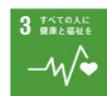


南城市生涯学習講座・一般講座 「ヴォイストレーニング」

(2025/5/27・30・6/5)



令和7年度生涯学習講座・一般講座「ヴォイストレーニング」を5月から3回にわたり実施しました。公民館講座では初めての講座です。講師に入慶田本昌義（いりけだもと まさよし）氏をお招きしました。入慶田本さんは市内の小学校で「読み聞かせのボランティア」をされています。紙芝居をデモンストレーションでみせていただきましたが声の迫りに圧倒されました。ちなみに声質は低音の「バス」でとてもよいお声の持ち主です。

「ヴォイストレーニング」講座第1回目は呼吸の仕方「複式呼吸」の正しいやり方を習いました。横隔膜を大きく動かすことを意識し、鼻から息を吸い込み、口からゆっくり吐きだします。はじめはなかなか難しいのですがお腹に手を当て呼吸に合わせて膨らんだりへこんだりを確認しながら呼吸をすると良いそうです。次に喉の鍛え方を教わりました。入慶田本さんも毎日欠かさず行なっているという「ロングうがい」なるものです！喉に水を溜め「アー」と音



入慶田本 氏

程を変え発声するそうです。約1分くらいだそうです。毎日続けることで喉が強くなるそうです。喉が強くなると声を楽に出すことができ、喉への負担が軽減され長時間歌え、喉が疲れにくいそうです。第2回目は「群読」が中心です。宮沢賢治の「雨ニモマケズ」・福沢諭吉の「学問のすすめ」、古文や現代文そして詩等様々な分野の文章を一語一語丁寧に群読しました。

「は」「に」「を」の三語の発音を特に力を入れて群読し、正しく・美しい発声を意識し繰り返し練習しました。

「アー」
実演中



後半は入慶田本さんが合唱団で鍛えられた低音ヴォイスで「十九の春」を歌ってくださいました。感動した受講者さんが歌に合わせて踊るという場面もありました。

第3回は個人指導です。「この道」をひとりひとりに歌ってもらい、正しい発音や声の出し方を指導していただきましたが、皆さん歌が上手な方ばかりでした。

今回、受講目的は「カラオケが上手になりたい」、「日頃声を出す機会があまりないので参加した」、「加齢とともに声が細くなってきたので改善したい」等様々でしたが、共通する改善方法は「ロングうがい！習慣化して舌根を鍛えること」だそうです。最終日に受講生から「二週間、ロングうがいを続けたら、薬が飲みやすくなった！」とうれしい報告がありました！早速の効果に職員一同驚きでした。受講者全員に早く効果が表れることを祈ります！

