



私のモーニングルーティーン

私は毎日早起きし、豆を挽いて淹れたコーヒーで、甘いカフェオレをたっぷりつくり、トーストを食べながら、ごく小音量で音楽を聴きます。プログラムはバッハのメジャーコードナンバー（長調の曲）で、何曜日にもどの曲を聴くか、左記のようにほぼ決まっています。最近お気に入りの演奏家と共に記します。

月	無伴奏チェロ組曲第1番、3番、4番、6番/堤 剛
火	モテット集より『主に向かって新しき歌をうたえ』など/コレギウム・ヴォカール・ヘント
水	ピアノのためのパルティータ第1番、4番、5番/アンジェラ・ヒューイット
木	オルガンのためのトリオ・ソナタ第1番、5番、6番/トン・コープマン
金	チェロソナタ第1番、2番/ミッシャ・マイスキー & マルタ・アルゲリッチ
土	無伴奏バイオリンのためのソナタ第3番、パルティータ第3番/ヘンリック・シェリング
日	ブランデンブルク協奏曲第4番、5番、6番/ベルリン古楽アカデミー

いずれも穏やかな曲想で、夏の木漏れ日の中、微笑みながら無心に湧き続ける泉のような音楽です。じっと耳を澄ましてみると、その泉の中に静かに手を浸したような、心地よく澄んだ気持ちになります。また、明晰なポリフォニーは頭脳をまっさらに活性化してくれます。

もうひとつ欠かさないのが、『杉田敏の現代ビジネス英語』を聴くことです。マンハッタンにあるグローバルカンパニーを舞台に、ビジネスマンたちが、今を鋭敏に捉えた世間話を展開します。コロナパンデミック後の「変貌するレストランビジネス」や「職場におけるファッショントレンド」など、興味の尽きない内容です。英語を聴いてしゃべると、頭脳が活性化し今日への意欲も湧いてきます。

10年前は、音楽も英会話もすべてCDで聴いていました。ですから出張の際には、海外へ行くときにもポータブルCDプレーヤーとCDを何枚も持ち歩いていました。ところが今や音楽はハイレゾサブスクの時代、スマホからオーディオをコントロールできますし、英会話も音声をスマホにダウンロードできます。スマホとBluetoothイヤホンさえあれば、世界中どこでもモーニングルーティーンをこなせます。学生の皆さんも、それぞれの仕方の良い一日のスタートを切ってください。

🌸 学長 内木宏延



杉田敏の現代ビジネス英語
2025年春、夏、秋号



シェリングのバッハ無伴奏バイオリンソナタとパルティータLPジャケット。1975年、高1の時に購入し、音楽のたたくまいに衝撃を受けた。50年経っても私にとって最高の演奏。