

## 第3章

# 良い声を習得するトレーニング方法

## ——姿勢・呼吸・発声



山本 邦博

神奈川県中小企業診断協会

良い声とは、話し手にとって気持ち良く発声でき、聞き手にとって心地良く聞くことができる、話し手にも聞き手にもストレスのかからない声のことである。

本章では、良い声を出すためには良い姿勢と良い呼吸が必要であることを説明し、それらを身につけるために筆者らがプロのボイストレーナーの指導を受けながら実践しているトレーニング方法を紹介する。

### 1. 良い声を出すコツ

#### (1) 良い声を出す基本

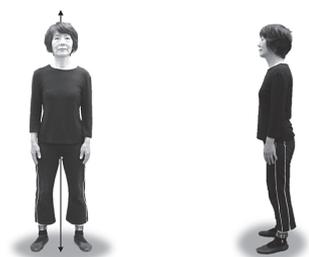
良い声を出すためには、良い姿勢で、良い呼吸をして、リラックスした落ち着いた心で声を出すことが基本となる。これは禅の言葉である「調身・調息・調心」に通じる。「調身」とは姿勢を正すこと、「調息」とは正しい呼吸法で呼吸することである。「調身」で身体に無駄な力が入らずリラックスすると、身体が安定し、「調息」で深い呼吸を行うと、心身ともにリラックスし安定した状態である「調心」に至る。緊張した状態で声を出すと、自分の緊張が相手に伝わって相手も緊張してしまうが、心が安定した状態で声を出すと、相手に安心感と信頼感を与えることができる。

#### (2) 良い声を出す姿勢（調身）

良い声を出す姿勢とは一言でいうと「真っすぐに立つ」姿勢である。頭のとっぺんが天

から糸で引っ張り上げられているような感覚で、無理な力を入れずに安定した足腰を保った状態で、背筋を伸ばした姿勢である。

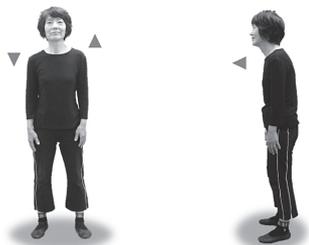
この姿勢を維持するためには、大地を踏みしめて身体の土台である下半身をどっしりと安定させる。すると、上半身に力が入らずに自然にリラックスできる「上虚下実」の状態となる。このとき、足、腰、腹、胸、肩、頭の順に身体の下の方から積み上げるように、順々に上のほうへ姿勢を正していく。



(A) 正面

(B) 側面

良い声を出す姿勢



(A) 左右一方の肩が下がっている

(B) 前傾姿勢

悪い姿勢の例

## ①下半身のポイント

- ・つま先を平行にして足を肩幅に開く。これによって内腿の筋肉（内転筋）が自然に緊張して下半身が安定する。
- ・重心を両足の中心に落とす。
- ・足の親指の付け根辺りで大地をつかむ感じで立つ。これによって身体のみみを大地に逃がすことができる。
- ・腰を少し前の方に出し、骨盤が垂直に立った状態（立腰）にする。

## ②上半身のポイント

- ・両肩を少し後ろに引く感じで胸をやや開く。
- ・肩や首に力を入れない。
- ・顎を軽く引く。
- ・視線は真っすぐ前を見つめる。目を見開き、視線を定める。

## (3) 良い声を出す呼吸法（調息）

良い声を出す呼吸法は「腹式呼吸」である。腹式呼吸は、横隔膜を上下に動かすことによって肺を最大限に伸縮させる呼吸法である。

## ①腹式呼吸の行い方

- ・鼻から息を吸って下腹部を膨らませる。ここで下腹部とは、写真の両手を重ねた部分（へそからこぶし1個分くらい下）のことで、「丹田」という。
- ・下腹部を膨らませることで内臓が下腹部に押し出され、横隔膜が下がって肺が広がり空気が入る。
- ・口から細く長く息を吐きながら下腹部を徐々に凹ませる。
- ・息を吐き切ったら下腹部を緩める。これだけで肺に自然に空気が入るが、最後に下腹部に少し力を入れて膨らませる。



丹田の位置（両手を重ねた部分）

## ②腹式呼吸のポイント

- ・姿勢を正して上半身をリラックスさせる。姿勢が崩れると、無意識のうちにバランスを取ろうとして上半身に力が入り、肺の伸縮が抑制される。
- ・意識して息を吸おうとすると胸に力みが入り、かえって吸い込む息の量が減る。下腹部を緩めるだけで肺に十分に空気が入る。

## (4) 良い声を出す発声法

良い声の音程は無理なく出せる自然な声、つまり地声の音程である。自分の地声が嫌いだという人がいるが、地声でよく通る、豊かに響くような発声ができると、本来備わっている自分らしい良さが表現できる。

肩や首に余計な力が入ると、のどを締めちゃって甲高い声が出るが、肩や首に力を入れず、上半身がリラックスした状態で出す地声は中低音で、相手が聴きやすく自分でも出していて気持ちが良い。

地声を出すためには、まず胸を開き、口をしっかりと開けることでのどを開き、声の通り道を作る。吐く息に「フー」や「ハー」といった声を乗せる。そうすると、お腹から大きく太い芯のある声が出て、上半身全体が響くような感覚になる。

## 2. 自分の声と姿勢を繰り返し観察する

## (1) 自分の声や姿勢は自分ではわからない

## ①他人が聴く自分の声

自分の声を録音して聴いたことがある方は、他人の声を聴いているような奇妙な感覚を持ったことがあるだろう。録音した声は他人に聴こえる自分の声である。筆者は自分の声を録音して聴いたときに「人にはこれが私の声として聴こえているのか!」と愕然とした覚えがある。これは、自分で認識している声は、「骨導音」という声帯の振動が頭蓋骨を通して伝わる音と、「気導音」という空気の振動が鼓膜に伝わって聴こえる音が合わさったものであるのに対し、他人が聴く声は「気導

音」だけだからである。

②姿勢

自分では良い姿勢で真っすぐに立っているつもりでも、長年の癖で、左右いずれかの肩が下がっていたり、背中が丸まって前傾姿勢になっていたり、あるいは身体が反って後傾姿勢になっていたりすることがある。自分では真っすぐに立っているつもりなので、普段は気づかない。

(2) 自分の声と姿勢の状態を自覚する

①自分の声を自覚する

良い声を出すことは、自分の声がどのような声であるかを自覚することから始まる。自分の声を自覚するとともに、他人の良い声を聴くことでそのギャップが認識でき、改善のきっかけをつかむことができる。

まず自分の声の印象を客観的に把握するために、プレゼンテーションの練習などをボイスレコーダーで録音して繰り返し聴いてみる。次に良い声と思う方の講演会やインタビュー番組の録音、朗読などのCDブックなどを繰り返し聴いてみる。そして自分が目指す良い声がイメージできたら、再度、自分の声を録音して確認することを納得がいくまで繰り返す。これを何度も行ううちに、自分の声が変わっていくことに気づいてくる。それとともに声を聴き分ける能力が高まって、人の声の良いところと悪いところがわかるようになってくる。

筆者らは第2章で紹介した朗読会に参加したが、稽古の中でボイストレーナーの朗読をお手本として録音させていただき、自分の朗読の録音と聴き比べることを何度も繰り返した。また、稽古では自分の声や読み方の悪い点を徹底的に指摘していただいたことで、良い声とそうでない声が聴き分けられるようになり、発声と表現が改善された。

②自分の姿勢の癖を自覚する

鏡に全身を映して自分の姿勢の癖を自覚することで、修正すべきポイントがわかって姿勢を正すきっかけをつかむことができる。日

常生活の中で鏡や窓ガラスに映った自分の歩く姿勢や立つ姿勢を観察し、折に触れて姿勢に注意を向け、姿勢が崩れていけばすぐに直すことを習慣にする。なお、良い姿勢を意識することで、副次効果として持病の腰痛が軽くなったという方もいる。

3. トレーナーが薦める効果的な方法

(1) 良い姿勢を作るトレーニング

①トレーニング方法

ア. 胸部、背部と両肩関節を調整する体操

肩を起点に腕を前後に振ることで、肩甲骨周りの柔軟性を高め、力みのない上半身と、腕に振り回されないで安定して立てる足腰を作る体操である。

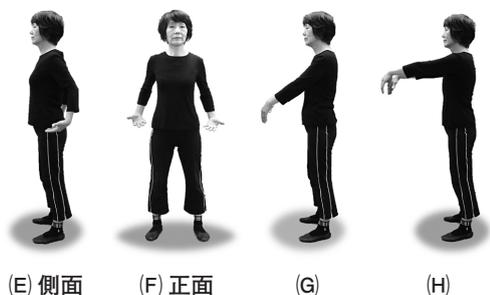
手首をゆるめて手のひらを下向きにしたまま、両手を伸ばして肩の高さに上げる(写真(A)(B))。親指を外側に開いて手のひらを上向きに反す(写真(C)(D))。

手のひらにボールを乗せているつもりで腕の力を抜きつつ、ボールを落とさないようにイメージして両手を肘から後ろに振る(写真(E)(F))。腕を前に戻す途中で手が体側の辺りに来たら、ボールを落とすつもりで手のひらを下向きに返し(写真(G))、両手を伸ばして肩の高さに戻す(写真(H))。

この動作を繰り返して腕を前後に振ることを毎日5分間程度行う。なお、終了時に両手を丹田に重ねて息を整える。



(A) 側面 (B) 正面 (C) 側面 (D) 正面



イ. プランク (フロントブリッジ)

良い姿勢を保つためには、インナーマッスルの強化が必要で、体幹トレーニングが効果的である。

肘から手の部分とつま先で体重を支える。腰を落とさないように注意し、この姿勢を20秒間続けることを3回繰り返す。



ウ. ニーハグ

体幹と脚力を強化し平衡力を高めるトレーニングである。腰を前に少し出して背筋を伸ばした状態で片足を上げ、膝を両手で抱えて胸に引きつける。身体がグラグラしないように10秒間保つ。これを、足を代えて左右交互に3回ずつ行う。体幹が鍛えられると、身体が安定してグラグラしなくなる。



②確認方法

普段の生活の中で、歩くとき、電車内で行っているときや座っているときなど、あらゆる場面で良い姿勢が取れているかを意識し、

時折、以下の方法で確認する。

ア. 姿勢全体のチェック

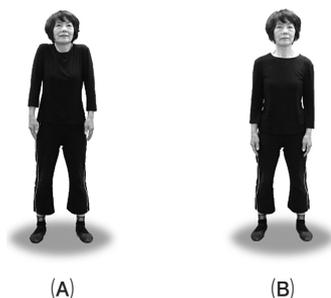
全身が写る鏡や窓ガラスの反射像から、背中が丸まっていないか、身体が前後左右に傾いていないかをチェックする。

イ. 重心の位置のチェック

軽くつま先立ちしてストンと勢いよくかかとを落とす。かかるとに体重をずっしりと乗せた後傾姿勢になっていないことを確認する。

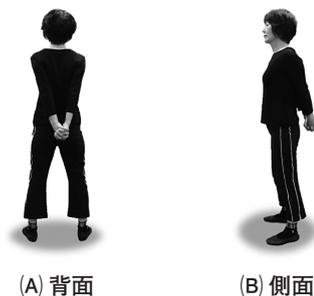
ウ. 上半身の脱力

肩を思い切り上げて(写真(A))ストンと脱力し(写真(B))、上半身がリラックスした状態を確認する。



エ. 胸が開いた状態

足を肩幅に開き、両手をお尻に回して組み、お尻の筋肉を締めて胸が開いた状態を確認する。



(2) 腹式呼吸を習得するトレーニング

①トレーニング方法

腹式呼吸で鼻からゆっくりと息を吸う。このとき、息を胸ではなく下腹部に入れるようにイメージして吸い込み、静かにゆっくりと

口から「フー」と息を吐いていく。吐く際には、前歯の裏側に息を当てて、そこから息を漏らしていく感じで吐く。吸うときも吐くときも、身体のどこにも緊張がないようにする。

②確認方法

ア. 呼吸の長さ

正しい腹式呼吸ができると、20～30秒間かけてゆっくりと息を吐き出すことができる。胸に力が入って上半身がリラックスしていないと肺に空気が十分に入らず、息が詰まって10秒間と持たずに苦しくなる。

イ. お腹の動き

仰向けに寝ると、背中が固定されて正しい腹式呼吸がしやすくなる。仰向けに寝た状態で腹式呼吸を行ってお腹がどのように動くかを観察し、お腹の動きを身体に覚え込ませる。

(3) 良い発声を習得するトレーニング

日本語の発音の基本は母音であり、母音を正しく発音するときれいで聴き取りやすい日本語になる。そのための基礎として母音の発声トレーニングを行う。

①トレーニング方法

ア. 口を開ける

顎を落として、口を縦にしっかり開け、母音を発声するときの口の開け方を覚える。鏡を見ながら「ウ・オ・ア・エ・イ」としっかりと発声することを何度も繰り返し、口が滑らかに開くようにする。

口をしっかりと開けることで自然にのども開き、声の通り道ができて、お腹から声を出すことができる。



(A) ウ



(B) オ



(C) ア



(D) エ



(E) イ

母音の口の開け方

イ. 母音の発音

以下の順に5個の母音を一息（10秒くらい）で発声する練習を行う。

「ウ・オ・ア・エ・イ」

「イ・エ・ア・オ・ウ」

「ア・エ・イ・オ・ウ」

このとき、声を飲み込んだり下に落としたりせず、目線の高さに目標物を定め、そこに向かって真っすぐ前に押し出すイメージで発声する。また、1音を発声している間に口を動かしてしまうと、音程や強さがふらついて声が安定しないため、口をしっかりと開けたら口は動かさずに、地声で安定した声を出すように意識する。

ウ. 声を出さず直前に口を開ける

第2章でも述べたようにトップボイス（最初の音）はのどに力が入って詰まりやすく、トップボイスが詰まるとその後の声も詰まってしまう。これを防ぐには、口を開けてから声を出すとよい。こうすることで喉に力が入りにくくなる。

②確認方法

ア. 口の動き

母音の発声練習をビデオに撮り、口の形、口の動きと発声を確認する。

イ. お腹から出る声

腰から上半身にかけて脱力し前屈する（写真(A)(B)）。この状態で、息を背中に入れるイメージで吸い込む。下腹部を徐々に凹ませながら、力まずに「ハー」と吐く息を声にして

ゆっくりと吐き切る。このとき、力まずに気持ちよく出せた声がお腹から出る声である。



(A) 正面

(B) 側面

#### ウ. 真っすぐに前に出る声

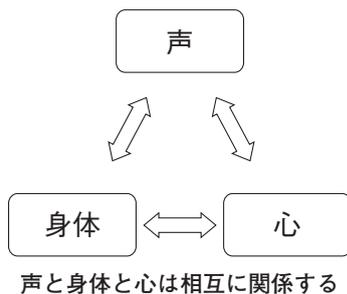
口の前にティッシュペーパーをかざしながら「アー」と言う。声を飲み込むように発声したり、声が前に出ていなかったり、その力が弱かったりするとティッシュペーパーは微動だにしないが、声が真っすぐ前に出ていればティッシュペーパーがそよいで動く。

### 4. ボイストレーニングの効用

ボイストレーニングは単に良い声を出すための訓練ではなく、身体と心に良い影響を与え、人間的な魅力と能力を引き出すための有効な手段である。

声と身体と心は互いに深く関係しているため、声の調子が悪いときは身体や心が不調であることが多い。気持ちが落ち込んだり不安を覚えたりして心が不調になった場合に、直接心に働きかけて心を整えることは難しいが、身体と声を整えることで、心を整えることができる。

自分の声の変調に気づくことで早めに心身のメンテナンスを行い、良い状態を保つことができるのである。



本章を通じて読者が声に関心を持ち、より豊かな人生を過ごすためのヒントを得ていただければ幸いである。

#### 【筆者後記】

声に対する漠然とした悩みから、3年前に本誌の特集がきっかけでボイストレーナーの指導を受け始めた（第2章の囲み記事参照）。

当初は、声はのどで出すもので、コツをつかめればもっと楽に声が出せるのでは、という期待があったが、まずは、発声の土台となる身体づくりが必要で、小手先のテクニックでは付け焼き刃で身につかないと知った。

本章で紹介したトレーニングを重ねるうちに、姿勢と呼吸を意識して整える習慣が付き、声の改善とともに気持ちが落ち着き、疲労感が和らぐことを実感するようになった。ボイストレーニングを通じて、身体と声を整えることで心が整えられるということがわかったのは大きな収穫だった。

自分の声はまだまだ改善が必要であるが、より一層、出しても聴いても心地良い声を目指してトレーニングを続け、心身ともに健全な状態で、企業の健全性を高める支援を続けていきたいと願っている。

〈写真モデル〉

ボイストレーナー 三浦裕江氏

〈参考文献〉

・宮崎絢子著、『声の教科書』、ヒーロー出版、2012年

#### 山本 邦博

(やまもと くにはひろ)

2002年中小企業診断士登録、ターンアラウンドマネージャー (TAM)。素材メーカーに勤務し、生産技術の開発、内部監査、リスクマネジメントに従事。現在は神奈川県協会のプロジェクトを中心に、中小企業の経営改善・事業再生支援を行う。2015年よりボイストレーニングを開始。

