

ヴォイストレーニングの授業からの一考察

ガハプカ 奈美

(初等教育学科准教授)

はじめに

今日ほど人と人との自然なふれあいが少なく、大いに求められる時代はないのではないだろうか。不安定な教育、社会環境で育ち大人になってゆく子どもたちの教育現場では、これまで考えられなかったような異常なクラス運営の兆候が現れ、「クラス崩壊」などという言葉をよく耳にする。

しかし、このような現象は教育方針やクラス運営を変化させたからといって急激に無くなっていく。という簡単な問題ではなく、子どもの頃から長い時間をかけて育まれるべきコミュニケーション能力の低下が大きな一因といえよう。コミュニケーション能力の低下は、メディアの発達、携帯電話の急激な普及のより、人と人とのつながりや会話をする機会が激減してしまったことが背景にあると考えられる。

コミュニケーションの力を大いに発揮できるのが「声」を使った「話すこと」ではないだろうか。「話すこと」は人の最も身近な自己表現の方法であり、自己表現することで人と人とのつながりができ、そこには「会話」が生まれる。しかし、人が自然なコミュニケーションを図る方法として最も多く用いる「会話」、「声」について考え、感じる時間が教育課程の中でほとんどなされていないのが現実である。

これから教育に携わっていこうとする者自身が積極的に母国語に目を向け、耳を傾け、本来の自分の声で美しく発音し、授業の中できちんとした発音で指導することが大変重要である。教師という職業に就くものにとって、はっきりとした発音と分かりやすい話し方は重要な基礎

技術であると筆者は考える。教師が、何か大切な事柄を述べているのにも関わらずそれを聴く者(生徒・児童)に伝わらなくては、言葉の意味は無いのである。

現在、教育課程を持ち合わせているどれだけの大学、専攻で日本語発音の訓練がなされているだろうか。先に、教師にとって話し方は重要な基礎技術だと述べたが、大変重要にも関わらず、日本語の発音・発声訓練(ヴォイストレーニング)が必須科目となっていないのは大変疑問である。

本稿では、以上のように、日本語による発音指導の目的と指導の必要性について問題があることを受けとめた上で、2008年から筆者の担当する「ヴォイストレーニング」の授業について実践内容とその効果について分析し、今後の可能性を探ることを目的とする。

1. ヴォイストレーニングの課題

本授業は、発達教育学部音楽教育学専攻の学生を対象に選択科目として始められた。

これまでは、声楽などの授業内のみで歌唱を伴った発音、または、外国語の発音を発音が難しく出来にくい場合にのみ、「この発音をもう少しはっきり。」などといずれも歌唱指導の域を出ぬまま指導が行われていた。それでは、履修生の多くは「歌唱時のみの注意である。」としか思わず、普段生活する際の声、もしくは、実際自分が教師になった場合、どのような「声」で授業を行うのか、生徒が「声」のトラブルを抱えた時、どのように指導を行うのか。または、変声期の生徒にどのように指導したらよいのか。

など考えられないのである。

わかりきったことであるが、世界中のどの原語を取り上げても、『母国語の「声」を出すこと』を本で学んでいる国はないであろう。例えば、コミュニケーションのとり方は本を読めば上手に出来るようになるだろうか。また、スピーチは本を読めばすぐに魅力的に出来るようになるだろうか。恐らく、それなりにトレーニングを積まなければ、どうしても緊張してしまい「声」が上手く操れなくなってしまうであろう。しかし、多くの人には「自分はあがり症だから」「仕方のないこと」などとあきらめてしまい、声のトレーニングに対してあまり重要性を感じず、ヴォイストレーニングなど不要であると無意識に思っていることが多い。しかし母国語にこそ特にきちんとした方向性を持った指導が必要だと筆者は考える。

そこで、まず自分の声を正確に知り、「声」についての知識を深めるために、ヴォイストレーニングが必要であると考え、授業を開始した。もちろん音楽教育学専攻の学生達は音楽の専門知識をつけるために、声楽やピアノ、ソルフェージュ、音楽理論など様々な講義を必修科目として履修をしている。しかし、それらを応用し、将来自らの授業に生かしていくには、やはり声に対する高い知識と、コミュニケーション能力を身につけておかねばならない。

これまでに3セメスター授業を行ったが、履修生数は次の通りである。

- ・2008年度（前期）一大音3回生
37人中22人（59%）
- ・2008年度（後期）一大音1回生
51人中34人（67%）
- ・2009年度（前期）一大音3回生
49人中28人（57%）

と毎年6割程度の学生が履修している。自由選択科目においては比較的高い履修率だといえるが、4割の学生達は本来の自分の「声」を知らぬまま、教員となり、「声」のトラブルに対処できぬままになっていくのではないかと危惧している。

この授業は現在、教育学科音楽教育学専攻の

学生に対する自由選択科目であるが、履修生のうち実に8割の学生が教育者を狙っていることがアンケートから明らかになった。教師のほかには、接客業や企業就職などがあつた。教師以外の職種でも、「声」は重要だが、教師は特に重要であることは、耳鼻科医であるヘルマン・ギュンターの声域に関するデータで明らかである。

3歳児から5歳児の声域は男女とも「b」もしくは「h」から「h1」から「c2」と、ほとんど変わらない。6歳児男は、「a」から「e2」、女は「h」から「f2」と上下ともに声域が少し広がり、7歳から14歳の間に子どもたちの声域はソプラノ（「a」—「g2」）、メゾ（「g」—「e2」）、アルト（「f」—「c2」）、テノール（「f」—「g2」）、バリトン（「c」—「e1」）、バス（「G」—「c1」）と分かれていく為、7歳から14歳の声に対する指導は最も大切であると述べている。中でも、12歳から16歳の男子に見られる「変声期」においては9歳からその傾向は始まっており、教諭らは特に留意する必要がある¹⁾と述べている。

これらのデータをみると、園児や児童が歌唱する「こどものうた」の曲集や「音楽の教科書」にある楽曲の音域と声域が合っていないかがよくわかる。これから教師、とりわけ音楽教師を目指すものは園児や児童の声域と歌いたい楽曲の音域が合っているかどうか見極め、声に負担のかからぬような歌唱指導をしなければならない。

また、歌唱指導のみならず、教師が声の知識を持って指導に当たることにより、小児や児童の「嘎れ声」²⁾を防ぐこともできる。

耳鼻科医の石井末之助は嘎れ声について、次のようなデータを表1のように残している³⁾。

程度 年齢	0		+1	+2	+3
	年中	男 0 女 0	18 18	18 10	4 2
年長	男 0 女 0	25 16	30 30	5 4	
1年生	男 0 女 0	8 13	10 5	2 2	
2年生	男 0 女 0	20 17	19 8	1 0	
3年生	男 0 女 0	26 18	20 2	2 0	
4年生	男 0 女 0	18 10	20 0	2 0	
5年生	男 0 女 0	10 13	8 2	2 0	
6年生	男 0 女 0	22 19	8 1	0 0	

※程度0…嗚声ではない 程度+1…軽い嗚声
程度+2…音楽教師など専門的知識がある者であれば聞き取れるほどの嗚声 程度+3…誰が聞いても病気かと思うような嗚声

(表1)

表1のデータからは、嗚声ではない、程度0という評価の子どもが皆無ということがわかる。

これらの結果は、教師を目指すものは特に重く受け止めていかねばならないと考える。

嗚声は子どものころからそのままにしておくと、将来大きな問題を残しかねない。また、一度嗚れ声の癖がついてしまうとその子ども本来の声に戻すのに大変な時間を要するのである。低年齢の子どもにどのような声をかけて歌わせているか考えてほしい。例えば、「大きな声で、元気よく歌いましょう」などと声をかけ、音程のない叫び声で歌わせてはいないだろうか。また、歌以外の授業中に教師が子どもたちのざわめきをそのままに、より大きな声で話そうと必死に

なり、とても美しい発音とは言い難い発声で言葉を発していないだろうか。

本稿では音楽の教師を目指す者に限らず、すべての人に「声」の教育は必要不可欠であり、今後ますます発展していくであろうマスメディアの影響力を考えながら、いかに自分の本来の声を取り戻し、コミュニケーション能力を高めていくかを考え、ヴォイストレーニングをカリキュラムの中で効果的に行うかを探ることが大きな課題である。

2. 授業の目標と内容

目標

我々の一体どのくらいの人が自分の本当の「声」を知って、操っているだろうか。

会話という時間と空間を共有することから生まれる信頼感は、現在、コミュニケーションの主流になりつつある、携帯電話のメールや、電子メールからは得られないものである。ということ的前提に、ヴォイストレーニングを行う目標に次の3つを挙げた。

- ① 自分の「声」を正確に知る。
- ② ヴォイストレーニング体験から自分の「声」の可能性に気づく。
- ③ 身につけた事柄を自然にコミュニケーションに生かし表現することが出来る。

授業内容

【第1回】

自分の声を知る

第1回ではなぜヴォイストレーニングが必要なのかを考えるために、自分が実際どのような職業を希望しているのか、現在どのような「声」の問題を持っているかを考え、よりはっきりと認識するために、資料1の記入を行った。(巻末資料1)

〈ボディーマッピングを描く〉

ボディーマッピングとは、生物学的に自分の体を描くことではなく、意識している体の部分に加え、普段は無意識に使っている体の部分や筋肉、呼吸の流れを自由に描くものである。本時では、まず母音の「あ」を長く発音する身体

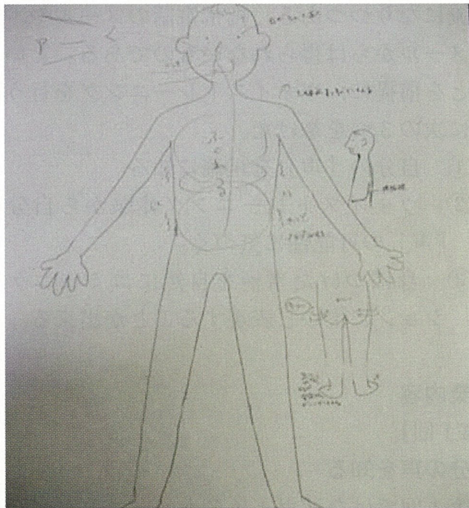
の状態を描くために、次のようなエクササイズを椅子に座った状態とまっすぐ立った状態の2種類で行った。

- ① 母音「あ」を息が続く限り伸ばす。
- ② 母音「あ」を伸ばしながら顔を左右上下にゆっくりと動かす。
- ③ 一番声を出しやすい顔を向きを探り、各自その姿勢を決定する。

上記のエクササイズを行うにあたり、以下のような点を留意するように示唆した。

- ① 実際の息の流れ
- ② 自分のイメージの息の流れ
- ③ 横隔膜の動き
- ④ 横隔膜以外の体の動き

写真1は学生が最初に描いたボディーマッピングである。



(写真1)

【第2回】

姿勢について

第2回では、前回描いたボディーマッピングをもとに、どのような姿勢が自分にとって健康な声を出すことが出来るかなどを資料2を使用して探った。(巻末資料2)

〈まっすぐ立つ〉

声を出すにあたって大変重要となってくる姿勢を見つけるために次のようなエクササイズを

行った。

- ① まっすぐ立つ
- ② 上半身を前にだらりと垂らす(上下に数回ゆらす)
- ③ ゆっくりと上半身を起こす(ただし首は最後)
- ④ 両腕が腕の重みで体に巻きつくように左右に揺らす
- ⑤ 足の裏をほぐす
- ⑥ 両肩をほぐす

一両腕を後ろにまわし、右腕の手首を左手で握り、できる限り上へ挙げ、15秒ほど静止する。同時に頭も前へ垂らす。腕を下ろし10秒ほど休む→両腕同じように幾度か繰り返す。

- ⑦ 深い呼吸をする
一息を吸う
(下腹から吸う→おなかから胸を通り、のど、頭へ通り抜けるように)
一息を吐く
(息を吐きながら背骨を感じる→両腕をゆっくりと下ろす)
- ⑧ もう一度まっすぐ立つ
(最初に立った姿勢との違いを明確に意識するように促した)

以上のようなエクササイズを次回から毎回行うことを告げ、声を出す際には常に意識するように強調した。

〈声を出す〉

前述の姿勢を踏まえ、健康な声を手に入れるために自分にとって一番声を出しやすい場所を探った。声を探るにあたり、時間の許す限り何度も試みるように促した。

- ① 母音の「あ」を長く伸ばす
(声の高さは自由)
- ② 母音の「あ」声の高さは「f1」を長く伸ばす
- ③ 上を向き②の音を長く伸ばす
- ④ ③の状態から顔を左右、上下に動かし、一番スムーズに声が出る場所を探る

【第3回】

自分を知るエクササイズ

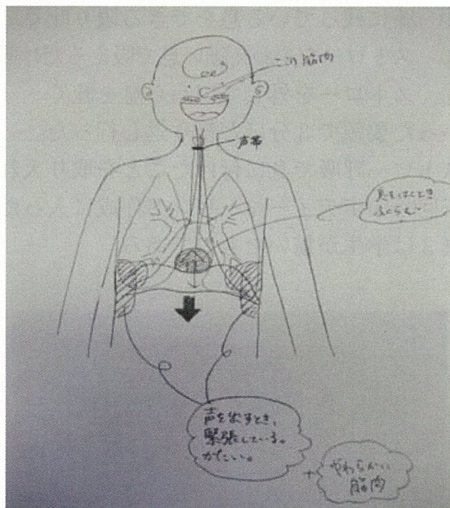
第3回では、「笑い」と「泣き」の身体の動きを観察して、身体の動きをより自然に知るために2人組で向き合い、次のような課題を出しそれぞれの課題について、表情と息使いを探究した。

課題

- ① 授業中に友人と目が合った時
- ② 友人に思いがけずあった時
- ③ 大笑いしている時
- ④ 嫌なことを言われてむっとした時
- ⑤ 理不尽なことを言われた時
- ⑥ うれし泣き
- ⑦ 悲しい泣き

〈ボディーマッピング作成〉(第2回目)

写真2は第3回までの授業を受けて描いたものである。



(写真2)

【第4回】

腹式呼吸を意識する

腹式呼吸の中心となる横隔膜の位置と動きを意識するために、まず、各自、悲しいため息、楽しいため息、疲れたため息、空気を味わうため息など、必ずため息に感情をつけて、ため息をつき、アンダーバストの位置を観察した。次

に2人で向き合い同じようにため息をつき、相手のアンダーバストを観察した。

観察する際の留意点として次の3点を挙げた。

- ① 身体の中で呼吸をする
- ② 感情=呼吸であるから、横隔膜の動きを細かく観察する
- ③ 横隔膜は吸うと下がり、吐くと上がるため息で横隔膜の存在を意識する。
できたところで、次のようなエクササイズを行った。

〈1. ロングトーン〉

テキスト^{v)}p. 165エクササイズ2をボールを使用せずに3種類の方法で行った。

- ① 2分音符
- ② 全音符
- ③ 息が続く限り長く

〈2. ハミング〉

次に、歌唱しようと思わないために、音の指定はせずに、自分の自然な感覚で、テキスト^{vi)}p. 174譜例12をハミングで行った。

この際の留意点として、次の2点を挙げた。

- ① 必ず鼻の上に指を軽く当て、振動を感じていること
- ② もう片方の手は腰に当て、音が跳躍する際に、横隔膜がどのような動きをするか観察すること

【第5回】

発声練習

テキスト^{vii)} pp. 167-168で母音を発音する際にたいへん重要な舌の位置を再確認して、イタリア歌曲(1)中声用『Caro mio ben』Arietta (いとしい女よ)^{viii)}をよりの確に歌唱できるような発声練習を行った。

この楽曲はレガートに歌唱する箇所が多いため、第4回で行ったエクササイズを再確認し、3名で一組を作り、真ん中に立った者がハンカチを左右に立っている人の手から膝を使用し滑らかに移動させるエクササイズを行った。

この際の留意点として次の3点を挙げた。

- ① 常に呼吸を意識する。
- ② 横隔膜の上下運動を意識する。

- ③ 横隔膜をおおげさに使用する。

【第6回】

曲を用いた歌唱

第6回では、第5回で用いたイタリア歌曲『Caro mio ben』を使用して、呼吸をさらに詳しく、また、呼吸の中心を知るために歌唱と伴奏のフレージングを学ぶと共に歌唱を行った。

〈伴奏の呼吸と歌唱の呼吸〉

・呼吸のみの活動

- ① 両手のひらを下に向け胸の位置に構え歌唱の呼吸に合わせて上下に動かす。

- ② 両手を①のように構え、同じように伴奏の呼吸に合わせて上下に動かす。

・母音をつけた活動

- ③ ①と同じように歌唱の呼吸に母音の「あ」をのせて上下に動かす。

- ④ ②と同じように伴奏の呼吸に母音の「お」をのせて上下に動かす。

・演奏時の呼吸活動

- ⑤ 2人で向き合い、歌唱をするものは上、伴奏をするものは下と手のひらを合わせ、前奏→歌唱→間奏→歌唱→後奏の呼吸を互いの手のひらを使用し、上下に動かす。

【第7回】

文章を読む

文章を読む呼吸を学ぶべく次の3話と詩を使用した。合わせて筆者の作成した母音練習資料も使用し、発音練習を行った。(巻末資料3)

日本の昔話より

- ・『知ったかぶり』
- ・『やせ我慢』
- ・『慾ふか』
- ・谷川俊太郎 詩集『二十億光年の孤独』かなしみ

日本の昔話は、文字をしっかりと見て発音するというを大切にしてほしいため、これまであまり読み慣れていないような文章を選んだ。また、詩には、詩の行間を感じられるようなものを選んだ。ということをも最初に説明を行い、次のような要領で授業を進めた。

- ① 各自黙読する
- ② 読点ごとのリレー読み
- ③ 各自読みにくい発音を探す
- ④ 数人が声に出して1話ずつ読み、その他の学生は、間の取り方の違いに気をつけながら聴く
- ⑤ 最後に間をとる箇所には○を、強調して読む箇所には▲を、急いで読む箇所には→を書くなど、各自記号を決め、記入する

【第8回】

横隔膜と呼吸

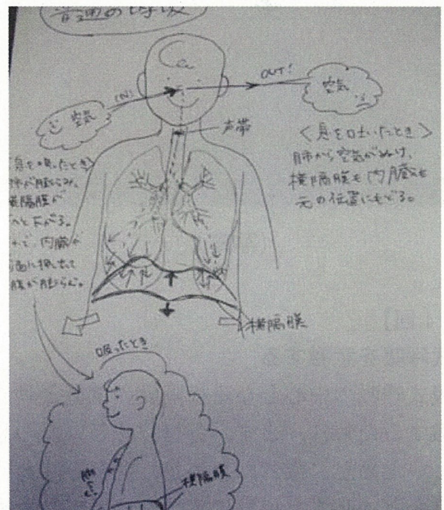
第8回では、第3回目のボディーマッピングを描くために、第4回に観察した、腹式呼吸の際のアンダーバストの動きを再確認して、なぜそのような動きになるのかを詳しく探った。探る方法として、ストローを使用した呼吸を提案した。

ストロー呼吸は次のように行う。

- ① 肺に残っている息をできる限り吐く
- ② ストローをくわえ細い息で吸えるだけ吸う
- ③ ストローを外して口から息を吐く

といった要領で3分ほど繰り返し行った。

ストロー呼吸で身に付けたことを取り入れ、第三回目のボディーマッピング作成に入った。写真3は学生が描いたものである。



(写真3)

【第9回】

セリフを読むために

様々なセリフの的確な発音ができるように自分なりの身体の使い方などを探った。

① 早口言葉

・すもも も もも も もう熟れたから
もう売ろう

・花子は職場の華なの

何の華なの葉の花なの

・とちったとちったとんだドジだと

多田のとっちゃんただ地団駄

② 各自の練習

自分が演じる役のみ練習するのではなく、様々な発音ができるようになるために、すべての役を練習することにした。

③ 配役

3人一組を作り、各グループごとに配役を決定した。

④ 練習

練習は、約20分行った。

⑤ 読み合わせ

【第10回】

台詞・音・リズムの呼吸

様々な呼吸を意識して使うために、普段、無意識に行っている呼吸について探った。歌劇「コシ・ファン・トゥッテ」の一場面のセリフを使い、嬉しい、幸せ、不安、落胆、悲しい、などの呼吸とため息について探った。探る際の留意点として、次の2点を挙げた。

① セリフの句読点以外の感情の間をしっかりと考える

② セリフの句読点、および間と楽譜の休符を関連づけて考える

【第11回】

身体の動きと呼吸

第9回と10回のもとめ、自然な身体の使い方を学ぶため、「Lach Yoga」^[ix]を試みた。

- ・大人のライオン ・子どものライオン
- ・大人のサル ・子どものサル

- ・大人の犬 ・子どもの犬
- ・大人の象 ・子どもの象
- ・大人の鳥 ・子どもの鳥
- ・大人の人 ・子ども

の12種類の笑いについて想像し、身体全体を使って声を出して、笑う際の身体の使い方について探った。

【第12回】・【第13回】

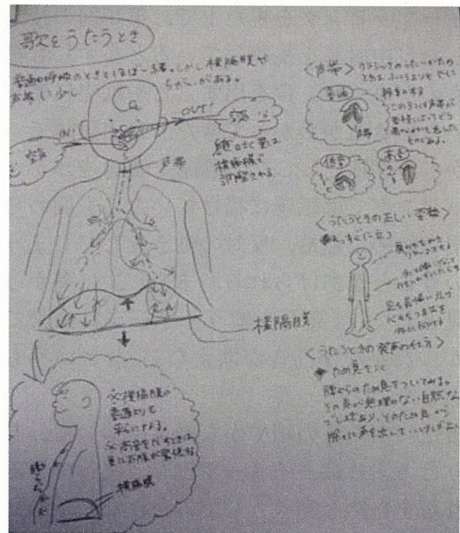
グループ発表と講評

第9回に使用した歌劇「コシ・ファン・トゥッテ」のセリフに動きをつけて各グループごとに発表を行った。

【第14回】

ボディーマッピングの作成

これまで学んできたことを再確認して、ボディーマッピングの最終作成を行った。写真4



(写真4)

は学生が描いたものである。

【第15回】

総評とまとめ

これまで作成してきたボディーマッピングについてそれぞれに感想を述べ、今後の使用法や現在の自分の問題点について自由討議を行った。

3. 考察

前章では、ヴォイストレーニングの授業で、学生が実践した授業内容を中心に述べた。本章では、学生が作成したボディーマッピングの変化や、授業中の討議を基にして、授業の実践効果を考察したい。

今回はボディーマッピングの描きかたとして、呼吸（息の流れ）を中心に描いた。呼吸の流れを学び、明らかにすることで、感情表現がよりスムーズになり、コントロールしやすくなる。結果、人前に出て少々緊張しても、自分の考えを的確に述べることができるようになり、相手とのコミュニケーション能力が上がる。

また、今回載せたボディーマッピングを視ても明らかであるが、身体の形はもちろんのこと、それぞれの部位に対する説明も回を追うごとに細やかにイメージしたことが記されている。

しかしながら、今回実施し、提出されたボディーマッピングを視た上で、第15回の授業に行った自由討議を視聴していると必ずしも描いたものが直ぐに、声を出すことや歌唱に繋がっていないことがわかってきた。自由討議で一番多かった意見として、「横隔膜の動きをボディーマッピングでは正確に描けていたにも関わらず、歌唱を始めた途端、反対の動きをしてしまう。」ということがあげられる。また、次に多かった意見として、「高音を歌うイメージは出来ているが、なかなか高音が歌えない。」というものであった。

また、口や舌の細やかな動きについて、しっかりと考えれば、イメージ出来、実行できるが、それらを自然な動きとして、なかなか歌唱につながらない。と言う問題も多くみられた。例えば、歌唱の際、舌の脱力が重要であることが分かっている、どのように脱力したらよいか、分からないといったような問題には、例えば、第2回授業のエクササイズのように、顔を上に向けたまま声を出そうとしたり、何かを飲み込もうとしたりすると大変不便である。ということは、何か飲み物を使って飲み込もうとすれば、自然に出来ることであるが、ただ1回の授業の

みでイメージは出来ても、身体に定着させることは当然のことながら難しいことであった。

このように普段何気なく行っている「楽な姿勢」をボディーマッピングで意識してイメージすることにより、「あがり症がすこし改善できた」、「歌が歌いやすくなった」、「高い声が出るようになった」などと自由討議で述べている学生もあったことから、ある一定の効果が得られたと言えるが、授業中に行ったエクササイズが自分の自然な、または楽な行為として身につくには常に意識しておかねばならず、知らず知らずのうちにエクササイズで得た感覚を忘れてしまえば、エクササイズ以前の自分の癖に戻ってしまうのである。このような悪循環に陥らないために、ボディーマッピングを描き、自分の身体のイメージを強く持続させることや、子どもの頃からの環境が大切なのである。

4. まとめと今後の課題

今回、筆者が行ったエクササイズなどは、決して特別なものではない。人が自然に声を使用して話をしたり、歌唱をしたりする際に無意識に使っている部分を取り上げ、意識的に行えるようにしたものである。

書店に様々なヴォイストレーニングの本が並べられ、情報収集するには何ら困らない。しかし、どの方法が自分に一番合っているのか、また、どの部分が自分には足りないのか、一人ひとり問題点が違っているはずである。もしも、学校教育のどこかで「声」についての知識を学んでいれば、声に問題が起こったときにどの情報を手に入ればよいか分かるであろう。その一つでもヒントとなるものが本講義に含まれるように、可能な限り多様なエクササイズを含めるように努めた。また、音楽、とりわけ歌唱に苦手意識を持っている学生にとって、さらに魅力あるカリキュラムを打ち立て、尚且つ声を出すことや、歌唱することへの苦手意識を取り除くような工夫をしていかねばならない。その中で、声を使ったコミュニケーションの重要性の再認識ができるようなカリキュラムを探ってきた。しかしながら、1セメスターという短い

時間の中で、それぞれの深い問題にまで迫れなかったこと。歌唱と会話の違いを深められなかったこと。など足りなかった点として挙げなければならない。今後、さらに研究を進め、多様な問題に対応できるような情報を取り入れる検討をしたい。

〔註〕

- i) Günther Habermann 『Stimme und Sprache』 Thieme 4.Auflage 2003 pp. 141-147
- ii) 「嘎れ声」とは、通俗語のかすれ声、嘎れ声、ガラガラ声、だみ声、息漏れのある声、ドラ声、ハスキーヴォイス、鼻声などを総括したものである。
- iii) 石井末之助「声のしくみ」音楽の友社 1982 pp. 158-164
- iv) ボディーマッピング（ボディーマップとも言う）は、私たちがどのような構造で、どのように機能し、どのような大きさであるか感じ、

描くことである。

- v) 難波正明・小林公江・川口千代編「表現の文化と教育」第6章「身近な表現方法—話すこと・歌うこと—」ガハプカ奈美 オブラ・パブリケーション平成19年 p. 165
- vi) 難波正明・小林公江・川口千代編「表現の文化と教育」第6章「身近な表現方法—話すこと・歌うこと—」ガハプカ奈美 オブラ・パブリケーション平成19年 p. 174
- vii) 難波正明・小林公江・川口千代編「表現の文化と教育」第6章「身近な表現方法—話すこと・歌うこと—」ガハプカ奈美 オブラ・パブリケーション平成19年 pp. 167-168
- viii) Arie Antiche Italiane 1（イタリア歌曲集1）中声用 畑中良輔編集 全音楽譜出版社 pp. 150-151
- ix) 「Lach Yoga」とは、ドイツ語で「笑いのヨガ」という意味で、笑いながら身体の構造や、体の動きを学ぶものである。

資料1

1. 自分の「声」をどのような場面で使用しているか考えてみよう。

2. 自分の「声」のイメージを書いてみよう。

3. なぜヴォイストレーニングを履修するのか、選んで書いてみよう。

①声を使う職業につきたい

②声で悩んでいる

③声を使うことに自信がない

④声がおかしい気がする

⑤良い声になりたい

⑥その他

資料2

♪声の健康チェック

- 十分な睡眠はとれているか。
- 規則正しい生活が出来ているか。
- 毎食、栄養のバランスを考えて食事を取っているか。
- 精神的なストレスがない。
- 普段から体力づくりに心がけているか。
- 身体は柔らかいか。
- 毎日、充実感をもって生活できているか。

♪毎日やろう（モデルになったつもりで）

- ① 椅子からすくっと立ち上がる
- ② 両足を均等に踏みしめ、かかとをつける
- ③ 首を真直ぐにし、視線を前に向ける
- ④ 腰に重みをかけ、真直ぐに立つ
- ⑤ 腰を押されているような感覚で歩行を開始する

Q. 声が出やすい時と出にくいときを考えてみよう。

	声が出やすい	声が出にくい
どんなとき		
その理由		
備考		

資料3

発音トレーニング

- ①これまでのことを踏まえ発音トレーニング課題を発音してみよう。
- ②テキストにはどんな母音が隠れているか記しをつけてみよう。

母音の発音

例

- ア：あした、あさって、しあさって (A s h i t a, A s a t t e, S h i a s a t t e)
イ：胃が痛い、意気投合
ウ：歌を歌っているように跳ねるウサギ
エ：偉い絵描きが描いた絵に詠嘆
オ：お菓子を落として怒られた

子音を含んだ発音

- カ：カアカア鳴くカラス
キ：きっと君は微笑んで来てくれる
ク：曇ってくすんだ空港
ケ：今朝起こした喧嘩は結構つらい
コ：今度子どもと来よう
- サ：さすがに今日は寒い
シ：シアターの四角いシート
ス：透き通った素肌
セ：せせらぎを背にリラックス
ソ：たいそうな食欲でそばをそそる
- タ：たまには楽しい旅行をしたい
チ：地下鉄の塵はきちんともって帰る
ツ：つかの間の月を楽しむ
テ：テラスで天体観察をする
ト：遠くで時計の音がする
- ナ：何が何でも成し遂げる
ニ：庭で兄さんと荷造りをする
ヌ：ぬくぬくとした布団
ネ：眠れない夜に眠れるおまじない
ノ：のどかな野でのんびりとする

