

# ゼロから始める声優 基礎編 体験版

～たった1日で読める!?!声優を目指す時に  
知っておきたい11のこと～

## 1.発声・呼吸法について

# 1.発声・呼吸法について

---

本項では、**発声・呼吸法**について、お話しをしたいと思います。

# 1.発声・呼吸法について

- まずは、**呼吸法**からお話しを致します。
- 突然ですが、皆さんは普段どのような呼吸法を行っていますか？  
と、言われてもよく分からないですよね？(笑)
- 大丈夫です！これからご説明致します！！

# 1.発声・呼吸法について

---

- 普段生活をする中で、呼吸法を意識するのは基本的に声を仕事にする方達だけです。
- 逆に言いますと、普段生活するだけなら、特に呼吸法なんて意識しなくても、皆さん呼吸は出来ているのです。

# 1.発声・呼吸法について

---

- ではなぜ、声優は呼吸法を考えなくてはいけないのでしょうか？？？
- それは、恐らく普通の方が行っている呼吸の90%以上が、**胸式呼吸**だからです。

# 1.発声・呼吸法について

- **胸式呼吸**とは、読んで字のごとく**胸を動かす呼吸法**のことです。
- 「そう言われても、いまいちイメージすることができない！」という方は、こう考えてみて下さい。

# 1.発声・呼吸法について

- 貴方が体育の授業などでマラソンをしたとします。走りきった後、ゼーゼーと息を切らしているときなど、**肩ごと胸を動かして**息をしていませんか？
- そうです、その呼吸の仕方が**胸式呼吸**なのです。
- 皆さん普段の生活でも、その状態よりもっと落ち着いた状態の胸式呼吸をして生活をしていると思います。

# 1.発声・呼吸法について

- では、なぜ胸式呼吸がダメなのかというお話なのですが、その大きな理由としては、胸式呼吸だと喉をつめやすいからなんです。
- ようは、喉が緊張してしまい、力が入りやすくなってしまうのです。

# 1.発声・呼吸法について

- 皆さん、カラオケとかで喉をからした経験は無いでしょうか？
- あれは主に喉が渴いていたり、喉が緊張で力が入ったまま声を出してしまうことで、喉がかれてしまうのです。  
(ちなみにカラオケとかでは、お茶やウーロン茶を飲むと喉がさっぱりし過ぎて、声が更にかれやすくなるので要注意です)
- ですので、胸式呼吸法を**腹式呼吸法**に切り替えてしまうのがベストです。

# 1.発声・呼吸法について

---

- 皆さんは、**腹式呼吸法**というのは聞いたことがありますでしょうか？
- これから、その**腹式呼吸法**についてお話しをしたいと思います。

# 1.発声・呼吸法について

---

- 体験版は、ここまでとなります。
- この続きは、ぜひ**製品版**をお買い求め下さいませ！！