

声を出して、げんき!

動画はこちらから!

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/aichi-kourei-kenkou.html>

愛知県 高齢者 元気づくり 検索



恩田千佐子

愛知県の民放局で「おんちゃん」の愛称で親しまれる人気アナウンサー。1990年から情報番組、バラエティ、ニュースキャスターとして第一線で活躍する。プライベートでは2人の子どもをもつ母でもある。



アナウンサーとは?

日本で最初にアナウンサーが声を発したのは大正14年、現在のNHKラジオ第一放送。それ以来、テレビやラジオのニュース番組やスポーツ中継などのコンテンツで伝えるプロとして聞きやすく分かりやすい情報を伝えている。



発声をやってみると?

~以下のような効果が期待されます~

- 全身運動のため、身体がぽかぽかしてくる。
- 表情筋を使うので、表情が豊かになる。
- コミュニケーションも活発になり、脳も活性化する。

初級編

腹式呼吸をやってみよう!

腹式呼吸の基本をマスターしましょう。



①立ち方

肩幅ぐらいに足を開いて立つ。座っている場合は背もたれにもたれず、足を踏ん張った状態を心がける。



②姿勢

足、腰、お腹、胸、頭を中心が一直線になるように姿勢を整える。反らない。



③息の吸い方

鼻から息を短く吸って、お腹を膨らます。



④息の吐き方

お腹から絞り出す感じで口から息を吐く。

ポイント

- 姿勢はバレリーナが糸で吊られているような感じ。お腹をひっこめて胸を張る。
- 息を吐くときは胸を動かさない。

Check!

- 正しい姿勢で行えましたか?
- 息を鼻から吸って、お腹から絞り出す感じで吐けましたか?

中級編

発声の基本をマスターしよう!

北原白秋の「五十音(あめんぼのうた)」で実践しましょう。

五十音(あめんぼのうた) 北原白秋

あめんぼ 水馬赤いな。アイウエオ
 柿の木、栗の木。カキクケコ
 大角豆に酢をかけ、サシスセソ
 立ちましょ、喇叭で、タチツテト
 蛸(たこ)のろのろ、ナニヌネノ
 鳩(とび)ぼぼ、ほろほろ。ハヒフヘホ
 蝸牛(かたむね)、螺旋巻、マミムメモ
 焼栗、ゆで栗。ヤイユエヨ
 雷鳥(かみきり)は寒かろ、ラリルレロ
 わい、わい、わっしょい。ワキウエヲ

発声のポイント

「あ」は口を縦に開け、頬骨を上げる。目を開き、舌の奥を下げるイメージ。	口角を上げて、口を横に長くする。オペラ歌手のように発声するイメージ。	「う」は口の中を開けたまま、口先だけ小さくすぼませる。歌うようなイメージで。	「え」は「い」の口をもう少し縦に開ける。	「お」は「う」の口を少し大きく開く。

ポイント

- 腹式呼吸を意識する。
- 喉を開けて息を出す。

Check!

- 腹式呼吸は意識できましたか?
- 明るい声が出ましたか?

上級編

朗読をやってみよう!

芥川龍之介の「蜘蛛の糸」で練習してみましょう。

蜘蛛の糸 芥川龍之介

ある日の事でございます。
 御釈迦様は極楽の蓮池のふちを、
 独りでふらふら御歩きになっていらっしゃいました。
 池の中に咲いている蓮の花は、みんな玉のようにまっ白で、
 そのまん中にある金色の蕊からは、何とも云えない好い匂が、
 絶間なくあたりへ溢れて居ります。
 極楽は丁度朝なのでございましょう。

中略

するとその地獄の底に、カンダタと云う男が一人、
 ほかの罪人と一しょに蠢(うごめ)いている姿が、御眼に止まりました。

このカンダタと云う男は、人を殺したり家に火をつけたり、
 いろいろ悪事を働いた大泥坊でございりますが、
 それでもたった一つ、
 善い事を致した覚えがございまして。と申しますのは、
 ある時この男が深い林の中を通りますと、小さな蜘蛛が一匹、
 路(みち)ばたを這(は)って行くのが見えました。
 そこでカンダタは早速足を挙げて、踏み殺そうと致しましたが、
 「いや、いや、これも小さいながら、命のあるものに違いない。
 その命を無暗にとると云う事は、いくら何でも可哀(あはれ)そうだ。」と、
 こう急に思い返して、とうとうその蜘蛛を殺さずに
 助けてやったからでございまして。

ポイント

- スピード、強弱、緩急、間、感情を意識する。
- 身振り、手振りを入れて感情を豊かに。

Check!

- 感情や情景が伝わるように読めましたか?

まとめ

声を出すことは全身運動です。身体にもよいうえ、声の幅が広がることで新しい発見があるかも知れません。まずはお腹から声を出して挨拶してみましょう。

