

# 文化

## ぶんぶん 記者修業

朗読がはやっているという。「ボイストレーニング」も人気と。二つを併せたような講座があると聞いて体験した。運動部育ちで筋力はある(はず)。口も大きい(不本意だが)。妊娠七カ月期と同じ体重で体の幅もある(不本意だが)。同僚にうるさがる

が出せる条件は整っている。声が出せる条件は整っている。気が早いので、結論に至ると、声が大きいだけでは、世

の中そんなに甘くないのは当たり前前だが、想像した以上に奥の深い広がりがあった。何よりもすこく気持ち良かったのだ。

雨が激しい午前中の講座、三十代から六十代の女性五人に交せてもらう。講師の白樺八青さんが「声は体全体を使

います」。まずは肩をほぐす、腕を回す。首を伸ばす。腰を回す、足を開いてぐっと腰を下ろす「腰割り」も。座って足裏やふくらはぎを指圧したり、足裏を前で合わせてひざを押し股関節を開いたり。開脚で向かい合い、手を持ち前屈し合う。い、痛い。

### ボイストレーニング

## 体と心解きほぐす



講師の白樺八青さん(左)のアドバイスを聞きながらボイストレーニングを体験する野村記者(左から2人目)一名古屋市中村区のリビングカルチャー倶楽部中村公園教室で

じゃなくて、何の教室か。「股関節を柔らかくすると声がよく出るんですよ」。なるほど。とても汗びっしょり。ダイエットになるかな。上半身の力を抜いて腰からかくんと前に倒れる。その状態で腹式呼吸。ほおが熱くなってくる。「顔に血が巡ると声が出やすくなります」

## 姿勢保つだけで腰とオシリ悲鳴

「ここまでで小一時間。次に声出しだ！ 肩幅に足を開き立つ。「背筋が弱いので、おなかの方が出てますね」と指摘される。「猫背の人は肩を開くようにしましょう。肺も

広がります」。ゆっくりと腹式呼吸。「イライラや不安だと浅い呼吸に。深く呼吸するとちよもやが晴れるように精神的に落ち着きます」。腹式呼吸を利用して「ん」とハミングする。口を開けてのハミングも。このまま歌えそうだ。「次におへその下五センチにぐっと力を込めてへこませて息を出す。すっすっ」と。えっ？「これで『あえいうえおあお』いきますよ」

先生、頭と口とおなかとは別物です。おなかを引っ込めているのか出しているのか、息を出しているのか吸っているのか。「分からなくなっていますね」。はい。腰がすりすりです。「お尻もしめてくださいねー」。えー。見渡すと、皆さん、ちゃんとおなかの動いている。声も出てる。かっかい。私は脂汗が出てきた。声は全然出てない。「意識せよおなかの動かせると、楽に出るようになります」

音楽活動やボイスパフォーマンスとして活動する白樺さんは、七年前に朗読講座を依頼されたとき、「アクセントや抑揚を細かく指摘すると、緊張した状態で読むことにな」と考えた。「プロじゃないから、その人が気付かない魅力を生と一緒に出せるように」

「と体全体と心を解放するプログラムを始めた。期待以上だった。多くは一人参加で、決して目立ちたがりではなさそうな人たち。その見知らぬ同士で毎回、講座後に、自分を語るようになっていたのだ。うつむいていた人が、ぼつぼつ話すことに明るくなっていく。ある女性は「関西弁を気にして周囲と話せなくなっていた。ここで声を出す」と気分が変わる。自分の居場所も見つけた」と。五月十三日午後三時から名古屋市の千種文化小劇場で聞く「ステージ」も頑張る目標になっている。

### 今日のホホ

「声は感情を伴うもの」とり、先生。怒ったり、泣いたりして読む練習で、怒る方でもほめられた。きっと慣れているのだろう(不本意だが)。

話が止まらなかった。「これ以上うるさくなるのか」の声が同僚から聞こえてきそう(野村 由美子)