

絵本遊び 読み聞かせ インストラクター

一般社団法人全国乳幼児遊び研究協会

講師：みやざき あゆみ

04

講義4：ボイストレーニング



講義４：ボイストレーニング

素敵な読み聞かせのパフォーマンスをして、子ども(達)に喜んで貰う為にはどんな事が必要でしょうか？

絵本を選んだり、楽しい導入をするのはもちろんですよ。

では、楽しい絵本を選んで導入も魅力的なものを用意できた！

いよいよ読み聞かせの時間。

声が小さかったらどうでしょうか？

せっかくの準備が残念な事に…

講義4では、呼吸のトレーニングと発声の練習をしていきます。



1.正しい姿勢作り

<正しい姿勢の作り方>

1. カットを閉じてつま先を45度を開く
2. 手を膝に置き脚を曲げる
3. 両膝をそれぞれ外に広げる
4. からだを起こす
5. お尻と背骨がかかとの真上に乗るイメージでセットする
6. 膝を伸ばす
7. 両手で前習えをする
8. 肘を曲げたまま、肩より後ろへ引く
9. 肘の高さは変えず、肘を視点に、手を下へぶらせげるように下げる
10. そのまま、手のひらを太ももの横へ下ろす

【正しい姿勢を作る意味】

トレーニングでもウォーキングでも、正しい姿勢を作ってから行う事により、正しい位置に、正しい効果を与える事が出来ます。

間違った姿勢からスタートすると、運動効率が下がってしまうので、日頃の姿勢作りもとても大切です。

声を出す行為も同じです。

更には、綺麗な立ち姿が身につくと自信へも繋がり、見え方も変わってきます。

2.呼吸筋のトレーニング

＜呼吸筋を鍛える＞

1. 指先を胸の真ん中に当てて凹ませる
2. 肘を曲げたまま背中へ引き胸郭（きょうかく）を開く
※強く短い息（短息たんそく）を吐きながら動作を行う
3. 再度指先を胸の真ん中に当てて凹ませる
4. 手を下に下げて肘を引く（伸ばす）

× 2 セット

【呼吸筋のトレーニングをする意味】

肺活量を増やす

健康作りにも大切なトレーニング

※呼吸が衰えると自律神経が乱れる為、少しの事でイライラしたり、落ち込んだり、心の不調も抱えやすくなる。

3. リップロール

<リップロールの行い方>

- 1.唇を前に出しアヒルのように「う」の口の形をつくる
 - 2.息を吐き、唇をプルプルと振動させながら息を吐く
- ※下唇で上唇を持ち上げるようなイメージで行うとやりやすい

吐く空気量とリラックスを心がける事が大切です。

最初は短く吐き、慣れてきたら長く吐けるようにしていきましょう。

講義 4

【何に効果的？】

力みの解消
息の流れを整える

4.表情筋トレーニング

講義 4

【静かにできる表情筋トレーニング】

母音の「あ・い・う・え・お」を使って表情筋を鍛える

「あ」

口角上げて、上の歯がしっかり見えるように開く

「い」

口を真横に広げる

「う」

口をすぼめて前にしっかり突き出す

「え」

「あ」と「い」の間を意識

「お」

上唇を鼻に近づけるように縦にしっかり開く

鏡を見ながら、10回繰り返す。

5 . 腹式呼吸

講義 4

< 腹式呼吸とは？ >

みぞおちの上部にある横隔膜が下がる呼吸。

息を吸うと横隔膜は下がる。

肺の下に空気が入る事でお腹が膨らむ。

呼吸時に胸、肩、首の筋肉を使わないので喉がリラックスした状態を保てる。

講義 4

<方法>

- 1.背筋を伸ばす
- 2.丹田（たんでん※おへその下）に手を優しく当てる
- 3.鼻からゆっくり息を吸い込む
※丹田に空気を貯めていくイメージ
膨らむ事により、当てた手も動く

- 4.口からゆっくり息を吐き出す
※下に息を吐き出していく
吸う時の倍くらいの時間がかかるつもりで吐く
吐くとお腹が凹んでいく

1日5回くらいから始めて、慣れたら10回～20回行う。

6. 発声トレーニング

講義 4

発声のトレーニングは、言葉をはっきりと出し、お腹から声を出していきましょう。

一文字ずつ区切って発声していくことが大切です。

発声練習ですのではっきりと話する必要があります。

そのためには、口をしっかりと母音の形にしなければなりません。

そうする事で、表情筋がほぐれます。

ほぐれる事により、正しい発音ができるようになります。

また、発音するのに余計な力が必要なくなり、遠くまで聞こえるような大きな声が出せるようになるというわけです。

あまり滑舌に自信のないという人も積極的にやってみましょう。

ただ、1日やったからいいというわけではなく、長期的に行っていく必要がありますので、基本を忘れずに努力していきましょう。

始めはゆっくりと行い、徐々に早くしていきましょう。

あえいうえおあお かけきくけこかこ させしすせそさそ

たてちつてとたと なねにぬねのなの はへひふへほはほ

まめみむめもまも やえいゆえよやよ られりるれろらろ

わえいうえおわお がげきぐげごがご ざぜじずぜぞざぞ

だでぢづでどだど ばべびぶべぼばぼ ぱぺぴぷぺぽぱぽ

講義 4

※1行あたり5秒くらいで、2回ずつ繰り返します。

あいうえお かきくけこ	いうえおあ きくけこか	うえおあい くけこかき	えおあいう けこかきく	おあいうえ こかきくけ	あえいうえおあお かけきくけこかこ
さしすせそ たちつてと	しすせそさ ちつてとた	すせそさし つてとたち	せそさしす てとたちつ	そさしすせ とたちつて	させしすせそさそ たてちつてとたと
なにぬねの はひふへほ	にぬねのな ひふへほは	ぬねのなに ふへほはひ	ねのなにぬ へほはひふ	のなにぬね ほはひふへ	なねにぬねのなの はへひふへほはほ
まみむめも やいゆえよ	みむめもま いゆえよや	むめもまみ ゆえよやい	めもまみむ えよやいゆ	もまみむめ よやいゆえ	まめみむめもまも やえいゆえよやよ
らりるれろ わいうえを	りるれろら いうえおわ	るれろらり うえをわい	れろらりる えをわいう	ろらりるれ をわいうえ	られりるれろらろ わえいうえおあお

まとめ



講義 4

声が小さくて自信がない・・・

そんなお声をよく耳にします。

でも大丈夫です。

だれでも最初は自信なんてありません。

ただ、解決策もあります。

それは、練習をするということです。

練習は必ず自信へと繋がります。

積み重ねや努力は裏切りません。

ボイストレーニングをして、声への不安は取り除いておきましょう。

正しい姿勢で発声練習をすると、お腹に力も入りやすくなるだけでなく、お腹周りも引きしまってきますよ！

そして、日常の姿勢も変わり、所作も変わりますので行ってみてくださいね。

最後に、重要な事を1つお伝えします。

必ず無理なく楽しく行ってください。

因みに私は紙を洗面所に貼って、ドライヤーの時に発声練習していました☆

Thank You



講義 4

講義お疲れ様でした。

姿勢や呼吸筋の筋トレやストレッチ、発生トレーニングはいかがでしたでしょうか？
これらは、日々の積み重ねが大切になります。

そこで今回の課題です。

【課題】

あなたの大切な24時間のうち、いつだったら各トレーニングができますか？

皆さんお忙しいとは思いますが、6個のトレーニングが出来そうな隙間時間をバラバラなタイミングでも一気に行ってもよいので、考えて探してみてください。

千里の道も一歩から(^^)／

お答え楽しみにしています！