

放送技術講習会 テキスト (8/12)

No. ①

- ・皆さん こんにちは、県立六ツ川高校 OB の 日置秀馬です。
一年生の皆さんにとっては初めての夏の講習会だと思いますが、
まずは基本的なことからやていくので安心して下さい。
今年の初め(1~3月)にも同じことをやっているので、中にはもう
内容を知っている、という人もいるかもしれませんが、そういう人は、
もう一度確認する... という意味で、知らない人は、ぜひこの機会に
覚えて帰って下さいね。

というわけで、まずは...

・1日目のテーマ ... 『呼吸・発音の基礎知識とそのトレーニング』 です。

- ・ここを見て、「えっ？声は出せないの!？」と思った人も多いはず...
でも先に、「呼吸」について知っておかないと、良い発声、正しい発声は
出来ないのです。声を出すことだけをアサウズ、朗読の準備として
考えるよりも、呼吸を準備として考える方が良いと思います。
呼吸がしっかりしていると、「自分の声を支えることが出来る」のです。

※このことについては、別ページにて説明します。→

- ・では呼吸のトレーニングをする前に...

◎ストレッチ(上半身)をしよう。

①首のまわり、②肩、ウデ、③上に軽く伸び。→

- ・本当は全身をやった方が良いでしょう、とりあえず今回はここまで。
恐らく一番カクなくなてしまい易い部分はこの部分なので、覚えておくと良いでしょう。

。腹式呼吸について。

・今回、専門学校の授業中に頂いたプリントにこんな説明がありましたので、の一部を紹介します。呼吸の大切さがわかるはずですよ。

「発声時に不可欠な条件として、息を吸う時間はできるだけ短く、しかも必要にして十分な量の補給を求められます。発声する時は、たくさんの空気を必要とすることもある、口からの息を併用しなければ足りません。その場合も吸うのではなく、体の外壁を広げる（いわば体全身）ことにより、息が自動的に流れ込むように仕向けるのが原則です。」

・さらにこんなことも書いてありました。

「話したり歌うときは、肺に入った空気を出来るだけ長く、しかもスムーズに持続させ、歌や言葉に利用できる方が有利です。空気をたくさん吸うことや肺活量が多いことよりも、いかに効率よく使いこなせるか、という技術の方が大切です。」

・ではどうやってこの方法を手に入れればいいのか ... ?!

① 日々トレーニングを重ねること。

② 感覚を自分の体に覚えさせる。（早い人と遅い人には差がある。僕は自分で判断するのに3ヶ月かかっていた...。）

※ 1度覚えたからといって、常に出来るものではありません。こういうものは日々やっていかないと衰退してしまいます。ホントに2~3日やらないだけで落ちます。

・では次のページから、電車の中でも授業中でも、さりげなく出来るトレーニングを紹介します。

・（イスに座るのなら正しい姿勢で!!）イスに座っていても、立っていても、フットで寝ていても出来ます。今回は立ちの状態で行いますか、慣れない内はフットの上で前向きでやることをおススメします。

まず... ①足を伸ばし、仰向けに寝て、手をお腹の上に置く。

②自然な状態で呼吸をして、お腹が上下するを感じる。
(この状態が腹式呼吸)

③次に思いきり息を吸って止め、背中寄りの脇腹辺りに息が入っているを感じる。(この状態が自分の吸える息の最大値)

これを確認したら早速スタート。

呼吸体操

①4カウントで許容量まで息を吸い、4カウントで吐ききる。

②4カウントで息を吸い、1カウントで一瞬の内に吐ききる。

③1カウントで息を吸い、4カウントで吐ききる。

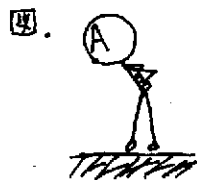
④ " 8カウントで吐ききる。

⑤ " 5カウントキープして、8カウントで吐ききる。

これを各5~10回ずつやりましょう。

ではここでちょっと発声してみよう。

普段からトレーニングをしている人も、前傾姿勢でやってみよう。



腰に手を当てて勢いよく「ハッ!」とやってみる。
少しおなかの辺りが広がったはず。「アッ!」
と気づいたら、腹式が出来ている証拠。ただし...!!

注意!!

⑥ただ単に力んでいるだけでも、これは出来てしまふ。
それではなく、風船の膨みを押している感覚。
ガチガチの筋肉には出来ていないと言えない。
(僕はこれで長い時間を費してしました)

・さらに追求すると...

・「やった！おなかがふくらんだ！」これだけではダメ。次は背中で、今やった所のウラ側を感覚としてとらえてみよう。

・さらに次は横、腹。ここも馴染んでいることを感じ取れたら、もう大体のことは出来ています。あとは日々のトレーニングで、この感覚をつかんでいって下さい。

※要するに、おなかだけを意識するのではなく、「体」を意識する。

・質問コーナー。

・Q ...「呼吸をする時、トレーニングをする時、どこを意識すべきなの？」

・A ...「丹田^{たんてん}」という部分。おへその下の辺り。
お腹というより下腹部に近い。ここを意識することで、息が深く入り、
トレーニングの成果も上がる。

※専門学校の先生にも聞いてみました！

・Q ...「放送部関係の高校生に、発声を教えるのですが、この時期に注意すること、これだけは気を付ける、ということはありますか？」

・A ...「うーん... 高校生の発声、これはねえ、体を絞って発声してしまってますよ。なので、体を広げ、絞りにまない発声をして下さい。
横隔膜を広げる、ということです。体全体を使って下さい。ノドや胸だけではダメです。発音に関しては一語一語を丁寧にしていって下さいね。
すぐには出来ないんで、根気良くやってみて下さい。」

ちなみに、先日久々に教えた頂いた所、僕の欠点を見つけてもらいました。

①. 下アゴを下げる。(すると口が開く) ②. 口の奥を広く開ける。

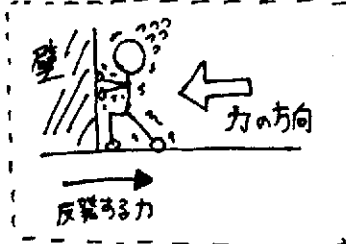
③ 響きがまだ足りない(首の後ろをイメージ)

続けて...

冒頭でも触れた、「自分の声を支える」とは...?

・これは、あくまでも僕が授業内でやったことを自分なりにまとめたものなのですが、「支える」という単語は、ヴォイストレーニングの教本や先生方も使う言葉なので、ぜひ覚えて下さい。

・カンタンに言うと、こんなカンジ...

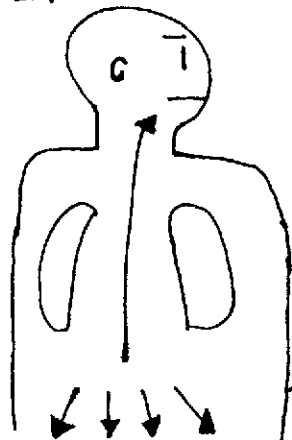


・右の図の様に、力が加わると反発し力が生まれます。これは、呼吸にも言えることで、それを利用して、自分の声を安定した、それでいて良く響く、通る声が出せる様になるのです。

・やり方はカンタン！ 上の図と同じ様に、壁に向かって息を(または声を)吐きながら押せば良いのです。これによって、先程紹介した「丹田」に力が届き易くなります。

★上の原理を体で説明すると...

図.



・息は通常、右の様に上へ向かっていきますが、腹式、及び支える、という場合には、下へ向かっていきます。これによってお腹がふくらむのですが、このふくらみをキープするのを、「支える」と考えて良いのでした。

・これが出来ると、自分の声が体全体に響き、安定して良く通る様になります。

★これが、「自分の声を支えることが出来る」ということなのです。

・まずは…。 「あ」という形をはっきりとさせる。(手の甲が入る程度)

・それを知ったら、次は母音です。(あ〜お)

※ 口の開き方。



ア



エ



イ



オ

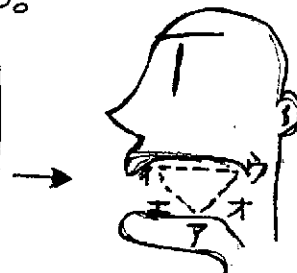


ウ

○上の丸の大きさを目安に、口を開けてみましょう。

※ 舌の位置

「イ」「エ」は舌の先が
上がり、「ア」は水平
「オ」「ウ」は舌の奥が
上がる。



図。

・これまでやってきた呼吸、発音のキリポイントをふまえて次の文章をやってみよう。

あ い う お あ お かけ き く け こ か こ

さ せ じ ず ぞ さ ぞ た て ち つ て と た と な ぬ に ぬ ぬ の な の

は へ ひ ふ へ ほ は ほ ま め み め め も ま も や 久 い ゆ 久 よ や よ

う め り る め る る わ 久 い う 久 を わ を

wawe wi we wo wa wo ← (注意)

が げ ぎ ぐ げ ご が ご か け ぎ ぐ け こ か こ ざ ぜ じ ず ぞ ざ ぞ

だ ぜ じ づ ぞ だ ぞ は べ べ ぶ べ ぼ は ぼ は へ へ へ へ へ へ へ へ

・ き け け き け き け ま け け ま け ま け ぎ げ ぎ ぎ げ ぎ げ ぎ げ

・ し け し し け し し け じ け じ じ け じ け じ け じ じ け じ け

・ ち け ち ち け ち ち け へ け へ へ け へ け へ け へ へ け へ け

・ べ け べ べ け べ べ け へ け へ へ け へ け へ け へ へ け へ け

・ み け み け み け に け ぬ に に け ぬ に け ぬ に け ぬ に け ぬ

・ り け り り け り け け け け け け け け け け け け け け け け け

※ 今日ここまで! 明日は発音についてです!