

家の光

畑の情報便

野菜のベストカップル

STOP! TPP マレーシア編

なにも知らされない国民たち

ふるさとの味を紡ぐ

新シヨウガ

幸せ発見

「ほめ日記」

My Story

斎藤工

心でまずなにを思うか

原田美枝子

ぎんさんの教え

長寿四姉妹に聞く、元気の秘訣

心も体も

10歳若返るコツ

おいしい！かわいい！気持ちいい！

東京ときめき旅



かすれる、こもる「加齢声」を トレーニングで聞きやすい声に

最近、言葉を聞き返されることが多くなった。大きな声を出そうとすると、声が裏返ったり、かすれたりする……。これらは、「加齢声」の特徴です。トレーニングで、はつらつとした、張りのある声を取り戻しましょう。

「体だけではなく、声も老化するんですよ」と福島さん。自覚がない人が多いのですが、加齢とともに、わたしたちの声は変化していきます。

声が低く、小さくなる。抑揚がなく平たんな話し声になり、張りがなく、くぐもった声になる。ときには裏返ったり、かすれたり、話すテンポが遅くなるのも加齢の兆し。こういった声を、福島さんは「加齢声」と呼んでいます。

「もともと、日本人は大声でしゃべるコミュニケーションが苦手ですし、年をとると、ますます声を使う機会が減ってきます」

意識して簡単なトレーニングをする



ることで、声の若々しさを保つことは可能です。

「声は、人とのコミュニケーションを左右します。毎日声を出せば健康にもいい効果があり、声が元気なら、若々しい印象になりますよ」

「加齢声」になりやすい生活チェックテスト

次の半分以上に当てはまる人は、「加齢声」になりやすいタイプといえます。さっそく、トレーニングを始めましょう。

- 1. 一日中だれとも話さない日がある
- 2. 姿勢が悪い
- 3. 家族に女性が少ない
- 4. おとなしい性格だ
- 5. 大きな声を出すことがあまりない
- 6. 人前に出ることが好きではない
- 7. 上がり症で、緊張しやすい



監修
福島 英



ふくしま・えい プレスヴォイストレーニング研究所代表。歌手や俳優、声優、落語家、お笑い芸人などの指導をする一方、声をプロとして使いたい人の指導を実施。著書に『声も印象も体も変わる！ 速効ヴォイス・メソッド 人は声から若返る』（祥伝社）ほか多数。

1日5分で若々しい声になる! 「ボイストレーニング」

毎日、短時間でいいので、大きく口を開けて言葉を発する練習をしましょう。表情も生き生きとして、肌の艶もよくなります。のどに負担をかけないように注意して。

3 「口がまわらない」 話し方を直す

早く口がまわらず、言葉をかんでしまう、言いまちがいをしやすいという人は、発音をクリアにするトレーニングが必要。早口言葉などを練習するのも効果的です。準備運動に、ガムをかむのも○。

お勧めの言葉

「本日は、お日柄もよろしゅうございますね」「足元の悪いなか、足をお運びいただき、ありがとうございました」「このたびは、まことにお世話になりました」

4 「こもった声」を直す

寝起きのときのように、声がのどの奥にくぐもって聞こえにくい声は、舌がうまく動いていないのが原因。口数の少ない人によくみられます。言葉をできるだけリズムカルに言いきる練習をしましょう。

お勧めの言葉

「イウイウイウイ」「ウイウイウイ」「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」「おはようございます」「よろしく願いいたします」

トレーニング の基本

- ・胸を張り、よい姿勢で。
- ・おなかから声を出すよう、心がける。
- ・あごが上がらないよう、軽く引く。



1 弱々しい声を パワフルにする

日ごろからあまり声を出さない人は、声が届きにくかったり、声が裏返ったりしがち。かけ声のような言葉をやや強い声で、おなかからしっかり出すように心がけましょう。

お勧めの言葉

「ヤッホー」「オーイ」「もぉ、いいよぉ」「ちょいとお待ち!」「さいなら!」「ヘイ! イエイ!」

2 「かすれ声」を直す

息漏れして、声が続かない人、かすれる人にお勧めなのは、言葉を小さな声でいねいに言う練習から始めて、だんだん大きい声にしていくこと。体から大きな流れに乗って、声が出ていくイメージで。

お勧めの言葉

「ハァ〜(民謡調で、弱く)」
「ナア、ナマア」「ワイワイ」
「ンガーンゲーンギーンゴーンゲー」
「ンマーメーミーモームー」

プロが教える カラオケを 上手に歌う コツ



カラオケも、声のアンチエイジングに効果的です。歌うときに声が出やすくなったり、うまく聞こえるコツを伝授。

●歌う前に首と肩の運動を

歌う前に首や肩の筋肉をほぐしておくと、声が出やすくなります。大きくゆつくりとした深呼吸を、何回かするの効果がです。

●下手でも堂々と歌う

それほど上手でなくても、堂々と歌う人はうまく見えるもの。恥ずかしがったり、遠慮したりしないで、胸を張って歌いましょう。

●ハミングで高い声を

出す練習を
急に高い音を出そうとしても難しいもの。ふだんから、ハミングで少しずつ高い声が出るように、練習しましょう。