

お家でできるお手軽自主トレーニング！

講師 ■ 岩鶴恒義

演技などの「表現」に関しては、自主練習できるような教材は多くありませんが、「発声」に関してはお家でできる訓練も少なくないのです。逆に言えば、「自主練習」を多くすることが発声技術の向上に資することでしょう。ぜひ、こつこつと行ってください。

まずは次の文章を普通の速さで音読してみてください。

①今日未明、^{きょうみめい}火星探査車^{かせいたんさしゃ}がトリニダード・トバゴ^{みあやま}に見誤り^{ちやくりく}着陸したものの、^{はつしゅつじょう}初出場^{わかたかかけ}となる若貴景^{とちのなだ}や^な栃乃洋^{ろう}などの名^なだたる老若男女^{ろうにやくなんによ}に^{あた}温^{むか}かく^い迎え入れられ、^{はくしゅ}拍手^{でむか}をしながら^{こた}出迎え^わに^{くに}応え^くました。我が国^{はじ}では初めての^{せいかつひつじゅひん}ことであるとともに^{たずさ}生活必需品^{おこな}も携^おえて^な行^なわれたこと^{いっぽう}については「無観客^{むかんきゃく}も不必要^{ふひつよう}」という^{こえ}声^{たいせい}が大勢^しを占め^{いっぽう}ました。一方、^{しろしょうぞくしゅうだん}白装束^{かげきはそしき}東集^{にせきつづく}団^{もんだい}などの過激派^{ろっかこくきょうぎ}組織^ぼの偽札^{しゅう}作り^{ていはくちゅう}問題^{かきやくせん}が六ヶ国^{しゅう}協議^{ていはくちゅう}の場^{かきやくせん}な^とどで^{なか}取り^{しゅう}ざた^{ていはくちゅう}される^{かきやくせん}中^{しゅう}、マサチューセツ^{ていはくちゅう}州^{かきやくせん}に^{しゅう}停泊^{ていはくちゅう}中^{かきやくせん}の貨客船^{かきやくせん}「^{まんぎょんぼんごう}万景峰^{かくきゃくしつ}号^{ていしょとくしゃそう}」の各客室^{ふくくうきょうしゅじゅつ}では^{なま}低所得者^{なま}層^{なま}へ^{なま}の^{なま}腹腔鏡^{なま}手術^{なま}による^{なま}生^{なま}バナナ^{なま}などの^{なま}摘出^{なま}手術^{なま}を^{なま}施術^{なま}中^{なま}との^{なま}連絡^{なま}が^{なま}高速^{なま}増殖^{なま}炉^{なま}「^{なま}もんじゅ^{なま}」にも^{なま}たら^{なま}されました。

アナウンサーが読みにくいと言われている言葉を組み合わせた文章で、私が少し手を加えたものです。いかがでしょうか？ 自分の舌の状態が把握できたでしょうか？ それほどスラスラとは読めないでしょうか？

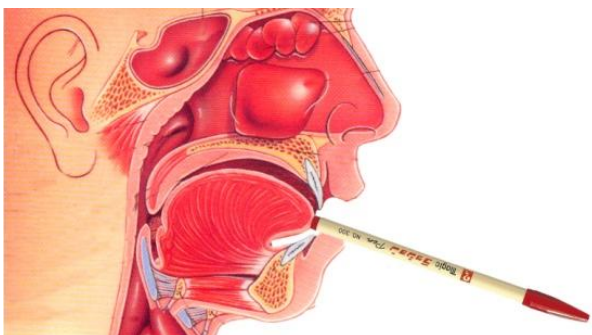
誰でも舌の先の筋肉は弱くて、舌先を使う「タ、ダ、ナ、ラ」行や、サ行などは発音しにくいと訴える人が多いようです。そこで次のような訓練をお勧めします。

サインペンやボールペンを口に咥えて舌先を鍛えよう！

身近にある「キャップ付き」のサインペンやボールペンを口に咥えて発声することで舌先を鍛えようという訓練です。用いるのに適当なペンは右の画像のようなものです。

画像にはありませんが、キャップ付きの事務用ボールペンでも結構です。

このペンを上下の前歯で噛みます。(縦に咥える)



上下の唇で支えるのではなく、前歯で支えるのですよ。すると、大抵のかたはペン先が下に向くと思います。そこで、下あごを少し前に出して、ペンが床と平行になるように調整します。



左の図のようになるよう顎を前に出してください。

噛む位置は、ペンの端から5ミリかせいぜい1センチ以下です。顎を前に出すことで、舌先がペンの端に当たりやすくなります。このような状態で、先程の「読みにくい文章」を読んでみます。結構アゴがしんどいと思いますが、根性でどうぞ！ 筋トレですからね？

【注意】

1. この時、**思い切り早口で文章を読んでください**。何を言っているのかわからなくて結構です。
2. **可能なら大きな声**を出せるといいでしょう。しかし、お家の環境の問題があるので、出せない時は「思い切り速く」だけでも結構です。
3. **両唇の動きは放っておきます**。意識的に唇(口郭)を動かすのはやめて下さい。
4. ①の文章を繰り返し読みますが、60秒で中止します。
5. 中止後、**普通の速さで読んで舌の動きの変化や声の変化を確かめます**。

【解説】

思い切り速く舌を動かすことで、舌全体の筋肉トレーニングになります。また、舌先がペンに当たって動きが制限されることで、舌先の筋肉が鍛えられます。両唇も自然にペンを包むことになるので、両唇音(マ、パ、バ行)も鍛えることになります。もし、大きな声でこのトレーニングを実施できたなら、声の共鳴が口先に集まり、「マイク乗りの良い声」にもなります。

またペンを噛むことで咬筋(両頬の筋肉)に力が入り、筋肉の連動によって軟口蓋が少し引き上げられ、響きの良い声にもなります。

新聞や雑誌の記事も、このようにペンを口に咥えて読むと、「イレギュラーな発音」に対応する訓練になると思います。

口をタオルで覆って強い声を生み出そう！

コロナの影響で、常時マスクを着用なさっていることと思います。マスクで口を覆うのは、実は発声訓練になるのです。不織布マスクだと少し薄いのでタオルかハンカチを使うといいでしょう。だとしたらアベノマスクだと効果的かも？！(笑)

まずタオルかハンカチかアベノマスクを用意して、その上から片方の手のひらで口を押さえます。その状態で①の文章を大きな声で読んでみましょう。

【注意】

1. あまり強く口を押さえないこと！
2. 鼻は覆わないように注意！
3. やはり60秒実施したら、覆うのをやめて再度①を読みます。きっと声が出しやすくなっていることが実感できると思います。



【解説】

これは声帯に逆圧をかけることで声帯を柔らかくするトレーニングです。常に下方から呼気圧がかかっている声帯に、上からも圧をかけてやることで声帯が柔らかくなるのです。しかも、布で口を覆っているの、いくら大きな声を出しても近所迷惑にはなりにくい。さらに口を覆ってはいるものの、鼻は出しているの、「鼻呼吸」を身につけることも期待できます。声帯も傷めにくいので、是非実施してください。稽古の前や、録音の前などに実施すると、頑張らなくても強い声が出るので効果的だと思います。

N字腹筋で横隔膜を下げちゃえ！

N字腹筋

①足を伸ばしてL字型に坐る



②膝を曲げる



③かかとを持ち上げる
両腕は腕組み、または
腹部へ置く
(両ひざは
多少割れても
良い)



④全体をキープしたまま
「シュツ」あるいは「ヒュツ」と
息を強く吐く
(1分間行う)



※この時、上半身がグラグラするなら
プッシュアップしているということである。

息が続かない〜と嘆く人は、横隔膜を下げたままにしておく力が弱いのかも知れません。腹筋や背筋を鍛えると横隔膜の下がりキープできます。

左の図のような要領で実施します。
④では「シュツ」「ヒュツ」と強い息(無声音)で行うようにしています。しかし、これもコロナの影響で、飛沫感染の危険もあります。でも、お家でひとりでやるなら問題はないかも知れませんね。
できる状況なら「息を強く吐く」ようにしてください。

この腹筋(背筋)運動は首に力が入らないので、声帯の動きを阻害しません。(声帯を傷めない)

息を強く吐けない環境なら「ペンを咥えて発声する」や「タオルで口を覆って発声する」などと同時に進めても良いでしょう。2つの訓練を1分(60秒)のできるなので、効率的ですね。

初見読みが出来るようになろうゼツ！

近年、仕事の現場、特にCMナレーションなどは当日に原稿を渡されることが多いのがデフォルトです。皆さんは「発音」の上で、「初見読み」ができるようになっておいたほうが良いと思います。(文章の意味を理解するためには、まず**黙読**！)

そこで、新聞記事(中学卒業程度の漢字力で読める)や雑誌などを用意して、ページを「**さっと開いて！ぱっと読む！**」という訓練をしましょう。これは私も日頃からやっている日常訓練です。時事用語にも強くなりますしね？

おっと、この訓練をN字腹筋や「ペン」「タオル」など同時に行うと、3種類くらいの訓練をなんと！ **1分で全部できちゃう**んです！ こりゃおトク～～！！！！

まとめっ！

「発声」は、半分「技術」です。そして「技術の訓練」は毎日の積み重ねが重要です。プロのミュージシャンで「たまにしか楽器弾かないんだよね～」という人っているんでしょうか？ まあ、それで技術が高ければ問題はないのですが…。プロなんですからね？ 練習したからプロなのではなく、プロだから練習するのだと思います。

皆さんはひとまず「プロの声優や俳優」を目指していらっしゃる事になっていきます。まあ、本当は目指していなくても私は困らないんですが(笑)

この資料で挙げた訓練方法は、ごく一部の方法しか提示できませんでしたが、やりかたによっては1分で全部終わることもできるコンパクトなものです。しかし、その「毎日60秒の自主訓練」はきっと成果をもたらすだろうと思います。もし、効果が出なかったとしたら、それは私の説明が悪いのか、皆さんの読みとり方が悪いのか、皆さんがやらなかったか

ら、だと思えます(笑)

もちろん、やらなくても誰も叱りませんので御安心ください。

最後にもうひとつ、「読みにくい文章」を掲載しておきます。ご利用下さい。

②東京都知事をコロラド州での業務上過失致死傷の疑いで緊急書類送検しようとして試みましたが、バスガス爆発による車両事故処理中のため、首相は秘書室長に派出所出動を要請しました。これは偽計虚偽業務妨害の疑いと虚偽である可能性が懸念されています。また、ボーイング777型旅客機で神出鬼没の密出入国シミュレーションを繰り返していた新春シャンソンショー出演のエステティシャンのロコ・ソリューションズ社社員とアメリカタバコ火器局局員各位、アメリカ環境保護局保護局長を高所作業車による車窓清掃作業に従事させる処置についてさらに詳細を全庁舎で諸事情調査処置中です。