

ウエルネ特集1
「声と健康」

「ボイストレーニング」で健康に！

心身への様々な効果が最近注目を集めている「ボイストレーニング」。今回はタレント・司会業の傍らボイストレーナーとしてカルチャースクール等でも活躍中の曾和ローズ先生に「ボイストレーニングと健康」について伺いました。



<声のプロダクション>
株式会社 キャラ
タレント・ボイストレーナー
曾和 ローズ 先生

**ボイストレーニングは
ダイエットにも効果あり？**
——まず、ボイストレーニングとは何か、から教えてください。

ボイストレーニングと聞くと、みなさんはきくと「歌を上手く歌うための訓練」を想像されると思いますが、要するに発声練習のことなんです。その第一の目的は「自分の本当の声」を出せるようになること。もちろんそれは歌を歌うのにも役立ちますが、他にもいろいろな効果があるんです。現在では歌手や役者をめざす人以外にもたくさん一般人がボイストレーニングを始めています。

**——どのような効果があるので
すか？**

ボイストレーニングでは、主に「正しい呼吸法」と「正しい発声法」を学びますが、これらの訓練は声に磨きをかけるだけでなく、脳や身体の活性化にも効果的なのです。

たとえば呼吸法の基本である「腹式呼吸」ができるようになると、内臓や腸が鍛えられ、便秘が解消したというケースはよく聞きます。発声というのは一種の全身運動、有酸素運動ですから、酸素が大量に体内に取り入れられて



Interview ..

血行も良くなります。ダイエットにも効果的です。よ。腹式呼吸ができるとお腹の一番奥の腹横筋が鍛えられるので、ウエストや下腹部がどんどん引き締まってきます。

あと、私が特に大きいと思うのは、精神面での効果ですね。カラオケでストレスを発散している人は多いでしょう。大きな声を出すことは、気持ちを明るくして、すっきりさせてくれます。ただ、カラオケで無理に大声を出していると喉を傷めてしまいます。ボイストレーニングで自然な発声法を身につけることで、カラオケでも気持ちよく、大きな声で長時間歌えるようになるんです。

さらに、ボイストレーニングはコミュニケーション力を高めることに

も役立ちます。「本当の声」は、相手の心にもよく響くものです。正しい呼吸法、発声法を身につければ、ゆったりと落ち着いた気分で話せるようになるので、相手の心に伝わるコミュニケーションができるようになるんです。

「腹式呼吸」で
吐く息をコントロール

——どのようなトレーニングをするのがいいか？

まずは「腹式呼吸」の練習ですね。存じのように、呼吸法には大きく「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の2種類があります。胸式呼吸とは、ラジ体操のときのように、胸を膨らませ、肋骨を大きく広げて息を吸う方法です。これに対して腹

式呼吸は下腹に息をためて、ゆっくり吐き出すようにして呼吸するやり方です。

たいていの人は深呼吸をして、と言われると肩を上げて胸を膨らませる胸式呼吸をしてしまうのですが、この呼吸法は吸う力は強いのですが、吐く息をうまくコントロールできません。

これに対して、腹式呼吸は「吐く」ことを目的とした呼吸なので、必要に応じてスムーズに、ゆったり息を吐くことができます。つまり声をコントロールし易いのです。声帯への負担も少ないので、喉も傷めません。

実は人は生まれたときはみんな腹式で呼吸しているんです。いちばん自然な呼吸法なんです。小

ウエルネ特集1

「声と健康」

ウェルネ特集1

「声と健康」

さな赤ちゃんの体からあんなに大きな声が出るのは、腹式呼吸だからです。全身の筋肉と合わせて声帯や共鳴器官の能力を最大限生かせるので、大きな声が自然に出せるのです。

■腹式呼吸と胸式呼吸の違い

【腹式呼吸】



肺の下の横隔膜を上下させることで空気を出し入れする。内臓が押し出されて、お腹が膨らむ。

【胸式呼吸】



肺を包む肋骨を動かすことで空気を出し入れする。肩や胸が上下する。

——腹式呼吸のやり方は？

いちばん簡単なのは、寝ころんで呼吸することです。あおむけに寝転んで、全身の力を抜くと、呼吸に合わせてお腹が上下しているのがわかるでしょう。このとき意識的にお腹を膨らませたり引つ込めたりしてみると、腹式呼吸のコツがわかってきます。お腹をできるだけぺしゃんこにしたら、さらに息を吐いて、しばらく我慢してからお腹を少しずつ膨らませるようにしながら鼻から息を吸い込みます。これができるようになったら、立った姿勢でやってみてください。初めての方が自然な腹式呼吸ができるようになるには2〜3か月はかかりますから、できなくても焦らずに続けることです。

——呼吸法の他には何をすればいいですか？

「正しい発声」の練習ですね。これは正しい呼吸法とも深く関係していますが、このときに大事なものは「正しい姿勢」です。

——正しい姿勢とは？

発声には全身の筋肉を使うのですが、たいていの人は日頃のストレッチなどから上半身に余分な力が入ってしまっています。こういった余分な力や緊張を抜いた状態が、ボイストレーニングで言う「正しい姿勢」です。ふつうは「姿勢が良い」というと、胸を張って反り返ったような姿勢を思い浮かべますが、違うんですね。

正しい姿勢は肩背中・胸の力を抜いて、上半身全体が骨盤の上に乗っかって乗っかっている状態です。

背筋を無理に伸ばすのではなく、背骨が自然に曲がってリラックスしているのが良いのです。ふだんからの「余分な力」というのはなかなか抜けませんから、これも地道に練習することが大事です。



喉を開ける発声は「あくび」で練習

——発声についてはどんなトレーニングをするのですか？

喉を痛めない声の出し方を練習します。正しい発声をするには腹式呼吸で息を吐くこと、もう一つ「喉を開ける」ことが大事です。

人は声を出す瞬間に「瞬息を止めているのですが、息の止め方には2通りあるんです。一つは出ていく空気を喉でさえぎる方法で、これは意識的に「息を止める」と同じです。もう一つは喉は開いたまま、横隔膜を下げて息を止める方法で、なめらかな発声にはこれが不可欠になります。

喉を開ける練習として良いのは「あくび」です。正しい姿勢をとって、大きく口を開け、腹式呼吸を意識しながら、声を出しながらあくびをしてみてください。「喉が開く」という感じがわかってくると思えます。

——話し方のポイントなどもありますか？

コミュニケーション力をつけるには、発声法だけでなく「滑舌」も

大事だと私は考えています。私の教室では、有名な「いろいろな売りの台詞」などのテキストを使って、滑舌の訓練も行っています。滑舌が良くなると、脳が活性化して、ぼけ防止にもなると専門家の先生もおっしゃっています。

ボイストレーニングは、日常生活の中で手軽に行なえる運動です。誰でも「度身」につけてしまえば、年齢に関係なく効果が維持できません。トレーニングそのものにストレッチ解消やリフレッシュの効果がありますし、毎日継続して行っているだけで、「本当の自分の声」が出せるようになります。健康増進にもつながります。ぜひチャレンジしてみてください。

——ありがとうございます。

