

1



心を育むわらべ歌遊び インストラクター おうち遊びわらべ歌 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

講義 6 わらべ歌でボイストレーニング



2

声

声は簡単に言うと、男性で言う喉仏（のどぼとけ）あたりにある“声帯”が揺れて声ができます。

“声帯”は普段隠れていて、声を出したい時のみ喉の中の空気の通る道に出てきます。

空気を通すだけの時は声帯は隠れているんですね。

体内に含まれた空気を出し、声帯を震わせて声が出るわけですが、ここで重要なのが空気。

つまり、呼吸です。

呼吸をしっかりと行って、空気を取り入れる事により良い声ができるのです。

声と緊張

緊張して声が震える・・・

声のでなくなる・・・

そんな経験はないでしょうか？

何故そんな事がおきるのか？

それには理由があります。

声が震える・出なくなる理由

<呼吸が浅くなる>

緊張やストレスを感じると胸式呼吸（きょうしきこきゅう）になりやすい。

胸式呼吸は腹式呼吸より息を吸う量が減る為、お腹からの発声が出来ず、細く震えた声になると言われています。

また、胸式呼吸は交感神経が活発化する為、心臓の動きが早くなりドキドキします。

元々緊張しているのにドキドキが激しくなってしまうと、余計に緊張を感じてしまいますよね。

改善方法

< 姿勢を正す >

猫背や反り腰になっていないですか？

猫背や反り腰になっていると、お腹に力が入りにくくなり
お腹からの声が出にくくなってしまいます。

姿勢を正して、声が出やすい環境にしましょう。

姿勢を正す方法



壁にかかと、おしり、肩、頭を付ける。

※腰の部分に手が入るくらいの隙間

別の方法の補足動画も添付させていただきます。

参考に見てみてください。

< 腹式呼吸を意識する >

腹式呼吸が苦手な方は、普段から意識してみてください。

腹式呼吸が分かりにくい方は、仰向けになりお腹に手を乗せて、呼吸を行ってみてください。
手が上下に動けば正解です。

その際、鼻から吸って口から吐くようにしてみてくださいね。

<滑舌をよくする>

言葉を嚙んだり、詰まってしまうと余計に緊張してしまいますよね。

日ごろから活舌のトレーニングをして、安心できるようにしておくのもお勧めです。

わらべ歌でトレーニング

①あめんぼ あかいな あいうえお
(水馬 赤いな あいうえお)

③かきのき くりのき かきくけこ
(柿の木 栗の木 かきくけこ)

⑤ささげに すをかけ さしすせそ
(大角豆に 酢をかけ さしすせそ)

⑦たちましょ らっぱで たちつてと
(立ちましょ 喇叭で たちつてと)

⑨なめくじ のろのろ なにぬねの
(蛞蝓 のろのろ なにぬねの)

②うきもに こえびも およいでる
(浮藻に 小蝦も 泳いでる)

④きつつき こつこつ かれけやき
(啄木鳥 こつこつ 枯れ櫂)

⑥そのうお あさせで さしました
(その魚 浅瀬で 刺しました)

⑧とてとて たつたと とびたつた
(トテトテ タツタと 飛び立った)

⑩なんどに ぬめって なにねばる
(納戸に ぬめって なにねばる)

⑪はとぽっぽ ほろほろ はひふへほ
(鳩ポツポ ほろほろ はひふへほ)

⑬まいまい ねじまき まみむめも
(蝸牛 ネジ巻 まみむめも)

⑮やきぐり ゆでぐり やいゆえよ
(焼栗 ゆで栗 やいゆえよ)

⑰らいちょうは さむかろ らりるれろ
(雷鳥は 寒かろ らりるれろ)

⑲わいわい わっしよい わいうえを
(わいわい わっしよい わみうゑを)

⑫ひなたの おへやにや ふえをふく
(日向の お部屋にや 笛を吹く)

⑭うめのみ おちても みもしまい
(梅の実 落ちてても 見もしまい)

⑯やまだに ひのつく よいのいえ
(山田に 灯のつく よいの家)

⑱れんげが さいたら るりのとり
(蓮花が 咲いたら 瑠璃の鳥)

⑳うえきや いどがえ おまつりだ
(植木屋 井戸換へ お祭りだ)

『あめんぼの歌』は日本語の発音と活舌が良くなると言われています。

練習していくとスムーズに言えるようになりますので、隙間時間に行ってみてくださいね。

少しずつ早くしていくトレーニングもお勧めです。

その他のトレーニング

①リップロール

②ドックブレス

③「ま」行（息継ぎなし）×10

④「ら」行（息継ぎなし）×10

⑤母音の練習「あいうえお」×5

⑥あおあおあおあ×5

⑦いういういうい×5

⑧舌ほぐし×10～20

①リップロール

- 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。



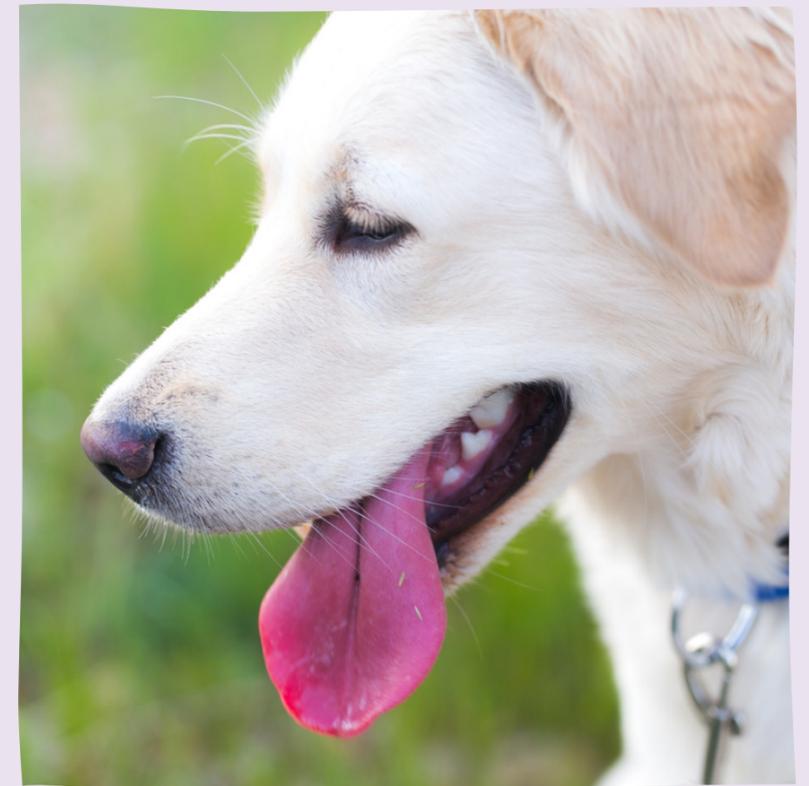
②ドックブレス

犬が走ったあとに口を開けて呼吸をするような呼吸法。

舌を出し、「ハッハッハッハッ」と息を短く強く吐くことをくり返します。

息を吸う意識をしなくても、吐けば自然と吸います。

小刻みに息を吐くので、肺やのどをしっかりと使います。



③ 「ま」行 (息継ぎなし) × 10

まみむめも まみむめも まみむめも まみむめも まみむめも
まみむめも まみむめも まみむめも まみむめも まみむめも

④ 「ら」行 (息継ぎなし) × 10

らりるれろ らりるれろ らりるれろ らりるれろ らりるれろ
らりるれろ らりるれろ らりるれろ らりるれろ らりるれろ

⑤母音の練習 「あいうえお」 × 5

あいうえお あいうえお あいうえお あいうえお あいうえお

⑥あおあおあおあ × 5

※一番開く「あ」と一番ちいさい「お」

あおあおあおあ あおあおあおあ あおあおあおあ
あおあおあおあ あおあおあおあ

⑦ いういういうい×5

※ 一番横に開く「い」と一番狭い「う」

いういういうい いういういうい いういういうい
いういういうい いういういうい

⑧舌ほぐし

舌を上歯茎にセット。

舌を右回しでほうれい線の下部を通り下歯茎を通り逆のほうれい線の下部を通り上歯茎に戻る。

10～20回程行う。

※舌がほぐれるだけでなく、アンチエイジング効果もあり

ほうれい線の改善にも良いとされています。



最後に . . .

わらべ歌は生活の中でのふとした時や、読み聞かせ前の導入、保育園や幼稚園での集団遊びの中で行う等、様々かと思えます。

そんなわらべ歌は、いつでも人の前で声を出さなくてはならないですね。

声を出すことが少し苦手な方もいるようです。

ただ、声はトレーニングにより出しやすくなります。

声が出しにくい方や苦手な方、声が通りにくい方は、早口言葉を繰り返したり、舌を伸ばす・動かすといった舌筋トレーニングを実施したりすると、口や舌がスムーズに動いて滑舌よく、声も出やすくなります。

そこで、重要になるのが呼吸(腹式呼吸)だという事もお話しさせていただきました。

わかっているけど、腹式呼吸はなかなか出来ないですね・・・

ただ、なんでも少しずつで良いので意識するようになると、徐々に習慣化しますので無理なく行ってみてくださいね。

Thank You

