



国際ロータリー第2790地区 千葉南ロータリークラブ会報 THE ROTARY CLUB OF CHIBA SOUTH

〔創立〕1964年3月2日 〔例会日〕毎・金曜日12時30分 〔例会場〕オークラ千葉ホテル
 〔会長〕竹尾 白 〔幹事〕橋口 徹 〔会報委員長〕松尾 博之
 〔事務局〕〒260-0027 千葉市中央区新田町12-1 トーシン千葉ビル7階 (☎043-245-3204)

2014-2015年度

第2475回



平成26年11月28日(金) 点鐘12:30 《曇り》

- ◆◆ロータリーソング 『それでこそロータリー』
- ◆◆四つのテスト ～言行はこれに照らしてから～
 1. 真実か どうか
 2. みんなに公平か
 3. 好意と友情を深めるか
 4. みんなのためになるか どうか

◆◆ お客様紹介

・本日のゲストスピーカー
フリーアナウンサー 袴田 実有子様

◆◆ 会長挨拶及び報告 竹尾 白会長

本年もう12月となり、例会もあと3回で終わりでございます。12月14日(日)に植樹がございますので、よろしく願います。袴田様、本日は卓話を宜しく願います。

◆◆ 幹事報告 橋口 徹幹事

◇2016年改正の規定審議会に木更津東ロータリークラブから制定案が1件、千葉ロータリークラブから決議案の提案が2件ありました。その件で、ガバナーから郵便投票のお願いが届いております。理事会と例会で諮りますが、その前に皆さんにお目を通して頂きたくメールボックスに配布してありますので宜しくお願い致します。

◇地区大会開催のご案内

日時⇒ 2015年2月22日(日) 点鐘09:30
会場⇒ アパホテル&リゾート東京ベイ幕張ホール
多数のご参加をお願い致します。

◆◆ 臨時総会

クラブ細則改正を行う臨時総会は、竹尾会長を議長とし、定足数全員が賛成し可決承認されました。

◆◆ ニコニコボックス報告

《竹尾 白会長・橋口 徹幹事》

情報を大衆へ伝達するという最先端の仕事をしている袴田さん、今日は、情報界の楽しさ、苦労話等をお聞かせ

下さい。

本日のニコニコボックス	2,000 円	累計	355,000 円
金の箱	1,232 円	累計	12,551 円

◆◆ 出席報告 (会員数50名)

出席者数31	欠席者数19	ビジター 1	修正出席率 72.0 %
--------	--------	--------	--------------

千葉市内例会変更のご案内 [メーキャップにご利用下さい。](#)

千葉RC	月	12/15・12/29	三井ガーデンホテル千葉
千葉西RC	火	12/16・12/30	センシティブタワー「東天紅」
千葉幕張RC	火	12/16・12/30	アパホテル&リゾート東京ベイ
新千葉RC	水	12/17・12/24	京成ホテルミラマレ
千葉北RC	水	12/17・12/24	ホテルポートプラザちば
千葉中央RC	木	12/18	三井ガーデンホテル千葉
千葉港RC	木	12/11・12/25	京成ホテルミラマレ

本日の卓話

演題⇒ 『シチュエーションに応じた
声の出し方表情の作り方』

卓話者⇒ フリーアナウンサー 袴田 実有子様
(はかまた まゆこ)

皆様、こんにちは。本日はお招きをいただき誠にありがとうございます。

私は、「JCOM千葉セントラル」という千葉のケーブルテレビ局で毎日放送しているデイリーニュースの火曜日のキャスターを務めています。また、「千葉とっておき」という冊子にも載せていただいております。

デイリーニュースは、毎日午後6時から生放送でお届けしています。リピートもあります。(午後8時40分・午後9時30分・深夜0時40分・翌朝8時10分)4回のリピート放送と生放送を含め5回放送しています。ぜひご覧いただけましたら幸いです。

このケーブルテレビのキャスターを私はフリーアナウンサーとして務めています。よくフリーアナウンサーって何？と



聞かれます。フリーアナウンサーとは、一つのテレビ局に所属していないアナウンサーのことです。私はほかにも船橋習志野のケーブルテレビでもキャスターを務めさせていただいています。フリーになる前はNHKに所属していました。NHKは全国に放送局があります。はじめは北海道の函館放送局に勤務していました。3年間、キャスターとして務め、その後、千葉県のお隣、茨城県の水戸放送局で3年、その後フリーになりました。

それからNHKの夕方の番組「ゆうどきネットワーク」や教育テレビ、現在のEテレのリポーター。また、表に出るだけでなく番組を作るディレクターも務めてきました。NHKはおよそ10年ですが、かれこれ20年近く放送の世界に携わらせていただいています。この間にはニュースのキャスターや中継のリポーター、番組のナレーション、高校野球の夏の甲子園の学校紹介のナレーションをさせていただいたこともありました。CMのナレーションやキャラクターの声を担当したりと本当に幅広く経験させていただいてきております。最近では、司会を中心にお仕事をさせていただいています。司会も結婚式やお祭り、子供向けイベントや式典等々、様々です。

このように一言で「しゃべる仕事」といっても本当にさまざまなシチュエーションがあります。そこで喋り手にはそのシチュエーションに合わせた声や表情が必要になってきます。皆様も人前でお話をされる機会が多いとお伺いしたのですが、皆様はどんなことを気にしてお話をされていらっしゃるでしょうか？ 私は、伝える内容や相手の人数、会場の広さなどによって声のトーンやスピード表情を変え、より、伝わる方法で届けたいと考えています。そのためにトレーニングをしています。

これからの時間は、私が普段やっているトレーニングと一緒にやってみませんか？あくまでも私が個人的にやっているトレーニングです。

まず、表情筋を鍛えるトレーニング「あいうえお」を口の開け方を意識してやってみましょう。

「あ」 口を縦に大きく指2本～3本分開ける

「い」 横にしっかり開く

「う」 口をすぼめる

「え」 「い」の口から下唇を少し斜め下に 口角をあげて

「お」 口の中にピンポン玉を含むような感じ



その口の形を意識して「あえいうえおあお」を言ってみましょう。これを「あえいうえおあお」「かけきくけこかこ」～と「わえいうえをを」まで全部続けてやります。結構疲れます。年齢を重ねると口の周りの筋肉が固くなってしまいうそうです。頭の体操にもなりますし、しわ、たるみなど老化防止にも繋がると思いますよ。もしよろしければ毎朝やってみてください。

ただ、今の発声で喉が痛くなってしまったという方いらっしゃいませんか？これからの季節。空気が乾燥してきて、喉への負担も大きい時期です。ぜひ喉ではなく、お腹から声を出す意識を持って発声をしていただきたいと思います。では、どうやってお腹から声を出すのか。まず喉を解放させなくてははいけません。ちょっと眠くなってきた方もいらっしゃいますか？あくびが出てしまったという方もいらっしゃるかもしれません。そのあくびが大切。あくびをするように「あ～」と

喉を解放してみてください。少し喉が解放されている感覚がありますか？

その後、お腹から声を出してみましょう。腹式呼吸というんですが、寝ながらやってみると意外と簡単にできます。また、普段からお腹に意識を持って行って声を出しているとだんだん身に付くと思います。呼吸法もあります。鼻から5秒で吸ってお腹まで。そしてお腹から出して言って10秒で口から吐き出す」これを繰り返し練習するとお腹への意識もできてくると思います。挑戦してみてください。この呼吸法は緊張緩和にも良いです。あがり症の方はお話をする前にこの呼吸法を試してみてください。私も実はかなりのあがり症で、先ほどこの呼吸法をして、今ここに立たせていただいています。表情筋、腹式呼吸のお話をさせていただきました。

最後にやはり大切なことが滑舌。北原白秋の「五十音」という詩があります。「あめんぼあかいなあいうえお」「うきもにこえびもおよいでる」と続きます。これをすべて声に出して発声練習をします。

そのほか、「おあややおやにおあやまりおあややおやにおあやまり」こちらも一緒にやってみましょう。大きな声でゆっくりやってみましょう。

できそうだったらだんだん早くされても良いと思います。噛みやすかったり、声がこもってしまう、声が上がってしまうなど気になる方、練習をしてみてください。私もまだまだ練習中の身で偉そうなことは言えないのですが、とにかく、シチュエーションを大切により正確に声が届くことを考えこれからも「しゃべる」仕事をしていけたらと思っています。

そして、これからも千葉の情報もお届けしてまいります。ぜひケーブルテレビにチャンネルをあわせていただけたらと思います。また、何かイベントや伝えたい話題があったらお気軽にご連絡ください。

さらに、とっておき情報があります。ケーブルテレビでは常にかなり格安の値段でCMを放送させていただいています。年末年始に向けてさらにお得なCM広告が出せるんだそうです。事業されていらっしゃる方で、もしご興味をお持ちになった方後ほどお声かけいただけましたら幸いです。詳細をご紹介させていただきます。

これからもシチュエーションに応じた声、表情で千葉市民のみなさんのためになる情報をお届けしていきます。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。



11月21日(金)「第2474回」会報 訂正のお願い

<2ページ目の左側中段>

約 1,200km ⇒ 2,150km(正)

<同列の下段>

EH210形式機関車 ⇒ EH200形式機関車(正)

第2476回例会

日時⇒ 平成26年12月5日(金) 点鐘12:30

卓話⇒ 会員ミニ卓話

<会報当番：松尾 博之会員>