

## 2 母音発声

日本語には、母音と子音があります。母音は「あいうえお」、声帯の振動音（声）です。子音は息の通り道を狭くして発する音。例えば「か、ま、が、や」です。日本語の発声では子音に母音がくっつきますので、「か-あ、ま-あ、が-あ、や-あ」となります。そのため、母音が明瞭になれば聞こえやすくなるのです。母音には、カラダと共に鳴してそれぞれよく響く場所があります。

「あおいうえ=青い上」の順番にそれを感じ取ってください。



「あ」はカラダ全体に響きます。  
ウォーミングアップのつもりで、  
腕を広げて「あー」

「お」は胸に響きます。  
ここではさらに軽くこぶしを作り、  
鎖骨の下のあたりから胸の中心に向けて、  
軽く叩きながら、「おー」

「い」は頭のてっぺん=百会（ひゃくえ）  
に響きます。  
頭のてっぺんに手を置いて、「いー」

「う」はおでこや首の後ろに響きます。  
首の後ろに手を置いて、「うー」

「え」は両側の肩甲骨の間に響きます。  
肩甲骨の間を意識しながら、肩を手で  
つかんで、肩とひじを前と後ろに  
大きくまわしながら、「えー」

①～⑤を何度か繰り返します。

## 3 呼気鍛錬

呼気を強くするために、腹筋と横隔膜を強くすることが大切です。  
では、しっかり息を吐く、呼気の訓練をしてみましょう。

### 訓練 ① 人差し指を立てて、「シーツ」：腹式呼吸の練習



鼻から息を吸い、口から強く、細く、長く  
「シーツ」と吐く。  
息を吸った時、おなかはふくらみ、  
吐いた時、おなかがへこむ。

### 訓練 ② 「ハ」（子音）のスタッカート：腹筋を鍛える



「ハ」は一番息の量を必要とする子音で、腹筋を使います。鼻から吸った息を「ハッ」と短く、鋭く、一息で吐き出します。おなかや腰、脇の筋肉を瞬間に使うことになります。  
手を置いて、「ハッ」「ハッ」「ハッ」…  
一息ごとにおなかが動くのを確認しましょう。

### 訓練 ③ 「ハーアー」のロングトーン：横隔膜を鍛える

ハーアー

子音「ハ」から母音「ア」へ、  
「ハーアー」と「アー」の語尾を上げながら、  
ゆっくり、しっかりおなかを使って発声します。  
横隔膜の緊張を保つ意識が大切です。

### おわりに

最後はハミングでクールダウン。  
口を閉じて、舌は上あごにつけ、鼻から息をしっかり吸います。  
そして、ゆったりと楽に鼻から息を漏らしながら、低めの声で  
「んー」と鼻腔に響かせハミングしましょう。2度3度繰り返して  
気を整えて終了です。