

声の響きは心とからだのバロメーター

整体師 羽田耕太郎

整体師として、慢性の腰痛や肩コリの解消法をアドバイス。合唱団にも所属。整体を受けて歌が上達した経験を持つ。うたう整体師の体験とは？

平成十一年、羽田耕太郎さん（三十四歳）は、自転車で走行中に怪我を負った。以来十一年、後遺症に苦しんだが、四年前、ある整体師の施術が転機となった。

「肩と腰が痛いんです」と訴えているのに、先生は足や腕を施術するので、最初は「これはどういう処置なんだろう？」と思いましたが。でも、終わってみたら、肩も腰も軽くなっている。それまでは腰痛を抱えながら歌っていたのですが、声がともみ出しやすくなって、難しい曲にもチャレンジ出来るようになり、周囲の人たちからも「前より随分と声が出る

ようになったね」と言われました。

その後、声と姿勢の関係について研究をスタートし、整体師の道を志す。専門学校にて、一年にわたって整体の基礎を学んだ。昨年の一月、独立を果たして開業した。

「整体師としてからだの状態を見てみると、「姿勢が声にどう影響するの？」と質問されます。

良い姿勢というのは耳↓肩先*だいてんし↓大転子↓土踏まずの中央が一直線になっています。猫背は、そのラインより前に頭が出てしまっている状態です。

頭は体重の十分の一くらいの重さを持つと言われていています。六十キロの体重の人で六キロ。猫背の人は頭の重みで背中や腰に大きな負担をかけてしまっているのです。これがからだのパフォーマンスの低

*大転子 股関節にある大腿骨外側の出っ張った部分

下や筋肉のコリを引き起こし、声も出にくくなってしまふのです。

声帯で鳴らされた原音は「ブー」という振動音です。それを「あいいうえお」などの言葉にして、美しい響きをつけるのが共鳴腔＊きょうめいくわうの役割です。姿勢が崩れていると、この共鳴腔の形を崩し、狭めてしまいまふ。つまり響きの少ない、浅いキンキンした声になりがちです。美しい姿勢は一番自然で、からだの力が最も発揮できる状態なのです。

「立ち始めたばかりの幼児にはからだに癖がついてないので、とてもよい声が出る」と羽田さんは指摘する。

赤ちゃんって、からだは小さいのにとっても大きな声が出るでしょ。全身にコリがなく、カラダがもつとも力の発揮できる状態になっているので、ああいいう声が出るんです。

もともとは誰もが美声だったのですが、成長するにつれて環境や教育によって、からだに癖がついてきます。ですから、「声が出しにくい」「声に自信が

ない」という悩みが表れるのです。

声を出すのは、実は全身運動なんです。からだの筋肉は各所を経由しながらつながっています。

例えば、足の指をよくほぐすと、高い声が出るようになります。声帯も筋肉ですから、からだ全体の調子が整えば、声もよく出るようになるのです。

姿勢は美声の第一歩

ビジネスでは、人前のプレゼンテーションや報告など、声を発する機会が多々ある。

たとえばパソコンを
使つて企画書を説明する
とき、視覚情報が五
六割、声が三〜四割
内容は一割といわれま
す。

後で振り返ったとき、
姿勢が堂々としていて、



時には自分の声を確認しよう。

＊共鳴腔 からだの中にある、声が反響する空洞部分のこと。咽頭、口腔、鼻腔

からだをほぐして美声に



力こぶほぐし。痛みがある場合が多いのでじっくりと。



山梨県富士吉田市のセミナー。自分で出来るストレッチ法を学ぶ。



胸をはり腕を広げた状態では落ち込めない。姿勢が変わると、心も変わる。

はっきりした声で報告する人は信頼出来そうな印象を受けます。姿勢と声の印象がよいと、万全ですね。良い声というのは、多分に主観的な要素が強い。声の定義があるわけではないが、一つの法則はあると指摘する。

それは「響きが豊かである」ことです。「い」と「え」の母音は、口や喉などの共鳴するスペースを小さく変化させることで作り出しています。よい声に聞かせるための「い」と「え」の発音のコツです。

「い」↓「う」の口の形を少し緩め、舌の中ほどを口先の方へ近づける
「え」↓「あ」の口の形のまま、舌の中ほどを口の方へ近づける
まろやかな「い」と「え」になりませんか？
共鳴する空間が広がったからなのです。
テレビ局のアナウンサーや司会者など、上手な喋り手の口を見ていると、それほどダイナミックに口を動かしていません。舌がうまく活躍しているのです。

簡単ストレッチ

羽田さんは、整体師として数々のストレッチを教えている。中から言葉が発しやすくなる、舌のストレッチと、猫背を矯正する簡単なストレッチを教わった。

舌は大きいんですよ。口の奥に見えるのは舌の真ん中くらいで、根っこは顎の下の軟らかい部分のあたりなのです。

舌全体が強力な筋肉なので、肩コリと同じように凝こるんです。試しに舌を出して指で潰つぶしてみると、けっこう痛いと思います。普段の生活では舌を大きく動かすことが無く、運動不足になって凝こってしまうのです。

このコリが取れると顔の動きがよくなります。また、顎あごのラインがスッとして小顔になります。

舌を思いっきり突き出しつつ、次のように動かしましょう（各五〜十秒）。

①前へ

②鼻の頭へ向ける

③顎へ向ける

④右目↓左目

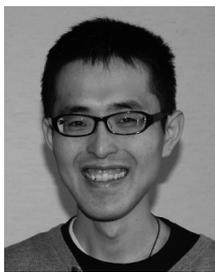
⑤右肩↓左肩

短時間でよいので、全力でやってみてください。もう一つは、体幹（胸部から腹部にかけての体の中心部）の簡単トレーニングです。良い姿勢を保つことにも関係しています。

■片足で立つ（三十〜六十秒くらゐ）

これだけで、からだは体幹を総動員して姿勢のバランスを保とうとします。なので、良い姿勢を保つ、日常的なエクササイズになります。

S



はだ・こうたろう
1978年山梨県生まれ。東北大学卒。整体師。からだと心と声の研究所 CoDa Labo 代表。慢性の肩こり・腰痛などの解消や、セルフケアの指導を行ないながら、1日で声が劇的に変わるセミナーを開催中。ホームページにて情報を発信している。

*エクササイズ からだの能力維持・強化・健康保持などを目的とした運動の総称