

ボイストレーニング
海外にいるからこそ
美しい日本語を話したい
あなたへ

磯貝メソッドParis

日本語音声指導者、ボイストレーナー

蔭山佑次



質問コーナー

- 美しい声、とてもとても興味のあるテーマです。大きな声＋長い時間だした場合にも声が枯れない発声方法を知りたいです。
- 風邪をひくと声がかれやすいのですが、発声方法に問題があるのでしょうか。また何か対策があれば教えて下さい。
- マスク生活でも、聞き取りやすく話せる方法は何かありますか。
- 話し下手で、言いたいことがあり過ぎて、急いで話すからまとまらなかったり、面接などで必要以上に緊張します。



あなたは美しい日本語を話していますか？

声と言葉の悩み

- 早口だと言われる。 息が苦しい。
- 声が枯れやすい。 声が小さい。
- よく聞き返される。 滑舌が悪い。
- 印象が暗い。 録音と自分の声が違う。

原因

呼吸

発声

発語

共鳴



でも、どうして日本語を美しく話したいですか？

ボイストレーニングの本当のメリット

例 音楽的テクニックや経歴は素晴らしい。
ぼそぼそしゃべる。

K君



音楽的テクニックや経歴はほどほど。
自信を持って発言する。

Nさん



どちらの音楽を聴きたいですか。



でも、どうして
日本語を美しく
話したいですか？

例から判ること

- 話す力が人を魅力的に見せる。
- 声と言葉が美しいと、人生を切り開くような大きな力になる。

私たちは、無意識に差別する生き物です。

- 自信がなさそうに、ぼそぼそしゃべる人の話は、内容を聴く前に興味を失ってしまうことがある。
- 自信のある声や言葉を操る人には、無意識に好感を持ちます。



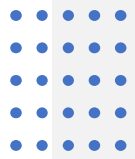
でも、どうして
日本語を美しく
話したいですか？

講座のテーマ

あなたを魅力的にする日本語を話す方法について

- －美しい日本語って何？母音と子音の仕組みについて
- －声って良くなるの？声の仕組みについて
- －相手に言いたいことを伝える方法
- －感情と声の関係について
- －声と言葉のトレーニング方法
- －質問コーナー





ボイストレーニング って何？

ボイストレーニングへの誤解

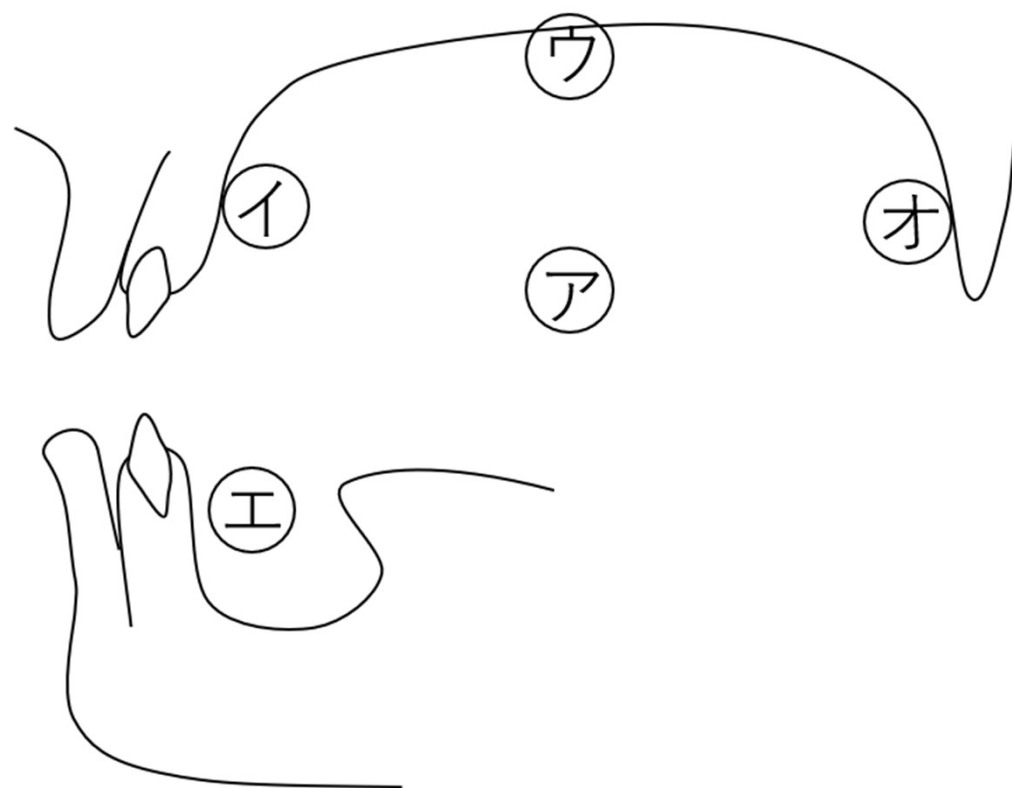
- 大きな声を出すこと？
歌うこと？
- 自分の声と言葉は生まれ持ったものだから、
よくなるしない。
- 一部の専門家のもの



美しい日本語って何？ 母音と子音の仕組みについて

母音発音の仕組み

- 母音は主に舌の形状を変化させ、声帯で鳴った音を、アイウエオのように人が把握できる音に変化させ発音します。



日本語母音の調音点

※1 磯貝メソッドテキストより



美しい日本語って何？ 母音と子音の仕組みについて

美しい日本語は

美しい母音と子音から生まれます。

母音練習テキスト

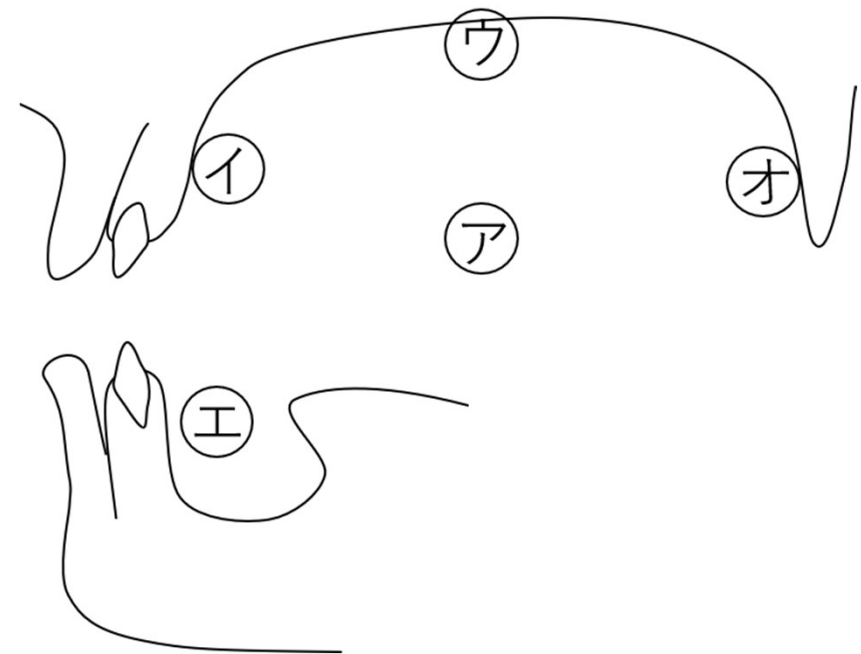
あ段 アマガサ アサハカ サマザマ

い段 キリギリす シミジミ ニシビ

う段 ウグイス クルシク スズムシ

え段 エいエン ケいケン センセイ

お段 オトコノコ コロコロ ソソウ



日本語母音の調音点
※1 磯貝メソッドテキストより

美しい日本語って何？ 母音と子音の仕組みについて

子音発音の仕組み

- 子音は、母音を作る前に出す音で、舌や口唇などで母音を邪魔するように発音します。

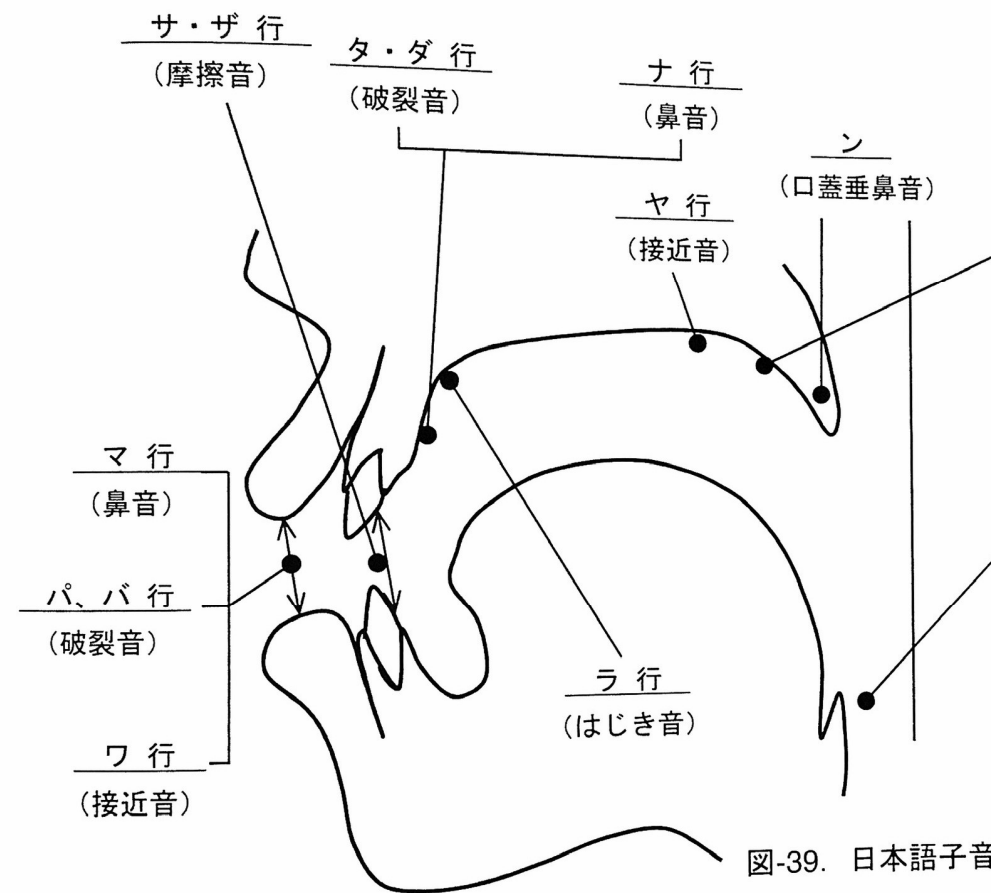


図-39. 日本語子音

日本語子音の調音法、口腔部位表示

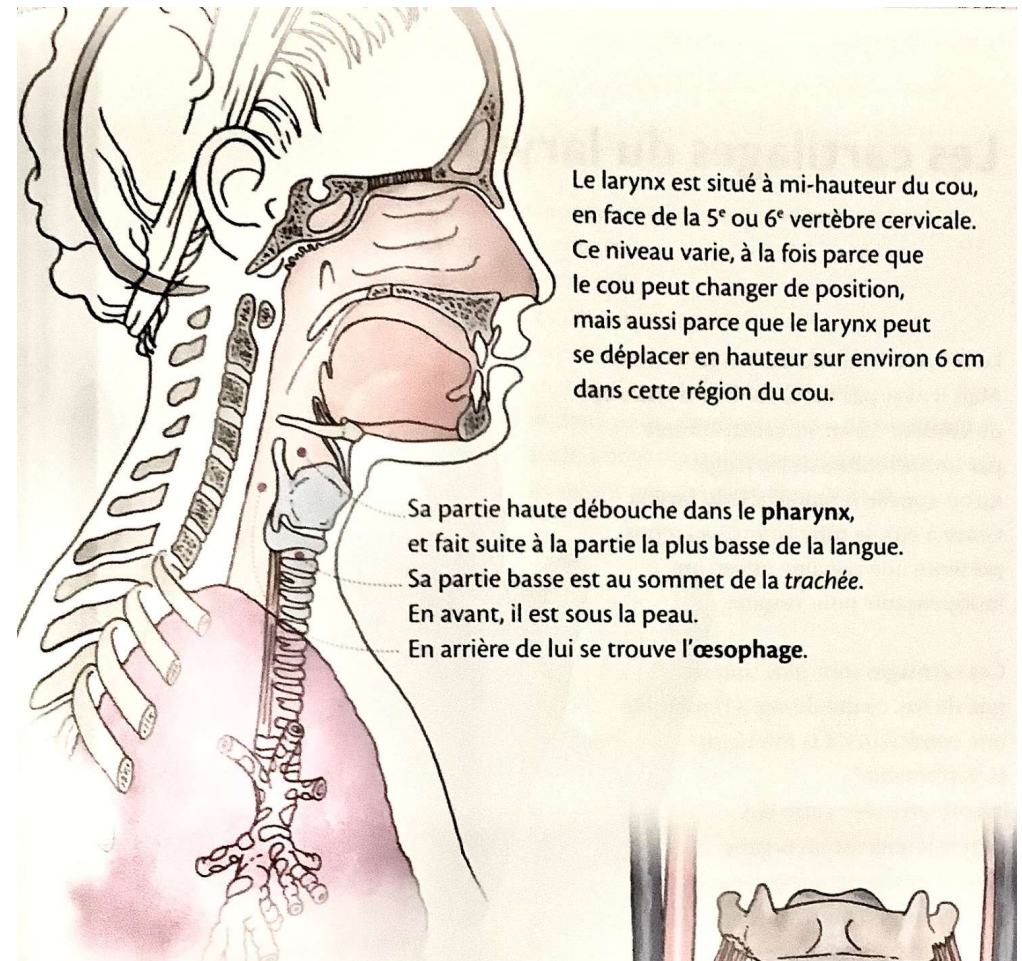
※1 磯貝メソッドテキストより



声って良くなるの？ 声の仕組みについて

声の仕組み

- 声を出すために三つ動作
呼吸・発声・共鳴 を行います。
- 普段これらの動作は無意識に行います。
- それぞれの動作を意識的に取り出して、
トレーニングします。



引用元 ※2 Anatomie pour la voix



声って良くなるの？ 声の仕組みについて

呼吸法

声を出すためのエネルギーはすべて呼吸から生まれます。長く安定した呼吸は、美しい声を出すための大切な要素です。

7つの呼吸法

丹田・鼠径部・上腹部・側腹部・背面・後頸部・胸部

多くの種類の呼吸を作することは、良い声を作るためだけでなく、豊かな精神性も作ると言われています。

訓練の効用

落ち着いている、安心する、信頼感がある、感情が豊かである、と感じてもらえる。

< 腹式呼吸筋群 >

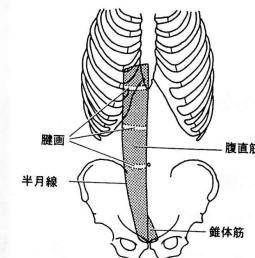


図-15. 腹直筋と盆体筋

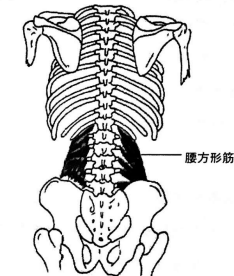


図-16. 腰方形筋



図-17. 腹横筋

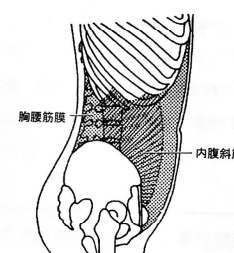


図-18. 内腹斜筋

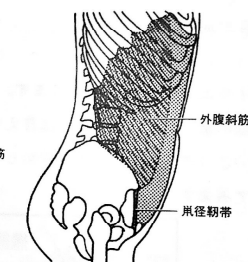


図-19. 外腹斜筋



図-20. 横隔膜

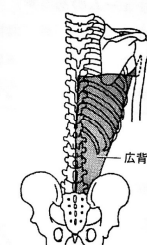


図-21. 広背筋

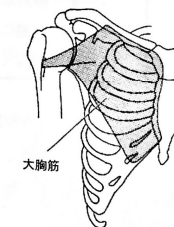


図-22. 大胸筋

声って良くなるの？ 声の仕組みについて

発声法

空気が声帯を通過するとき、声帯が振動し音に変わることによって声になります。声帯の接触している部分はわずか数ミリです。その声帯が震えるだけで、オペラ劇場を震わせるような大きな音を作ることができます。負担が大きく声帯は非常にトラブルが多い器官です。

訓練の効用

意思や自分の考えがはっきりしている、自信がある、と感じてもらえる。

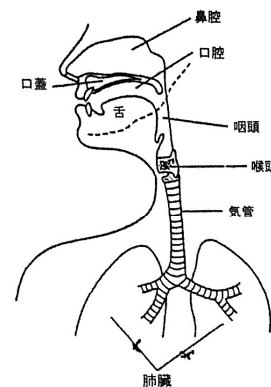


図-23. 音声器官の全体図



図-24. 前頸部

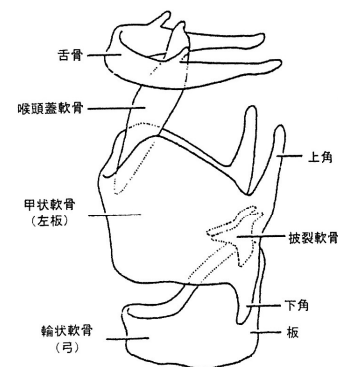


図-25. 喉頭図（左側面）

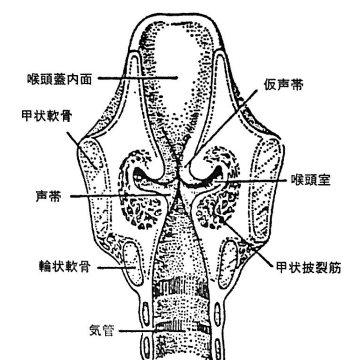


図-26. 喉頭断面図

声って良くなるの？ 声の仕組みについて

共鳴法

声帯の音を、胸や頭などに共鳴・共振させることです。普段、あまり意識しませんが、共鳴性が低い声はうるさく感じ、共鳴性の高い声はまろやかに感じる傾向があります。

訓練の効用

優しい、好き、もっと聞いていたいなど、印象が良く感じてもらうことができる。

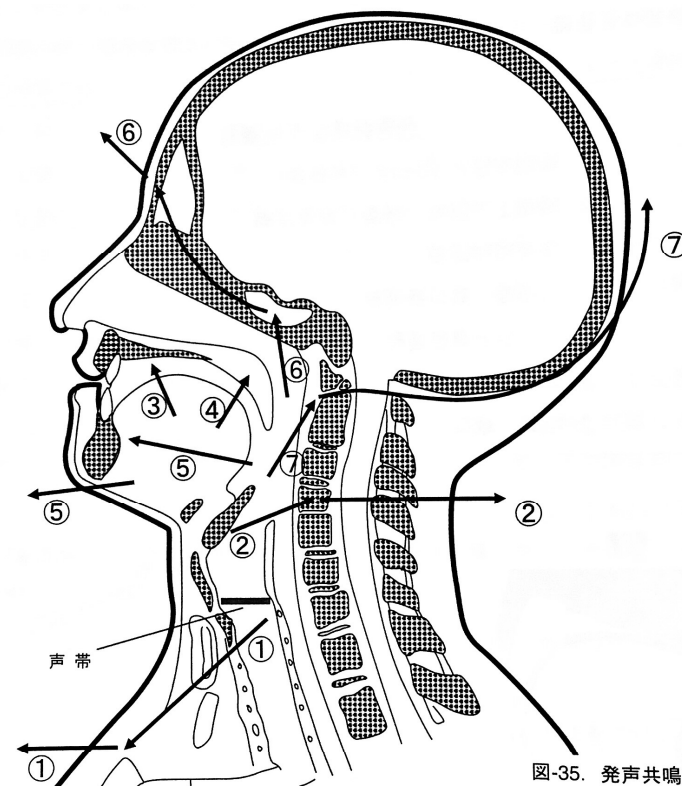


図-35. 発声共鳴法 7 部位図

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ① 前胸部共鳴（胸声） | 低い声、地声、（イタリア発声 PETTO） |
| ② 口腔後壁、咽頭壁共鳴（頭声） | 低声～中声 |
| ③ 硬口蓋共鳴（口蓋声） | 明瞭度高い声、明るい中声 |
| ④ 軟口蓋共鳴（頭・鼻声） | やわらかい中・高声 |
| ⑤ 下顎骨共鳴（アゴ声） | 暗めな中・低声 |
| ⑥ 前頭共鳴（頭声） | 良く通る中・高声 |

相手に言いたいことを伝える方法

アクセント

a. トマトが

b. こどもが

単語中の音の高さの変化

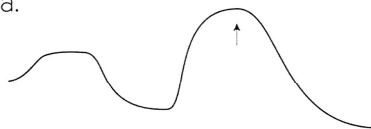
c. むすめが

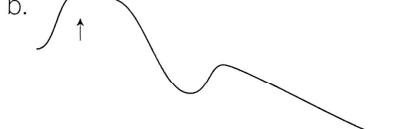
d. やきゅうが

※3

イントネーション

文章中の音の高さの変化

a.

あの「ひと」は か「とうさん」です。

b.

あの「ひと」が か「とうさん」です。

※3

強調と省略

強調部分はゆっくりしゃべる

わたしはあしたとうきょうにいく

※3 引用文献 日本語の発音教室 理論と練習より



感情と声の関係について

どのように感情と声の関係しているのでしょうか。

例



身体が緊張して、浅い呼吸になる。

声帯が収縮して硬くなり、声帯が合わなくなる。雑音が混じる

舌が乾く。滑舌が悪くなる。

共鳴せずに、うるさいと感じる音になる。

または、共鳴し過ぎてキンキンした音になる。

一感情と声の関係について

感情が豊かな人の声は美しい



感情豊かな人

上手に自分の喜びを伝える。

上手に自分の感情を抑える。

ポイントは呼吸

感情は無意識におこる。

呼吸だけが、意識的にコントロールできる。

呼吸をコントロールすると感情もある程度コントロールできる。

深い呼吸は優しい安定した声を作る。

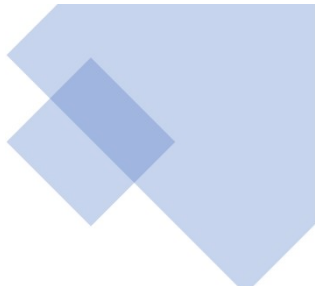


声と言葉の トレーニング方法

声とことばを良くする方法

- 専門的な訓練を受ける。

自宅でできる簡単ボイストレーニング

- 歩き方に気を付ける。足の裏をマッサージする。
 - 自分の言葉をよく聞くようにする。
 - 聞き手の呼吸を意識する。
 - 滑舌を良くする訓練。腹話術の練習をする。
 - 歌を歌う。
 - 運動する。
- 

里の春 山の春

新美南吉

野原にはもう春がきていました。

桜がさき、小鳥はないておりました。

けれども、山にはまだ春はきていませんでした。

山のいただきには、雪も白くのこっていました。

坊やの鹿は、生まれてまだ一年にならないので、

春とはどんなものか知りませんでした。

「お父ちゃん、春ってどんなもの。」

「春には花がさくのさ。」

「お母ちゃん、花ってどんなもの。」

「花ってね、きれいなものよ。」

「ふうん。」

けれど、坊やの鹿は、花をみたこともないので、
花とはどんなものだか、春とはどんなものだか、
よくわかりませんでした。

ある日、坊やの鹿はひとりで山のなかを遊んで
歩きまわりました。

すると、とおくのほうから、

「ぼおん。」

とやわらかな音が聞こえてきました。

実演



まとめ

今日のまとめ

- 美しい言葉は、魅力の一つ
- 日本語は母音の言語
- 声は、呼吸・発声・共鳴で作る。
- アクセントとイントネーションは幅広く使う。
- 感情豊かな人になるために、呼吸を深くする。

美しい言葉は、小さなことの積み重さねで
必ず手に入るものです。



告知

- 朗読教室 生徒募集中
- ボイストレーニング 生徒募集中
- パリこども日本語演劇教室 バカンス講座
企画中

- お問い合わせ

isogai.method.paris@gmail.com

07 66 00 04 73

引用文献 ※1 磯貝メソッド「声の学校ことばの学校」（基礎編）磯貝靖洋書 Vocal Arts Servis Center
※2 Anatomie pour la voix Blandine Calais-Germain p193
※3 日本語の発音教室 理論と練習 田中真一/窪蘭晴夫著 くろしお出版 P131,p106

