

放送技術講習会 テキスト (8/13)

No. ①

・皆さんこんにちは。講習会も2日目になりました。
1年生の人の中には、慣れない環境だったり、初めての場で
よくわからない...という人もいるかもしれませんが。
けれど、夏の講習会は毎年新入生が来るもの、僕も昔は
「エライ所に来たもんだ...」と思ったことがあるので、リラックスして
2日目を楽しんでいて下さい。

2年生の人は、普段やっていることの復習や、力だめしの場として活用するのも
一つの手かもしれません。今回僕が紹介するトレーニング等は、高校時代に
あった講習会ではやっていなかったことなので、参考になると思います。
ぜひ活用して下さい。

さて...あらかじめ言っておきたいことがあるのですが、僕はまだ専門学生、先生でも
なければコーチでもありません。また皆さんと交わりない「勉強しなけりゃいけない立場」
です。なので、僕の知っている範囲の事までしか教えることは出来ません。
僕のこれらの勉強次第では、今回言っていることとは違うことを言うかもしれません。
その時はまた皆さんにその「発見」を伝えていきたいと思っています。僕自身みんなに間違えた
ことを教えてしまったり、みんなの放送やら何やら「表現の個性」を抑えてしまったり、
壊してしまう。それが何より一番いけないことだと思っているので、皆さんと共にステップアップして
いくつもりでいます。... というわけで皆で頑張っていきたい!!
※大会でも何でも、一つのモノをつくり上げるのは、皆が一つになることです! (経験談)

本では... 今回のテーマ... 『**発声** ~その為のトレーニング, 響きを知る~』
です。

◎ その前に...

前回のおさらい。

① ストレッチ

② 呼吸体操

③ 発音の為の発声。

...をしよう。

...というわけで、発声方法について学びますが、先にも書いた通り、ムリやり発声しても良くないのです。では、まず何をするのか？
 前回でも軽く触れた所ですが、「響き」というものが大切になります。
 まずはその響きを知ることから始めましょう。

※ 声の響きを感じてみる。

・「あー」という発声をしてみて下さい。ノドが少しばかりふるえているはず。
 ノドが響きの第1段階です。これを覚えた上で、次のトレーニングに挑戦。

① 口を閉じ、鼻から呼吸することをこころがける。（「んー」とか「むー」という音が
 出てるはずです。）

② 次に鼻を細かくマッサージする様にします。

③ 段々とくすぐったく感じたら、鼻が響きを持った証拠。

※ まずはこれを集中的にやりましょう。

・上のトレーニングで響きの感覚を覚えたら、次は色々な部分の
 響きを感じてみましょう。

① ノド ② 口 ③ 鼻 ④ オデコ、頭のてっぺん

⑤ 肩 ⑥ 胸 ⑦ 首

◎ ノドを基準に考えると、声が高くなるほど頭に近く、声が低くなるほど
 胸や腹に近い響きを感じる事が出来ます。

・前回でもちょっと触れた、「体全体を使う」等の類は、こういうことなのです。

で「はいはいよ」発声です。これまでやってきた「呼吸」、「発音」、「響き」を意識して次のトレーニングに挑戦してみましょう。

◎ 今回の発声トレーニング方法は、自宅にあった本から抜粋しました。

★ 「お〜」から「あー」へ。

・自分の中で声が響くのを充分に感じてから、外に向けて声を出す。

① 「おー」と声を出し続け、歯がジンジンする様な響きを感じてきたら、次第に「あ」の口の形へ変えていく。音の高さを変えず、なめらかに移行させること。

② 同じ様に「い」、「う」、「え」、「お」の形も行い。

「おーあー」、「おーい〜」、「お〜うー」、

「おーえー」、「お〜おー」... というカネジです。

ここまでの注意!!

・ちょっと姿勢を気にしてみよう...。背筋が曲がっていたり、逆に反りすぎていないかな？ それでは出る声も出ない。どミッと立つよりも、リシリラックスしている状態の方が良いということを知っとくと便利。前回やった「脱力」(ヒョコと飛んで乗る姿勢、力を抜く為の方法)を、思い出してね。

・そして... 今までの年間以上... 様々な大会を見てきましたが、県大会の際に背筋を曲げてしまったか故に、声が届かない人、マイクに声に乗らない人、多数いました。イスに座った時の姿勢を意識すると良いかもしれません。

・響きがわかった所で、ロングトーンをやってみましょう。

◎ 思いっきり出せばいいわけではなく、ムリのない「声量、高さ」で、「深く息を吸う」ことを意識して下さい。

・「あ——…」というカーニで、「もうダメだ」と感じたらムリに出さずにそこで止めましょう。何度もやっていく内に、その長さは変わっていきます。

・これを何回かやったら、今度は少し、「声量をつけるトレーニング」をしましょう。
※ 1ドの痛い人、ツライ人はムリせずに休んで下さいね。

・今度は少し、ロングトーンの要量で、遠くの人(5m位)を呼び気持で発声してみましょう。

・次は15m位... たまたま見かけた友人を呼び止める感じで...

(最後はちょっとうるさいかも...)

・思いっきり叫んでみよう。(ただしこれも、ムリな人はやらないこと)

◎ でも、ただ単に「あー」というだけでは面白くないし、つかれちゃうので、普段のストレスやら何やらを創造して叫んでみよう。

※ 実際にこんなことをアスナースや朗読、まいやマイクの前ではしないとありますが、自分の現在の限界を知る... 等の理由ではやってみて損はしないと思います。

・ちなみに、これはどちらかというと舞台等で必要なものかもしれませんが。何にせよ、正しい方法を知らずにやったらノドをつぶすだけなので、段階を踏んでいくことをおすすめします。

◎ あとがき...

- ・これで僕の講習会でのコーナーは終わりです。2日間ありがとうございました。
このあとがきのコーナーでは、僕の個人的なメッセージみたいなものをよく書きます。
てなワケで...
 - ・新しく高校に入り、放送部、委員会に入れた人達に関わらず、皆せんは
どんな想いで放送の世界に足を踏み入れたのでしょうか？
今回は大きく2つに分けてのメッセージをお送りします。
 - ・皆せんの中には、アナウンサーになりたい、声優、俳優になりたい！と思ってる人も
いるのでは？ そういう人達は、基礎的なことを徹底してやるだけでなく、
高校生活全てに目や耳をかたむけて下さい。いつか必ず役に立つ時が来ます。
放送に燃える3年間、というのも面白いものです。実際僕も声優を目指したいか
為に頑張っていた者の一人です。しかし、それだけでなく、周りの友達と遊ぶとか、
興味のあることは探求やってみて下さい。そういうのを知っている方が結構面白いアイデアが
生まれてくるものですよ。
 - ・それではなく、学校生活の一部として考えられている人もいます。そういう人も、ぜひとも
皆で一緒に何かをつくりたり、協力し合うことを楽しんで下さい。
 - ・何にせよ、高校の3年間は現在しかないです！ それをどう使っていくのかは
皆せん次第です。
- それでは放送に学校生活、思いっきり楽しんで、そして、頑張ってください！！

ではでは。

8/13(金) AM. 2:04
県立大ツ川高校 OB

日置 秀馬
ひき しゅうま

宣伝。

日置秀馬、舞台に出ます。

せうけいなので

ご紹介します!

HPP - hotcake panic play - first attack

「壬生の人」

作・演出：成樹章

・場所 ... 北とぴあ つつじホール (JR王子駅 徒歩5分)

☆新選組を、今までとは違う感覚で魅せます!

僕は「藤堂平助」という役で出ます、敵を斬りながら、迷いながら、
自分の「正義」を見極めて生きる... そんな男です。

興味がある方はぜひ ご一報下さい!

・日時 ... 2004年、10月7日(木) 夕方19:00(夜7:00)開演予定!

・チケット1枚につき 1500円(税込)

・気になる方はコチラまで。

TEL. 090-9844-3663 ←日置ケータイ。

※「放送の講習会」にいた、〇〇高校の〇〇です!」と書いていただければ
対応致します! ぜひ気軽に観に来て下さい!!