さん1人一人条件が違うので、上記2つのうちから、スムーズに繋がる方法を生徒別に選んでいます。

私の場合ですが、zoomがメインで、zoomで繋がりにくい生徒さんをSkypeにしています。

音楽レッスンにSkypeを使用する場合、

先生・生徒それぞれ、【設定】の【マイクの自動音量調整設定】を【オフ】にすると、音楽レッスンに適した音環境になります。

音楽レッスンにzoomを使用する場合は、

先生・生徒それぞれ、【設定】の【マイクの自動音量調整設定】を【オフ】にすること、

また、【オリジナル音声の有効化】を【オン】にすると、音楽レッスンに適した音環境になります。

また、zoom,Skype共に、生徒さん側のパソコンやスマホのスペック、ネット環境が不安定な場合、ビデオをオフにして音声のみで通話した方が、安定してレッスンできる場合もございます。

先生側は理想的な環境としては、ある程度スペックに余裕があるPCで、

有線 LAN でルーターから直接ネットと PC を繋いでのレッスンが良いとは思いますが、先生側も、スマホ一台で Wi-Fi もしくは無線 LAN で使用でもレッスンは可能です。ただしこの場合、音などが途切れやすく生徒さん側が聞きづらい場合もございます。また使用するネット回線は、フレッツ光など光回線や、光回線のより速い ipv6 回線がおすすめです。

Netduetto と zoom の併用は、次回に詳しくご説明させていただきますが、こちらが一番理想的なオンラインレッスンが可能です。しかし、オーディオインターフェイスやコンデンサーマイクなど必要な機材、条件が多く、生徒さん側の環境を揃えるのがハードルが高く、レッスンで使用できる生徒さんは限られてくると思います。

以下に YouTube にあがっている動画で、zoom や Skype をレッスンで使う場合の参考になる動画リンクをご案内いたします。

またオンラインレッスンの導入を考えている先生、やり方などで、ご質問がある先生は、わたくし藤澤和志まで、ご連絡いただければ、ご相談にのりますので、お気軽にご連絡ください。私のクラスでは、コロナ終息後も、オンラインレッスンと教室でのレッスンを併用を希望する生徒さんも既に多く、今後のレッスンの新しい形として定着しつつあります。とはいえ、実際の教室でのレッスンが理想であり、早く生徒さんが安心してレッスンに通える状態になることを願っておりますが、まだまだコロナの不安も多い中でギターを学ぶ生徒さんたちの、上達、モチベーション維持にオンラインレッスンがお役に立てれば幸いです。

藤澤和志携帯 070-5456-2499

メールアドレス paseo-kazusi@hotmail.co.jp

・ Zoom 参考動画

Zoom の基本的な使い方の説明

<https://www.youtube.com/watch?v=WNBvNjgGAbM>

レッスン用音質の設定 (Windows、Mac 共通)

<https://www.youtube.com/watch?v=MC6WvOYLRH8>

レッスン用音質の設定 (スマホ・タブレット用)

https://www.youtube.com/watch?v=bGh_5KcCO-Y

レッスン用音質の設定 (Mac 用)

<https://www.youtube.com/watch?v=4D3vUODcbPg>

・ Skype 参考動画

Skype の基本的な使い方の説明 (PC 用)

<https://www.youtube.com/watch?v=DyWo6Fagow0>

Skype の基本的な使い方の説明 (スマホ用)

<https://www.youtube.com/watch?v=GHBkalMyclM>