

発声について

横隔膜の振動による身体各部の共鳴をいかに合理的に用いるかが極めて重要になってくる。この大切な任務を帯びているのが、直接に横隔膜につながる腹筋、胸筋、背筋、頸筋^{けいきん}、腰筋^{ようきん}、両手、両足の諸筋肉です。この横隔膜の働きなくしては、平時の数十倍という大きな声量を必要とする吟詠を吟じきることは出来ません。横隔膜は拡声器であり、頭部、頸部^{けいぶ}（首の部分）、胴体は拡大共鳴器、両手、両足は準拡大共鳴器といえる。すなわち身体全体の筋肉が発声に関与しており、中でも、胸筋、背筋、腹筋は得に大切です。また、音色の調整、音量の増減は背筋の担うところが大部分です。声が高くなるにつれて、胸筋の活動が限界に達し、もっぱら背筋活動による共鳴だけに頼ることになる。大方の人はそれほど背筋が強くないので、胸筋と背筋のバランスが崩れ、破裂音を生じる結果となる。また、トレモロ現象（ふるえ声）の方も腹筋、背筋、腰筋の鍛練によって克服出来るといわれている。

胸筋の鍛え方

- 1・背中側で両手を組み、遠くに向けて伸ばすように上に持ち上げる。

背筋の鍛え方

- 1・床でうつ伏せになる。マットを敷いてもよい。
- 2・両手を頭の上に伸ばし、バンザイの状態になる。
- 3・両足は肩幅程度に開き、息を吐きながら両手両足を地面から浮かせ、全身を反らし、反らせた姿勢で2～5秒静止する。
- 4・息を吸いながら、ゆっくり両手両足を下ろす。この時、床に手やつま先がつかないようにする。

首のストレッチ

- 1・首を右に倒し、頭に右手を載せる。
- 2・左手を斜め下にピンと伸ばす。20～30秒倒したら反対側も同じように行う。

腹筋の鍛え方

- 1・仰向けに寝た姿勢で膝・股関節を90度に曲げる。
- 2・次に手を耳に当て頭から肩甲骨を浮かしていく。
- 3・次におへそを見るようにしながら起き上がり、そして元の姿勢に戻って行く。
10回3セットを目安に行う。

呼吸法、トレーニング法

(姿勢は呼吸の源であり、呼吸は発声の源である)

- 1・長長方式。 深く、大きく、ゆっくりと時間をかけて息を吸い込み、一旦止め、その後ゆっくりと時間をかけて息を吐き出す。
- 2・短短方式 一気に思いっきり速く息を吸い込み、一旦止め、その後一気にあつという間に全部吐き出す。
- 3・長短方式 深く、大きく、ゆっくりと時間をかけて息を吸い込み、一旦止め、今度は一気に全部吐き出す。
- 4・短長方式 一気に思いっきり速く息を吸い込み、一旦止め、今度はゆっくりと時間をかけて息を吐き出す。
- 5・発声トレーニング
(1) 手を前に伸ばしながら声を出す。アー、エー、イー、オー、ウーとそれぞれ5秒ずつ行う。
(2) 足は肩幅に開いて、上半身をゆっくり左右にひねる。この時、思いっきり息を吸ってから、アッ・エッ・イッ・オッ・ウッと短くスタッカートに切りながら発声する。低い音から高い音へ、少しずつ移行する。この方式を一日に3～4回、実行する。

日常の練習

- 1・練習は毎日。長時間かけてする必要はない。但し風邪など体調の悪いときは休み、治す努力をする。
- 2・常に課題をもって練習する。(節、間、強弱、言葉の発声等の課題を持つ)
- 3・詩文を覚えるには、読む、書く、吟ずること。
- 4・楽器などを使って正しい音程で吟ずる練習をする。(正確な音程)
- 5・自分の吟を録音し常にチェックする。
- 6・絶句だけでなく、律詩又は長詩も吟ずる。
- 7・基礎体力の向上、および、胸筋、背筋、腹筋の鍛練をする。
- 8・就寝時は冷暖房機を消す。冷たいものを飲みすぎない。(体を冷やさないこと)
- 9・鼻中を清潔にしておくこと。
- 10・正しい姿勢を保つ(安定した歌唱力がつく。音程が安定する。) 猫背にならないようにする。

コンクールに対する準備、その心得。舞台上でのチェック

- 1・出吟時間に合わせて3時間前位に起床し、（特に午前中に出演の方）は出吟時間に合わせて発声する。これを1週間位前から行う。
- 2・和服に着慣れてないかたは和服を着て練習する。
- 3・マイクを立てて練習する。
- 4・自分の声をテープに入れてチェックする。
- 5・準備運動を行う。（ストレッチ）
- 6・マイクに向かうまでも採点のうち。
- 7・吟詠が終わっても審査の対象である。（舞台を去る時の姿勢、等）
- 8・マイクの上下の仕方を舞台袖であらかじめチェックする。
- 9・男子の場合、和服でマイクに向かう時は、扇子を手に持ちマイクに向かう。
マイクを直す時、扇子を腰に差してマイク調整し、再び扇子を手に持ち、吟詠体制に入る。
- 10・マイクの前に進むには、舞台袖から真直ぐにマイクの前に進む。
- 11・出来るだけ早くマイクに向かい、伴奏を聞く余裕を持つ。
- 12・衣装は長めに着付ける。（つんつるてんに見えないように着付け）（審査員席が前方の場合、見上げる事となる為）
- 13・詩文は暗記する。どうしても詩文を持つ時は、顔が見えるように持つこと。
- 14・舞台にモニタースピーカー（跳ねり返スピーカー）があるかどうかを確認する。
モニタースピーカーが無い場合は、自分の声が聞こえずらくなり、ガナリ声になるので気をつける。対処は屋外での発声練習をすること。

呼吸法、トレーニング法

1・長長方式

深く、大きく、ゆっくりと時間をかけて息を吸い込み、一旦止め、その後ゆっくりと時間をかけて息を吐き出す。

2・短短方式

一気に思いっきり速く息を吸い込み、一旦止め、その後一気にあつという間に全部吐き出す。

3・長短方式

深く、大きく、ゆっくりと時間をかけて息を吸い込み、一旦止め、今度は一気に全部吐き出す。

4・短長方式

一気に思いっきり速く息を吸い込み、一旦止め、今度はゆっくりと時間をかけて息を吐き出す。

5・発声トレーニング

(1) 湯舟の中で、手を前に伸ばしながら声を出す。アー、エー、イー、オー、ウーとそれぞれ5秒ずつ行う。

(2) シャワーを浴びながら、足は肩幅に開いて、上半身をゆっくり左右にひねる。この時、思いっきり息を吸ってから、アッ・エッ・イッ・オッ・ウッと短くスタッカートに切りながら発声する。低い音から高い音へ、少しずつ移行する。この方式を一日に3～4回は最低実行する。

いい声を保つためには

- 1・うがいを一日に十数回行う。
- 2・風呂あがりに冷水をかける。
- 3・寝るときは、冬でも寝間着一枚で、電気毛布など使わない。
- 4・必ず冷暖房機を消して寝ること。
- 5・いつも鼻を清潔にしておくこと。
- 6・絶対にうたた寝をしないこと。
- 7・冷たいものを飲みすぎないこと。
- 8・歌う前にガムを噛まないこと。
- 9・一日中、声を出さずにいるようなことはしない。
- 10・風邪をひいたと思ったら、直ちに治す為に全力を注ぐこと。

