



早起きして「いとをかし」な朝を楽しもう

寒かった冬もようやく終わりを告げ、春の声が聞こえてきました。

起きていても布団から出づらかった冬と違い、気候がよくなりやっとスッキリ目覚められる。と思いきや、春は「春眠暁を覚えず」といわれるように、寝過ごしてしまう季節です。

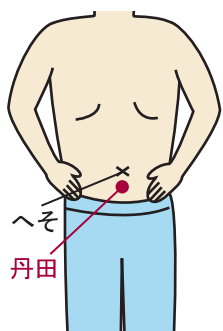
一方、清少納言は枕草子で「春はあけぼの」(春は明け方が良い)と書いています。4月は新年度の始まりでもあります。早起きして朝日を体いっぱい浴びると、スタートがスッキリ切れて「いとをかし」といったところでしょうか。

春は人前で話をする機会が増える季節。きれいに声を出ことができると印象が良くなることはもちろん、コミュニケーションに自信が持てます。今回は劇団四季を参考にきれいに声を出す方法を紹介します。

◆呼吸法

声はお腹から出すのが基本。腹式呼吸でお腹から声が出るようにします。

- ①ヘソから2～3cm下の丹田に重心をおき、息をすーっと吐ききる。
- ②胸がピア樽のように膨らむイメージで思い切り息を吸い、2秒停止。
- ③口からゆっくり吐ききる。



◆フレージング法

原稿を読むときは区切れを意識して棒読みにならない

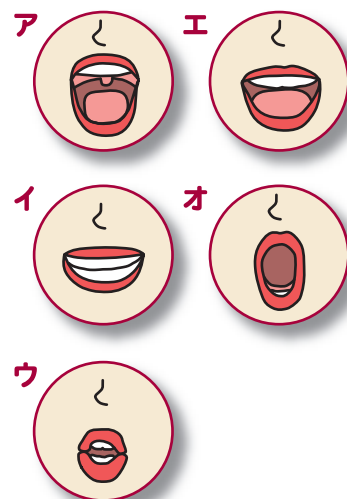
「のど」ではなく「お腹」から
きれいに声を出す方法

いように。強調したいところなど「聴かせどころ」をふまえて流れを考えます。

◆母音法

5つの母音をきちんと発音できるときれいな日本語になります。鏡で口の形を確認。劇団四季の俳優はあごが外れるほど大きく口を開けて練習するそうですよ。

・大きなあくびで喉や口が大きく広がった瞬間が理想的なフォーム。



口の形だけならどこでも練習できるので、来たる晴れ舞台に向けて練習してみては。

院長からのお知らせ

仕事中のケガは労災で

お勤めされている方が仕事中、または通勤途中でケガをされたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。

労災保険は労働者の保護が目的ですので原則窓口負担はありません。負傷原因を詳しくお話しください。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

小耳コーナー

4月1日は 「不義理の日」

罪のないウソが許される「エイプリルフール」。江戸時代に中国経由で日本に伝わった当時は「不義理の日」といわれ、日ごろご無沙汰している知人に不義理を詫げる手紙を出したそうです。ウソやおふざけが起源のエイプリルフールですが、日本人は真面目だったんですね。

漢字 小話

咲

音読み ショウ
訓読み さ-く
部首 くちへん

漢字
小話

本来は、“笑う”ことを表し、部首の「口」はこのことからきています。日本語独特の用法である「花が咲(わら)う」という比喻表現から転じて“花が開く”ことを意味しています。そのため現在ではすっかり“花”のイメージが定着しています。

