

京都新聞の連載を読んでいたとき、講演会や教員研修、サイエンスショーの依頼をたくさんいただけるようになりました。最近は大ケジュールが埋まり、お断りするほどになっています。しかし、私が「発声」のコツを伝授する研修だけは、自分から売り込んでいきます。



大阪成蹊大准教授 福岡亮治

定数存在していました。小学校教員時代は1〜6時間目の授業だけでなく、休み時間も子どもと関わるため、ずっと声を出していました。さらに運動会の指導や野外学習等では大きな声が必要となり、喉に大きな負担がかかりました。



しかし、吉本新喜劇時代にボイストレーニングをしていた私は喉

「腹式呼吸」練習し、喉の負担減を

をつぶしたことがほとんどありません。正しい発声をすれば喉の負担を減らすことは可能です。今回は簡単な発声法を紹介します。発声のキーワードは「腹式呼吸」。紹介の前に皆さんの呼吸法を確認しましょう。まずは、おなかに手をあててください。そして、「ふっ」と息を吐いてください。

この時、おなか膨らめば「胸式呼吸」、おなかへこめば「腹式呼吸」。皆さんは、どちらでしたか？発声で大切なことは、声を響

かせること。そのためには、腹筋の力を使う腹式呼吸の方が、腹の底から声を出すことができます。【腹式呼吸のやり方】①おなかに左手をあてる②右手人さし指を立て、腕を伸ばす③右手人さし指を誕生日ケーキのロウソクに見立て火を消すように「ふっ」と息を吹きかける④左手でおなかを確認する。

大きい。そして、「ふっ」と息を吹く代わりに、「ハッ」と声を出してください。腹式呼吸がうまくできていると大きな声が出ます。発声の場面で常に腹式呼吸ができるようになれば喉の負担を減らしながら大きく通る声が出るようになります。



発声法にはもう一つの魅力があります。4月に脚本を書かせていただいた吉本新喜劇の舞台では、ベテラン芸人さんの声量に圧倒さ

れました。普通のセリフを話しているだけなのに、響く声により心をくすぐられた感じがして、なぜか泣きそうになりました。プロの役者さんの発声はやはりすごい！発声法の体得はコミュニケーションの武器にもなります。子どもたちの心に響くすてきな声でたくさんのお話を伝える先生になってほしい。そう熱く語り、賛同いただいた一つの教育委員会の新人教員研修で発声講座をしています。「もっともって売り込んで日本中の先生の声を守りたい」。これは元新喜劇役者である私がやらねばならない使命の一つと考えています。