

〈あなたの声を磨きましょう！～ボイストレーニング～〉

局アナウンサーの基礎訓練 ～lesson～

(飯島が毎日行っているエクササイズをご紹介、一緒にいたしましょう！)

1. **！「腹式発声法」** 胸式ではなく、腹式をマスターしましょう。！

* 腹式発声法のメリット・・・小さい声でもよく通る。相手により伝わる。

喉に負担がかからない。免疫力が高まる。(セロトニン等の影響)

* 講義で長時間話しても疲れない “喉の筋肉20、腹筋80”の法則

2. **！「長音」**！肺活量を増やす。P. いかにも長く発せられるか「あ～」

3. **！「滑舌」**！発音を明確にする。P. 大きく、歯切れよく、遠くに飛ばす。(別紙)

！「口腔機能のチェック」！(舌の動きは滑らかですか？)(別紙)

Q. ボイストレーニングに関する質疑応答

()

*** 声のメンテナンスもお忘れなく！・・・のどを乾燥させない。冷やさない。**

～参考：飯島の場合は？～

【常に常温の水分を摂る。首にタオルを巻いて寝る。

首の周りにタイガーバームを塗る。肩甲骨を緩めるタオル体操をする。】

* 話す内容、話し方のスキル以前に、自身の声を見直してみましょう！

.....

〈話力を感じる人の“声と話し方”の分析〉

○ なぜ惹き付けられる？アメリカ大統領、オバマ氏の巧みなスピーチ力。

～オバマ氏の“演説”の魅力とは？～

・ もって生まれた声質・・・響くバリトン音域

・ パーソナルボイストレーナー・・・舞台俳優のトレーニング・プログラム

その他、歴史に残る名演説は「よく通る声」発声 + 「はっきりした発音」滑舌

ex. ジョン・F・ケネディ、アドルフ・ヒトラー

・ 聴衆との一体感をつくる「間」と「テンポ」

Q. では、日本の首相はいかに？

* 21世紀に必要な“話し方”4つのスキル

- ・コミュニケーション力
- ・プレゼンテーション力
- ・ネゴシエーション力
- ・マーケティング力

○タモリさんの会話術

- ・口下手なゲストを相手でも必ず会話を成立させてしまう技

○島田紳介さんの司会力

- ・感動から笑いにもっていく技

[表現方法3つのポイント]

1. 〈簡潔に〉話す

- a. キーワードを入れる
- b. 歯切れよく話す
- c. 結論先行で話す

2. 〈印象深く〉話す

- a. 相手のイメージに訴える
- b. 膨らみを付けて話す
- c. 気持ちを込めて話す

3. 〈解り易く〉話す

- a. 分けて話す
- b. 相手の目線で話す
- c. 具体的に話す

[意思伝達の技]

「効果的な話し方の5つの秘訣」

- ① 自意識過剰の敵を打ち破る
- ② 人まねをせず、自分自身であれ
- ③ 聴衆と話し合う
- ④ 話に自己を投入する
- ⑤ 声を力強く柔軟にする訓練をつむ

出典：カーネギー

『心を動かす話し方』

♪付録♪

☆お笑いの松本人志さんと放送作家の高須光聖さんの対談

高須「お笑いは発想はもちろんあるけど本来は、笑いの構成力がポイントやん」
松本「才能のないヤツはおんなじ体験してんのに、人にしゃべってるの聞いたらオモロない。なんでそこから話すなんとか。そこをもうちょっと強めに言うのかな、次の話が生きてけえへんやろ」出典：放送室の裏(ワニブックス)

☆笠木伸英教授（東京大学大学院工学系研究科 機械工学）

「落語家の話し方の“間”は、講義での話し方に役立ちます。東大を辞めるまでに、自分で本当に満足のいく講義をしてみたいと思っています。」

「話すチカラ」の大切なポイント（言葉・心・行動）

“言葉を心にのせて行動する”と、より解りやすい講義になる。

【おすすめの書籍】

・「人を幸せにする話し方」 平野秀雄

～延べ10万人と感動を共有してきた人気講演家が初めて語る、
一味違った“話し方の極意”～

・「心を動かす話し方」 D. カーネギー

“一瞬で人を惹き付ける秘訣”
～人前で話すこと“を楽しむことのゆとりが
人生に勇気と自信を与えてくれる。～

「声を磨く」ことは、一日にしてならず。

休んでも、やめないで「ボイストレーニング」を続けると・・・

あなた本来のよい『声』が 必ず しっかり 出るようになります！

本日は貴重なお時間をありがとうございました。