発声の極意

発声の基本は、腹式呼吸

呼吸法には、胸式呼吸と腹式呼吸があります。息を吸ったときに、お腹がふくらむのが腹式呼吸です。こうすることによって、より多くの息を体にためることができます。

普通は意識をしないと胸式呼吸になっているものです。

まず、第一に強調した胸式呼吸をやってみましょう。息を吸ったときにお腹をへこまして胸に息をためてみましょう。逆にはいたときに、お腹を大きくして、肺から息を最後まではき出します。

胸式呼吸がわかったところで、いよいよ腹式呼吸です。手を軽く、おへその下あたりに当てます。息を吸ったときにお腹が大きくなるよう意識します。その際、腹筋を使ってはいけません。自然に息を使ってお腹をふくらますのです。

そして吐いたときに、お腹をへこまして、息をすべて吐き出します。

とにかくとにかく息をすべて吐き出すことが、極意です。はき出すことで、より多くの息を吸い込むことができるからです。

また、適度の運動で腹筋を鍛えることもよいと思います。でも運動部ではないので、とことん極める必要はありません。適度に行ってください。

NHK アナウンサーの「いとよーじ」(←ハンドルネーム）さんから投稿がありました。掲示板にありますが、こちらにも転載させていただきます。

腹式呼吸、というか、発声法についてですが、うちの組織のアナウンサー研修では少し違った方式を習いました。

ふつう、腹式呼吸といえば、吸うときにはおなかを膨らませて、吐くときには徐々にへこませていくと習いますよね。

もちろん、呼吸だけだったらこれでいいんでしょうけど、発声を伴う場合には必ずしもこうではないらしいですよ。

私が習ったのは、一度おなかを膨らませたら、おなかをそのまま張った状態で声を出していくというもの。

私が習った先生（結構有名なニュースのアナウンサーです）によると、「表情は力まずにおなかだけしっかり力んで声を出していく」とのこと。

最近、ニュースを伝えるときにはこれを心がけています。

確かにこの方法、いいんですよ。

やってる本人が言ってるんだからホントです。

というわけで、高校生の皆さん、一度お試しあれ。

でも、簡単にはできないと思うけどね、たぶん。

私は入局３年目にして、ようやく身につきつつあるという状態です。

声は全身を使って

　オペラ歌手は、マイクをつけずに広い劇場の隅々まで声を通らすことができます。また舞台の役者も静かにしゃべっているのに言葉がはっきり聞こえるとことがあります。
それはどうしてでしょうか？
　声は、当然声帯を使って発します。しかし声帯だけでは、音はほとんどでません。スピーカーやオルゴールもボックスがあって初めて音がでます。声を仕事に使っている人は全身を共鳴させて発声しているのです。決して怒鳴っているのではありません。
　そのためには全身をリラックスさせることです。緊張した身体からは喉が詰まってしまって通る声は出ません。

大きい声より通る声

　離れている人に声をかけることを想像してみましょう。そんなときガアガア怒鳴ってもダメです。息を大きく吸って、美しくはっきりと通る声を心がけましょう。
　大声の発声練習をしても意味がありません。きれいな通る声が出せるよう心がけましょう。

●声に密度を
　身体に声をためて、密度のある発声をしましょう

●口をはっきり大きく開ける練習を
　早口言葉をただ早く呼んでしまっては、意味がありません。しかし、言いにくい言葉をすらすら読むことには意味があります。ゆっくりはっきりしっかり読んでみて徐々に自然のスピードにしてみましょう。

緊張より、リラックス

　よい声は緊張した身体からはでません。緊張すると声帯のみしか使えず、体を使った発声ができなくなります。反対にリラックスした身体からはよく通る声が出ます。ここでは緊張訓練と、弛緩訓練をしてみましょう。
　まずお風呂の中で自分の筋肉の動きを観察します。腕や足、胸やお腹を緊張させたり、リラックスさせたりして見ましょう。筋肉をどう変化するか観察してください。
　次に寝る前の訓練です。ベッドにはいって横になり、手足を伸ばして、まず全身の力を抜いてください。次に自分の身体のパーツを順に緊張させたり、弛緩させたりします。パーツはできるだけ細かく分け、（爪の先、左足のくるぶし等）順位に行います。一日ではすまないので今日は足の部分、あしたは手の部分等に分けて、意識を集中します。リラックスするためには緊張を知ることです。
　今のはフィジカル面からのリラックス法ですが、真のリラックスは実は自信から生まれます。慣れといってもいいかもしれません。何度も練習し、自分で放送・アナウンス・朗

読になにかを悟ったとき、そして緊張もリラックスも意識をしなくなったとき、が本当の形と言えます。「人が何をいってもこれが私のスタイルなんだ」といえる人こそ、よい物を出せると思います。（もちろん基礎的練習はちゃんとやるのですよ）