



支えて下さる皆様と

故郷小諸に感謝の気持ちを込めて

声楽家(メゾソプラノ)

前島真奈美さん(29歳)

10数年前、市内の小学校の音楽会で、とびぬけた声量と表現力で歌う女の子がいた。その女の子が声楽家になられたと知り、お話を聞かせていただくことにした。

その女の子とは、前島真奈美さん。小諸高校音楽科を経て、東京芸術大学を卒業。現在は新国立劇場オペラ研修所に所属している。

前島さんが覚えている初めての歌との出会いは、保育園に通う車中で聞くジブリ音楽だった。好きな歌は米良美一さんが歌う「もののけ姫」。ある時、お母さんが裏声で歌うのを聞き、子ども心に「どうしたらこの声が出せるの?こ



んな風に歌ってみたい」と強く思ったという。見よう見まねで『きらきら星』を裏声で歌ってみた。友達や先生が喜んで聞いてくれるのが嬉しくて、ただただ歌っていた。

小学校に入り、前島さんを歌の道に導く出会いが重なっていく。

担任の先生が、歌う機会を作って下さり、ますます歌が好きになった。合唱愛好部では、先輩の歌う姿を見て、表情や口の開け方を研究していった。抜きんでた歌声は、周りも認めるところとなり、ある時、外部講師の先生に「真奈美は素晴らしいメゾソプラノ歌手になれるぞ」に言われたこと、オペラ歌手

という職業があると知り、その道に進もうと気持ち固まっていたという。

中学校からも歌の道に進む。高校では、現役オペラ歌手でもある先生に師事した。日々の練習と大学の学費捻出のためのアルバイト

に励み、東京芸術大学・声楽科に入学。「ここからが本場のスタート。人と比べるとは、自分の課題をクリアできるように頑張りたいと強く思いました」。

2年次に指導教官が変わった。その教官は、前島さんが小学生の時、歌唱研究の為に見ていたDVDの歌手だった。教官がイタリアオペラ歌手だったこともあり、イタリアオペラを歌いたいと気持ちが固まっていた。

大学卒業後、プロとして様々な舞台を経験するが、コロナ禍で自粛を余儀なくされた。自分の発声を見直し自問自答する中で、新国立劇場オペラ研修所への受験を決意し、

合格者数名という難関を突破。2年次には、ミラノスカラ座のアカデミーでの一カ月研修に参加した。

今春研修所を卒業し、改めてソリストとしての道が始まる。



◀スカラ座の劇場の前にて

(取材・文 金子美江)

「国籍や言語等に関係なく、全ての人達を包み込んでくれる音楽は自然界と同じように感じます。音楽があったから、様々な方との縁をいただき、音楽をさせていただくことで、自分が何者であるかを生涯かけて知っていくのだと思います」。

練習のおり、そして舞台上で歌唱している時に、歌詞の言葉で小さい頃の感覚が蘇ることがあるという。子ども時代の経験、恩師の先生方の指導、地元の方達の応援。小諸での日々が前島さんの中にしっかりと息づき、大きな力となっている。

エイジングと薬膳 肺②嗅覚と声の変化



二オイに鈍感になった、声が低くなりしわがれる、など年齢とともに嗅覚や声にも変化が起きやすくなります。嗅覚や声は肺にある気と関係が。肺の気の流れが悪くなると、鼻や声に症状が出てくるのです。認知症を長年診てきた臨床医が、認知症の症状が出る前に二オイを感じなくなる人が多いと書いていました。二オイや香りは直接脳に働きかけることから、二オイの喪失は認知機能と関係している可能性はあるかもしれません。さらに鼻と咽頭はつながり、肺に連絡していることから、肺の状態が声や嗅覚に出ていると捉えることができます。昔から黒豆は声を良くするといわれてきましたが、はて? 黒豆には肌や体内組織の乾燥を改善する働きがあるので、答えはマルです。肺を潤す食物には、他に山芋、エリンギ、人参、ほうれん草、モロヘイヤなどが。あんず、いちじく、干し柿、梨、バナナ、アーモンド、銀杏などもおススメ。乾燥する冬、鼻のどに注意。(国際中医薬膳師 小清水由良)