

第2回アナウンスコース 講座レジュメ

1) 楽に、自然に、声を出す(自然体発声法) トレーニング方法を覚えます

NHK で取材もできるアナウンサーであった野島正興さんにお勧めの発声練習方法を聞きました。さまざまな発声練習法がありますが、彼のお勧めは、西川慶(ラテン歌手)さん※の練習法です。西川さんは、今年10月に『発声楽入門講座』(東京図書出版会)をだされたばかりです。今日は、その本についているDVDを使って、練習してみましょう。

※ 西川慶さんのホームページ; <http://www11.ocn.ne.jp/~kei37130/home/index.html>

コツは1にリラックス、2にリラックス、3、4がなくて5にリラックスだそうですよ。この練習で、しながら寝てしまえば、本物だそうです。基本は腹式呼吸なんですけどね。すぐ覚えられますし、簡単ですから、毎日、続けてくださいね。

1、2、3、4、 あ〜 、え〜 、い〜 、 お〜 、う〜 ♪

参考資料: 西川 慶『発声楽入門講座』(東京図書出版会), 2010

2) 番組作りのためのアイデアは、どこから・・・?

野島正興さん※の「バロン薩摩の夢を追う」という番組づくりのきっかけは、資料室での1枚の記事の発見でした。その経緯を描いた雑誌の紹介記事のタイトル「巨富を文化に蕩尽した日本人—薩摩治郎八」と、番組のタイトルとを比べてみてください。

使われている言葉と文体の違いは、どこにありますか?

※野島正興さんの紹介は、参考資料に!

参考資料: 「巨富を文化に蕩尽した日本人—薩摩治郎八」(“E.S.T.A.P.” 1993; No.25)

3) 読む原稿と放送原稿

— 広報資料を読み原稿に直してみましょう! —

共通の練習課題: 東灘区役所のHPにある「2011年度保育所入所申し込み」記事
これを、放送できる原稿にしてみましょう。

自由課題: 自分が好きなテーマでデータから読み原稿にする
ともに読んでみる。録音して自分の声を聞いてみる!!

参考事例: 元データから読み原稿へ(2つの事例)

ラジオより聞き取った原稿

10秒
~音楽~

時間 構成 Tokyo FM サンデースペシャル ミルクジャパンライブ
今晚は森田真奈美です。

今日はちょうど1週間前の10月10日に有楽町いとしや前広場特設ステージで行われたライブイベント ミルクジャパンライブの模様をたっぷりお届けしてまいります。

概要 このイベントのタイトルにもなっている ミルクジャパン

50秒 これは、全国の酪農家さんがこの10月からスタートさせた、新たな牛乳の飲用促進キャンペーン、つまり牛乳を皆でおいしく飲みましょうというキャンペーンなんです。

ちなみに今までのキャンペーンのキャッチフレーズは 牛乳に相談だ♪

意義 だったんですけど、この次のキャンペーンのキャッチフレーズがこの ミルクジャパン。牛乳が日本を元気にするというスローガンの下、牛乳を通して日本の若いお母さんたちの子育てを支援していこうという草の根運動でもあるんです。

5分04秒 このスタートを記念したイベントが10月10日に行われたミルクジャパンランド2010
概要 有楽町いとしや前広場をメイン会場に他にも有楽町駅周辺に複数の会場を設けて実際に生きてる牛さんや酪農家の方々と触れ合うことが出来てしまうというとってもフレンドリーなイベントでした。

30秒 たとえば、ミルクをテーマにした ミルククイズラリーですとか、みんなの牧場を作る ミルクペーパーファーム、また乳しぼりや子牛にミルクをあげることができるという ミルクワーキングなどのブースがあったり牛乳を使った料理が楽しめる ミルクデリや、ミルクバーなども登場しました。

黒板 内容
そしてメイン会場の特設ステージで行われたのが、今から皆さんにお届けするライブイベント ミルクジャパンライブ トークゲストには、ちびっ子にも大人気のお笑いコンビTIMのお2人、ステキな絵本を読み聞かせしてくれたのは、先月二人目のお子さんの妊娠を発表したばかりのフリーアナウンサー 政井まやさん さらに、ライブゲストには 岡本まよさんが来てくれました。そしてMCは私森田真奈美が担当させていただきました。

5分30秒
5分 実はこのイベントの前にはすごく冷たい雨が振っていたのでイベントの日には寒いかなとちょっと心配してたのですが・・・なんかこうあったかなイベントでした。(回想)

時間 構成

TokyoFM サンデースペシャル ミルクジャパンライブ、10月10日に有楽町いとしや前広場でおこなわれたイベント ミルクジャパンライブの様様をお届けいたしました。このイベントの様子はホームページでもチェックする事が出来ます。

ミルクジャパンのかわいい T シャツ、それからみんなのミルクジャパンという絵本のプレゼント。そしてイベントの様子の写真着きレポート、さらにはポッドキャストでもこの日の模様を聞くことが出来ます。

ちなみにこの絵本ですが今日の放送ではご紹介できなかったですけどイベントのときこの絵本を岡本真夜さんが読み聞かせをしてくれました。

この絵本・・・もともと牛のお母さんから子牛への愛 それを改めて気づかせてくれる、そんな絵本でした (感想)

この絵本 みんなのミルクジャパン、そしてミルクジャパンというかわいい T シャツのプレゼントもあるホームページ、是非チェックしてみてください。

URLは www..... (繰り返し) です。

そして私事で恐縮なのですが、この後.....あります。ですからこのままず〜っとサンデージャパン、お付き合いください。

TokyoFM サンデースペシャル、ミルクジャパンライブ お送りしたのは森田真奈美でした。

～音楽～

分析 by 金田

パンフレットそのままの原稿

(挨拶)

今晚は。～です。

今日は食育講座のお知らせをします。

私たちは365日、24時間、好きなものを好きなだけ、食べれる時代になりました。
便利になった反面、アレルギーやメタボ、生活習慣病など^も急増し、食べ物も選んで食べないと、何でも食べていたら大変なことになります！！
何をどれだけどんなふうに食べたらいいのでしょうか？
身近な食について、一緒に楽しく考えてみませんか？

今回のテーマは 免疫力をあげる食習慣とは？です。

これは12月20日、月曜日、午前10時から午後12時半まで、JR 摂津本山駅の南を東に行ったところにある、asha hair solution という美容室にて開かれます。

NPO 法人 日本食育協会認定上級食育指導士の播磨理恵さんを講師にお招きして 食育について考えます。

お問い合わせは 078-411-2289 担当荻かすみまでお電話ください。

ぜひお越しください。

それでは次のコーナーに移ります。

361文字

更正した原稿

構成
モチーフズ
概要
意義
(目的/メリット)
内容
(テーマ/出演)
概要
問い合わせ先
第3者の印象

今日は 美容室のイメージを変えるようなイベントのお知らせがあります。

JR 摂津本山駅南を東に行ったところにある美容室、 asha hair solution 神戸店が 12月20日 10時半から12時半 食育講座を開講します。

髪を育てるのにもバランスのいい食生活は大切。日々の食生活を考える食育講座で髪もきれいになってもらいたい。この講座で食を通して内からも美しさを出すことができます。

初回となる12月20日のテーマは 免疫力を上げる食習慣。 食育の専門家 食育指導士 播磨理恵さんに食を通して免疫力を付ける方法を教えて頂きます。

会費は500円。20日の10時半から12時半の1時間半の間、食生活がどのように免疫力に影響を与えるのか、食育の専門家にぜひ教えて頂きましょう！！

美容室が開く食育講座へのお申込み・お問い合わせは078-411-2289、078-411-2289 asha hair solution 神戸店 荻かすみまでご連絡ください。

それにしてもまさか美容室が講座を、それも 食育講座を開くなんて面白いですね。講座を受けるだけでなく、どんな美容室なのか 訪ねてみるのもいかがでしょうか。

430文字

※ ラジオの声を原稿にして気付いたこと

★ 構成の重要性 (モチーフズ→概要→意義→内容→概要→問い合わせの流れ)

★ 固有名詞などの前の間

★ 問い合わせ先のくり返し

※ 更生する上で 経験を基に注意したこと

★ 聞き手の心理 (どんなイベント? → 食育? → なに? → 何を? → 行きたい!!)

★ ストーリー化 (常識:美容室はカットしあう所 と 非常識:美容室で食の話 とのギャップを目的で結ぶ) 参照-『ラジオが驚異のプレゼン』

髪もお肌も体も っるピカ々
さあ



はり
きり

食育講座

365日、24時間、好きなものを好きなだけ、食べれる時代になりました。
便利になった反面、アレルギーやメタボ、生活習慣病なども急増し、食べ物も
選んで食べないと、何でも食べていたら大変なこと!!
「何をどれだけ、どんなふうに食べたらいいの?」
身近な食について、一緒に楽しく考えこみませんか?

今回のテーマ

免疫力を上げる食習慣とは?

日時: 12月20日(月) AM10:30~PM12:30

場所: asha hair solution 神戸店

☆ JR摂津本山駅南側を東にすぐの渡バエ学校2F)

講師: 播磨 理江 (NPO法人日本食育協会認定 上級食育指導士)

会費: 500円

お問合せ・お申込みは、

078-411-2289 荻 かすみ まご



髪を育つために、
バラバラの食生活は
大嫌いなよ~

2011年の講座予定日

1/17(月) 砂糖のとりすぎは万病の元☆

2/14(月) 食品添加物から身を守るには?

食育指導士とは:

食育指導士とは、今日の多様化する日本の食生活において、「食と健康」に関する正しい知識を身に付け、食育を通して子供からお年寄りまであらゆる世代の人々に、その啓蒙普及 出来る人材です。 するために一定の知識を習得し、現代社会における食の重要性和課題を常に認識し、かつ実践を通して健康な社会づくりを担う使命感あふれる人達です。

西川慶先生の

発声楽入門講座

すごく
ラテンです。

発表会の際に

お目にかかれるかも……。

目次

はじめに	1
◇発声楽が身につくと	13
第1章 基礎編 (DVDの映像を見ながら)	16
1. 日本語の特徴 (英語との比較) を知ろう	16
2. リラックス&リズム	17
3. 呼吸ドリル	18
DVD エクササイズ1 (アクビ&タメイキ呼吸)	
4. 発声のための基本的呼吸法	20
DVD エクササイズ2 (タメイキ呼吸)	
5. タメイキ発声練習	21
DVD エクササイズ3 (言葉でエクササイズ)	
6. 発声練習その1 (ハ、ヘ、ヒ、ホ、フ)	25
DVD エクササイズ4	
7. 発声練習その2 (ア、エ、イ、オ、ウ)	28
DVD エクササイズ5	
8. 練習上の注意するポイント	30
9. 「腹筋」について	31
10. 発声 (呼吸) する時のお腹の動きについて	33
11. 西川慶のお腹の動き	37
DVD エクササイズ6	
12. 口の開き (動き)	38
13. 実践練習	40
DVD エクササイズ7	

ハ行だけが腹式発声、他の行は残念ながら喉発声になるのです。これが日本語の特徴です。

もうおわかりですね。日本語で腹式発声をするには、全ての発声を限りなく八行のそれに近づければいいのです。そのためには自然体発声法「発声楽」即ちタメイキ発声の習得が必修事項なのです。

さてここでオマケを一つ、お笑い言葉は全て八行からできているのをご存じですか。ハッハッハ、ヒッヒッヒ、フッフッフ、ヘッヘッヘ、ホッホッホ。

そうです、笑っている時は皆さん誰でも自然体発声「腹式発声」なのです。タメイキをジャンジャン出しているのです。だからストレスもジャンジャン出ていくのです。これぞ笑いは健康の元である証拠でしょう。

ではハ行での基本練習に入りましょう。くどいようですがリラックスを忘れずに、そして声は軽く小さく楽に。

★1小節エクササイズ

キーは、C→C#→D ピッチは約60

★2小節エクササイズ

キーは、C→C#→D ピッチは約60

★4小節エクササイズ

キーは、C→C#→D ピッチは約60

初めは息が続かなくてもかまいません。必ずできるようになります。音程も気にすることなく、狙った音に飛び込む気持ちで声を出しま

しょう。

最初はまず慣れる事です。うまくいかなくても一向にかまいません。初めからうまくいくはずがないのですから。

初めから頑張ると力が入ってしまいます。これではリラックスから遠ざかることになり、極めて遺憾であります。ですからこのエクササイズには次の事をいつも念頭に置いて下さいね。

まじめにやらない!!

いいかげんな気持ちでやる!!

【ちょっと気にかけること……あくまでチョットだけです】

- (1) 発声のスタートに注意。狙った音程に思いきりよく飛び込むこと。たとえ結果として音程がはずれてもかまいません。気にしてはいけません。
- (2) スタートで切れ味よくサッと声を出したらすぐに力を抜いて、一番楽な状態で声を出していき、4拍目で残りの息をサッと吐き出して下さい。そして次の言葉、ハからへ、へからヒ、ヒからホ、ホからフへ移っていくのです。
- (3) このハ行での発声のスタートの感じ、これが自然体発声のスタートの感じですからしっかりと身につけておいて下さい。1小節パターンに慣れたら、2小節、更に4小節と進んで下さい。
- (4) リズムに乗っていると、吐き出す反動を利用してスーッと簡単に大きく息を吸い込んで次の言葉に移れます。このコツが掴めたら、もうしめたものです。

7. 発声練習その2 (ア、エ、イ、オ、ウ)

DVD エクササイズ5

ここでの練習は前項のハ行をア行に変えただけです。ところがこれがやっかいな事なのです。ハ行では少々力が入っても自然体発声になりますが、ア行となるとそうはいきません。ちょっと力が入っただけで喉が締まった喉発声になってしまうのです。

といっても発声のやり方が変わるわけではないのです。ハ行の場合と同じようにすればよいのです。ア行であってもハ行とできるだけ同じ感覚で発声するために一番必要な事がリラックスということです。

ア行での練習はハ行と全く同じ方法で行います。そして発声する時の感じがハ行で行っている時に限りなく近いほど、良い発声といえるのです。ではア行での発声を始めましょう。

やり方はハ行と全く同じです。

★1小節エクササイズ

キーは、C→C#→D ピッチは約60

★2小節エクササイズ

キーは、C→C#→D ピッチは約60

★4小節エクササイズ

キーは、C→C#→D ピッチは約60

- (1) まずはリズム (ピッチ60、4ビート) に乗みましょう。
- (2) 1小節ずつアー、エー、イー、オー、ウーと軽くなる一く声を出

しましょう。

- (3) 初めのうちはハ行と全く感じが違うはずですが、それでOK。まずは違いを知ることが肝心です。
- (4) スタートに注意。狙った音程に思い切って「タメイキ」を吐くように腹の底からアーっとスタートしましょう。ただし力まないように。
- (5) 口は大きく開けた方がいいのですが、初めは気にせずただ顎に力が入らないようにしましょう。なまじっか口を開こうとすると力が入り逆効果になります。ただ言葉がはっきりするようには努めましょう。
- (6) 音程は決して気にしない。はずれたらゴメンナサイで結構。ただひたすら狙った音程に飛び込む感じでスタートしましょう。これを続けていけば、そのうちしっかりと音程がとれるように必ずなります。
- (7) しかしやみくもではなく目標の音はしっかり聴き捉えておきましょう。
- (8) 練習は一つの音程で2回ずつ繰り返した方がよろしいようです。そしてそれに慣れたら倍の長さ、つまり2小節に延ばして発声してみましょう。
- (9) 2小節に延ばした時、息はどんどん出して下さい。これが大切です。息がなくなってきた時自然にお腹に力が湧いてくる感じになるでしょう。この力が発声において一般に言われている腹筋 (の感覚ですが「腹圧」と言った方が適しています) です。しかし実際には体育関係で言われる腹筋ではありませんので、以後「腹筋」という言葉は説明等必要な時だけ使うことにします。
- (10) 感覚がハ行と変わらず、この時のお腹の動きが感覚として捉えられるようになったら、あなたの発声は合格です。
- (11) そしてもう一段上の4小節に挑戦しましょう。初めはできなくても結構、気にする事はありません。必ずできるようになります。
- (12) 発声に迷った時はすぐに原点にもどりましょう。「タメイキ発声」

あるいは「ハ行の発声」にもどりましょう。

8. 練習上の注意するポイント

- (1) 発声練習とは大きい声を出す練習ではありません。
- (2) 良い発声法とは喉、つまり声帯に無理がかからない声の出し方です。
- (3) 大きい声ではなくてよく通る声を求めましょう。
- (4) 作り声はやめましょう。あくまで自然な感じに受ける声が良い声です。
- (5) 生まれつき持っているご先祖様から頂いた声質を大切に。他人の持っているものを欲しがらないこと。
- (6) この本の中にある自然体発声法「発声楽」とは私が発明した（作り上げた）ものではありません。大宇宙の法則、原理に従ったものと捉えて下さい。大きく言わせてもらえれば、一つの基本を発見したのだという事です。
- (7) この発声練習の中で「強、弱」の感じと出し方を掴む事。強弱は喉でとるのでなく呼吸の動きに合わせてとるのです。発声楽をマスターすれば簡単な事です。
- (8) 腹圧は先に来るものではなく後から来るものです。初めのうちはお腹に力を入れてから声を出してはいけません。とは言うものの、テクニックの一つとして敢えてお腹に力を少々入れる事はあります。
- (9) 息を吐き切った時や、長く声を出し続ける（例えば、4小節パターン）時にお腹の中からぐいっと力が湧いてくるのが腹圧です。
- (10) このような正しい呼吸、正しい発声を続けていけば、次第に心肺など呼吸機能が鍛えられ強くなってきます。リラックスで血流も良くなります。それは体力の増進を意味します。元気になります。これ即ちエステ効果そのものですね。あなたの健康と活力増進のためにも、ぜひ正しい呼吸と正しい発声を身につけて下さい。

9. 「腹筋」について

ここは完全に私見での記述となります。世間一般に発声といえば腹筋問題は必ずと言ってよいくらいついてきます。ところが困った事に発声における腹筋については大変な間違いや誤解がまかり通っています。

まず「腹式呼吸」という言葉に惑わされます。ここから受ける感じは呼吸はお腹で行うものと思ってしまう事です。呼吸はあくまで「肺」で行うものであってお腹で行うのではありません。詳しく説明しましょう。

まず前提として次の事を話しておきましょう。肺の動きは心臓の動きと同じで止まれば人生一巻の終わりです。これらの動きのメカニズムは医学的にはほぼ解明されています。今日では人工心肺も生まれてきています。

しかしですよ、この心臓と肺を動かしているのは何者でしょうか。あなたは考えた事がありますか。私が考えるには、これは神の領域です。これの始動や停止は人間の決める領域ではありません。人知の及ばぬ神様の世界です。この事が大前提なのです。

肺を一つの風船に見立てて下さい。今ゆっくりと息を吸い込みますと（風船を膨らませていくと）やがていっぱいいっぱい膨らみます。吸い込む力の弱い人はここまでです。

ところが力が強くて更に吸い込もうとすると、頭や肺の前後左右に取り囲むかたい肋骨のために肺（風船）は上やら横には膨らめなくて、やわらかい横隔膜を押しながら下部の内臓の方へ膨らんでいきます。

下に向かって押すものの、後ろには背骨があり、下には骨盤が控えて

放送用の文章を作る

事例1：東灘区民広報紙「東灘コミコミ」の体育協会行事の紹介記事

体育協会の行事

区民卓球大会(団体戦) 参加者募集

◆6月14日(日)9:00～◆東灘体育館◆区内在住・在勤・在学の高校生以上の人◆2シングルス・1ダブルス(4人)チームでのリーグ戦◆1チーム2,000円◆6月3日(水)までに参加料を添えて☎へ申し込み

ジュニアソフトテニス教室 参加者募集

◆6月15・22・29日、7月6・13日(予備日7月27日)の毎週月曜16:00～18:00。計5回◆瀬戸公園テニスコート◆区内在住・在学の小学生◆30人(応募多数抽選)◆3,000円◆はがきまたはFAXに住所、氏名、電話番号、学年、貸しラケットの要・不要を記入のうえ、5月22日(金)必着で☎へ申し込み

☎ 区体育協会 〒658-8570(住所不要) 区まちづくり課内4階42番窓口
☎841-4131 内線225 FAX 811-4901

情報ひろば



<放送用告知原稿>

午後3時になりました。♪♪ 東灘区役所からの、お知らせコーナーです。

まず、スポーツに関する 参加募集の お知らせです。

区民卓球大会が、6月14日(日)、午前9時から 東灘体育館で、行われます。個人戦はなく、団体戦のみです。区民卓球大会に参加できるのは、東灘区内にお住まいの方と、東灘区内でお勤めの方で、高校生以上の方が 対象となります。

参加費は、1チームあたり、2千円。締切は、6月3日(水)です。

詳しくは841-4143、841-4143

東灘区体育協会まで お問い合わせください。

続きまして 小学生を対象としたジュニアソフトテニス教室、参加者募集の お知らせです。

場所は瀬戸公園テニスコートで 6月15日、22日、29日、

7月の6日、13日 の 計5回 行われます。

時間は 午後4時から午後6時までで、いずれも月曜日です。

応募できるのは、東灘区内にお住まいか、東灘区内の学校に通われている 小学生です。

ただし定員は30名で応募多数の場合は抽選となります。

参加費は3千円で、参加費振り込みの締切は、5月22日(金)必着です。

詳しくは841-4143、841-4143

東灘区体育協会までお問い合わせください。

以上、スポーツに関する参加者募集のお知らせでした。

(文責：矢野・森田)

本日の課題：放送用の原稿を作ってみましょう

以下の情報（東灘区役所ホームページのお知らせ）をもとにして、1分間の読み原稿を作ってみてください！

2011年度保育所入所申し込み

- 受付 2010年11月1日(月曜)～12月22日(水曜)(土・日曜・祝日は除く)
9時～12時／13時～17時
- 対象 保護者の就労や病気のため、昼間の保育が困難な乳幼児(生後6カ月～小学校入学前)
- 第1～第3希望まで希望する保育所を記入可能

問い合わせ

区健康福祉課子育て支援係

- TEL 078-841-4131 内線 461
- FAX 078-811-3769

