

たかさん  
高砂 待謡  
まちうたい

船に帆を揚げて此の浦船に帆を揚げて月  
諸共よ生で潮の波の淡路の島影や遠く鳴  
尾の沖過ぎてはや任のほに著きよけりは  
任のほに著きよけり

待謡 脇連 高砂や此の浦

(平仮名)

たかさごやー。このうらぶねに ほをあげー。このうらぶねにほをあ  
げて。つきもろともに いでしおの。なみのあわじの しまかげや。とお  
くんなるおのー おきすぎて。はーあや すみのおえにー つきにけり。  
はーあや すみのえに つきにけりー。

能「高砂」は、長く栄え続ける松の木のいわれが謡われており、  
古来様々なおでたい席では欠かすことの出来ないものとして、広く愛されている人気曲です。  
おめでたい謡を一節謡うことを、祝言小謡（しゅうげんこうたい）といいます

呼吸について

普段、私たちはどのように呼吸をしているでしょうか。日常生活の中で、現代人は非常に呼吸が  
浅くなっているといわれています。息が浅くなると、体も心も循環が悪くなります。現代日本人の  
心身が脆くなったり、不安定になったりする原因の一つが呼吸にあるとも言われています。謡う時  
には丹田に力を込めた、腹式呼吸が欠かせません。深く大きな息で、健やかな心と体を目指しまし  
よう。

謡いについて

能では、ウタの部分、セリフの部分ともに、声楽的な要素全てを「謡い」といいます。  
謡う時の姿勢は、基本的には図のように正座をして、両手に扇を持って謡います。  
身体全体に一本筋を通すようにして座り、腰を入れてしっかり身体を起します。  
椅子にかけて謡う時も同様に、腰を入れて背筋を伸ばします。  
肩で息をしないよう、両肩を落とす、肘は丸みを持たせて脇を少し透かせます。  
顎を引き加減にして、前方少し下に視線を定めて謡います。  
下腹部（丹田）を意識しながら、深く息を吸い、  
お腹で息を押し出すようにしながら謡います。  
遠くに向って声を届けるようなイメージです。  
この際、息を最後まで吐切るようにしてください。  
喉の奥を大きく開け、  
決して喉に力が入らないようにして謡いましょう。

