

NEWS LETTER Vol.58

ボイストレーニング？

ようやく朝晩が涼しくなりましたね！それでもまだ日中は日差しが暑かったりしますが、長い酷暑もようやく終わりかなと嬉しい限りです。ただこのまま行くと、一番良い秋は殆どなくて、一気に冬になりそうな気がします。朝晩と日中の寒暖差が大きくなると、風を引いたり体調を崩しやすくなるので、お気を付けください。



さて風邪となると、皆様はどこから症状が出てくるでしょうか。

肩こりから頭痛がとか、熱がまず出るとか、人によって色々とは思いますが、私の場合大抵喉が痛いとか、ガラガラする、から始まります。逆に大掃除などでホコリが喉に付いていがらっぽいというところから、風邪を引いてしまうこともあります。

私は元々喉が弱く（普段から扁桃腺が肥大してるのもあると思います）、声の出や通しも良くありません。低く響く声は憧れでもあり、声優さんで銀河万丈さんとか、大塚明夫さんとか、最近ではドラマでもひっぱりダコの津田健次郎さんとか、格好良いですね。さすがにそんな上を目指しても仕方がないのですが。休みの日に一日声を出してなかったら、すごく声が出にくくなったり、飲みに行ったら声が通らず、無理に声を出そうとして数時間で声が枯れてしまったり。さらには声が通らないためか雑踏の中で一緒に歩いている人に、「え？なんて？」とか喋ってもいないのに訊かれたり。私の声は雑踏の音に近いのでしょうか、汗。

以前知り合いにボイストレーニングをお願いしたこともあるのですが、1,2回では目に見えた効果は出ませんでした。そんな中、ネットで見た情報に、ペットボトルに水を貯めて、ストローで息を吹き込んでボコボコしながら「ウー」と声

を出すと良い、という情報を見つけました。簡単そうなのでやってみると、数分もすれば、あら不思議、かなり声が出やすくなりました！普段腹式呼吸もできてなかったんでしょう、腰のあたりや腹筋も、使った重だるいような疲労感。これはお腹周りも引き締まる？ 歌が上手くなって、イケボになる！とは思いますが、少しでも声が出しやすくなって、声枯れからの風邪ひきなんかが減るだけでも、声の出にくい人間からすれば、続ける価値アリかなと思ってます。喉の弱い人は試してみられてはいかがでしょうか。



収益物件売買・資産運用、不動産のことなら



(有) フロンティアホーム 文責：川井

神戸市灘区深田町2丁目3-8-1 TEL：078-856-8181

公益財団法人日本賃貸住宅管理協会会員