

スピーチ講座第1回 言葉を確実に届けるための基礎練習

NADE九州支部事務局長・アナウンサー

加地 良光

ディベートにおけるコミュニケーションの目的は、自分たちの主張を、聴衆の代表であるジャッジに正確に伝え、理解してもらうことにあります。スピーチ内容をしっかりとジャッジがフローシートに書き込み、判定の材料として活用してもらえるかどうかが大変なことです。1回目のスピーチ講座は、ディベーターとジャッジをつなぐ言葉を確実に届けるための練習、発声・滑舌の基礎を作る方法についてまとめました。

●自分の声を知る

まず自分の声・話し方の点検から始めましょう。過去の大会の立論などを実際の大会でスピーチをするイメージで読み上げ、録音して聞いてみて下さい。誰でも初めて自分の声を聴くと、これ誰の声？と驚くものです。自分の声と思っている声は、空気中を経て耳に届く音に加えて、骨が振動して自分の鼓膜に届く音とが合わさった声となります。その違和感とは別に、次の点自分自身で確認してみてください。

言葉がはっきりと聴き取れるか

声の大きさが均等にコントロールできているか

歯切れ良く聞こえて、リズム感があるか

声に不自然な息が混じらないか

鼻にかかる声・かすれ声・ぜいぜい声・こもった声・甲高い声・キイキイ声などがないか

アナウンサーであってもいくつもの弱点があります。あまり気にしなくて良いのですが、改善の度合いがそのまま相手に伝わる言葉の伝達量につながります。ジャッジが少しでもストレス少なく自分の言葉を正確に受け取ってもらうような発声ができることを目標としましょう。

●声のしくみを理解する

「発声」は肺から気管を通して吐き出される息が、声門にある声帯を振動させて音を作ります。この音が、のどから口の中・鼻・唇などを響かせて音声となります。そして、唇・歯・歯茎・舌・鼻腔・あごなどで調音を行います。私たちは、日頃何気なく声を出す、話すという行為をしていますが、実は身体の各部がいろんな役割をしてくれ

ているということを意識することが重要です。

●声の練習をする

練習によって声の印象は大きく変えることができます。声が小さい人は、息を前に出す練習、声が重くこもった感じの人は、舌の付け根から動かす練習、カ行・タ行の練習で堅いしっかりした声を作る、サ行の練習で息もれ音を防ぐことができる、ラ行の練習で舌・口の滑らかさを鍛える、ハ行は声を楽に出す練習になり、マ行で柔らかい声を…次に練習の要領を説明します。

○腹式呼吸

イスに腰掛けて、背もたれに寄り掛からず、背筋を伸ばします。首・肩はリラックスさせて下さい。頭を下げたおへそを見ながら背中をやや丸めます。お腹に手を当て、口から空気を一気に吐き出しながらお腹をへこませていきます。すべての空気を出し切ったときにお腹に少し力を入れて2～3秒止めます。そして、ぱっと鼻から息を吸い込むとお腹がぷっと膨らみます。腹式呼吸を実感できます。息を完全に吐ききれば、空気が勝手に入ってきます。水泳の息継ぎで、息を吸おうとするよりも、空気をすべて水中で吐く方が自然に口から空気が入ってくるのと同じことです。このとき、体を起こしてはいけません。上体を起こすと胸に空気が入る胸式呼吸にスイッチしてしまいます。猫背にするのは、胸式呼吸をわざと抑えるためなのです。感覚が分かったら、こんどは身体を真っ直ぐな状態で行います。何度か繰り返したら、息を吐くときにアーと音をつけて繰り返します。

ゆっくりとアーと音をつけて息を出し、出し切ったら2～3秒息を止める、鼻から息をぱっと吸い込む（お腹の膨らみを確認）、そしてすぐにアーと息を出す（10回繰り返す）

○母音

口の形をチェックして下さい。「ア」唇やあごに力を入れず、指が2本入るくらい自然に口を開き、舌の力をぬく「エ」アとイの間くらいの口を開き、舌の位置を前方に高く持ち上げる（アの口の形でエと言うと、舌の位置の違いがつかめます）「イ」エよりもさらに口を閉じて、唇を横に引き、声を前の

方で響かせます「オ」アの口の形から唇を前に突き出します「ウ」オの形をやや狭くして指が1本入るくらいにします

アイウエオ イウエオア ウエオアイ
エオアイウ オアイウエ (3回繰り返す)
あかさたなはまやらわ
いきしちにひみいりい
うくすつぬふむゆるう
えけせてねへめえれえ
おこそこのほもよろを
上から左→右・左から上→下・言いにくい列をゆ
っくり丁寧に。(各1回)

○顔の体操

あご

口を閉じたまま、下あごを左右に動かす
口を開いて、下あごを左右に動かす
下あごを大きく下げてもどす
下あごをすばやく下げてもどす

舌

舌を口から勢い良く出したり、引っ込めたりする
いっぱい突き出した舌の先を上下・左右に振る
舌を口の右側・左側に交互に大きく出す
口をあけて、舌先で円を描くように唇をなめる

唇

パピブペポ・バビブベボ・マミムメモと3回くり
かえして言う
唇をなめてから閉じ、上唇と下唇をこすりながら
交互に前に突き出す
歯を合わせたまま、歯並びがすべて見えるように
唇の開閉を繰り返す

頬

口を閉じ、両頬を大きくふくらませ、吸い込む

鼻

犬がくんとにおいを嗅ぐように鼻を動かす

眼

力強く眼を閉じてぱっと開く
眼を左右・上下・左周り・右回りと動かす

眉

驚き目を見開いたように、思いっきり吊り上げ、
ぱっと力を抜く

○滑舌練習

相生 青い家 野葵 家葵 青嵐 老鶯 絵扇
絵団扇 鶉が鮎を追いあう
この杭の釘は引き抜きにくい
規格価格かかけひき価格か
危険区域 区画計画

学校 銀行 義理 劇場 御飯

隣の客はよく柿食う客

東京特許許可局の許可書

御名代の宮は五人の随員を伴ってご到着

新設診察室視察 粗品粗酒粗食

生産者の申請書審査

質屋の主人は鮎の好きな人

是々非々主義 坊主の座禅

医師が慈悲心から自費自弁で石の地蔵を建立

暖くなる高曇りの天気 鉄橋 地質学的知識

大変達者な足袋屋さん 徹底して叩き込む教育

長町の七曲りは長い七曲り 生麦生米生卵

庭の石竹根が引き抜きにくい

ぬかるみにぬめって歩けぬ 練り絹に平絹

日比谷と渋谷 候補者放送

政府は風波が高い 広島の新で火鉢を縛る

椰子の実をひひが食い菱の実を獅子が食う

文法 貧乏 美貌 屏風

バラの花びらをばらばらにした

不気味な男がぶりをぶらりとぶらさげた

豆まき 無免許 お前の前髪下げ前髪

青巻紙赤巻紙黄巻紙

八百屋の屋根に雪が四寸

八日の夜の夜回りよろよろ

よもやま話に夜がふける

ラジオの団らん らくだの暖房

支払われるものとみられています

利口な彼が利に走り利が利を生んだ

魅惑の宵 河原に下りていわし雲を仰ぐ

私は怖い浪速の夜道

こうした滑舌の練習に加え、二人組みになって教室の端と端に立ち、大きな声で会話する練習をしましょう。遠くに話しかけるようにすることで、言葉を遠く運ぶ意識を持つ練習にもなります。最後に、ディベート甲子園の決勝戦などの立論を大きな声で読む練習をしましょう。ディベートならではの言葉の使い方やうまい表現を自然に身につけることもできます。また、専門用語の口慣らしにもなるので、論題に関する新聞記事などを大きな声で読み上げるのも良いでしょう。声を出すことは楽しいことです。大きな声を出すことで気持ちも積極的になります。一日10分でもこうした練習を取り入れることで、その底力が大会で思わぬ効果となって表われることと思います。