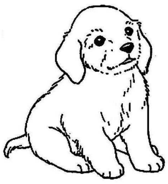
～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

対面リーディング通信



2023年
4月

2023年４月1日 発行　　第２１０号（隔月刊）

～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

新型コロナ感染症5類移行後の対面について

　報道などでご承知の通り、5月8日から新型コロナの感染症法上の位置づけが季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行されます。また、それに先駆けてマスクの着用が個人の判断に委ねられるようになるなど、この春は大きな変化があります。

　対面室は非常に狭い空間のため、すぐに元のやり方に戻すことは難しいのですが、感染状況などを考慮しつつ、段階を追って対面の方法や回数制限などの変更を検討していきたいと考えています。

　情報文化センターのホームページでも当館のコロナ対策について随時、情報を更新してまいります。また、3月14日以降の当館の感染対策について8ページのお知らせに記載いたしましたので、ご確認をお願いいたします。

今月号の主な内容

誌上勉強会	ドッグブレス	木村　謹治	2
寄り道・回り道	中華菜館　會賓楼	木村　謹治	6
情報発信	漢字あれこれ（その１４）	澤井　稔	7
お知らせ	今後の感染対策について		8

木村 謹治

対面リーディングの実際 55

― ドッグブレス ―

声が小さくこもってて何を言ってるか分からない。声が震えていて元気がない。そんな風に言われた事はありませんか？

この原因は、呼吸量の少なさや不安定から来ています。腹式呼吸を正しく行う事が出来れば、リラックスしたフォームで大きな声が出るだけでなく、音程の不安定さや声の震えも取り除く事ができます。

また、声にスタミナが無い、すぐ喉が枯れてしまう、このような人も、腹式呼吸の土台を正しく鍛える事で大きな改善が見込めます。

ドッグブレス（ドギーブレス）とはその名の通り「犬の息」のまねをするトレーニングです。

犬の呼吸のように息を「ハッハッハッハ」と短く鋭い呼吸を連続で発するもので、朗読や歌に限らず、仕事やスポーツなどにおいてもよく利用されるトレーニングです。

ドッグブレスを行うと、呼吸に必要な筋肉が活発になり、大きな声が出しやすくなります。即効性のある腹式呼吸のトレーニングを実践してみましょう。

歌を趣味にしている方にも役に立つ情報です。織り交ぜて紹介します。

ドッグブレスの練習方法

力を入れずに口をポカンと開け、犬の様に「ハッハッハッハッ･･･」と呼吸をしましょう。

ドッグブレスは単純に息だけで「ハッハッハッ」と連続で発すること、もしくはそれに合わせて声も出しながら「ハッハッハッ」と発声することという２つの方法が考えられます。息だけでトレーニングしてもいいですが、声と一緒にトレーニングした方がより効果が見込めます。

最初のうちはスピードを出すのではなく、ゆっくりで大丈夫です。

この時、無理に息を吸う必要はありません。小さめの軽い声で繰り返せるとよいと思います。

いずれの場合も、以下のポイントに気をつけてトレーニングしてみましょう。

肩に力を入れずに、リラックスした状態で練習をします。息を吐きすぎないで、軽い息で行います。

小刻みに息を吐くとき、息の量にそれぞれムラが出ないように、一定に吐くように意識します。

また、「お腹の全面（腹筋の部分）」「背筋の外側の背中部分」が呼吸にあわせて収縮して動いているかを確認してみましょう。

みぞおちから左右に広がる肋骨の下側に手をあててみてください。横隔膜を感じながら練習することがコツです。

横隔膜の位置がわからない方は、肋骨の下側に手を当てた状態で「ハハハ」と笑ってみるか、「コホン」と空咳をしてみてください。身体の中から指を跳ね返すように「ポン」と出てきた筋肉が横隔膜です。

基本をマスターしたら声をつけてみましょう。最初は「ハッハッハッハッ」と、声に出してみます。小さな声で大丈夫です。

やり方は基本のドッグブレスと同じです。息を吐ききったらまた吸って、30秒ほど繰り返します。

声と呼吸を合わせようとすると、お腹の動きがぎこちなくなることもありますが、コツをつかんでしまえば自然に合わせられるようになりますよ。

練習は楽しい方がいいですね。今度は音階をつけてみましょう。

「ハッハッハッハッ」の呼吸に、「ドレミファソ」「ドミソミド」と音階をつけて発声します。

音階をつけると歌うときのピッチの練習にもなるので、一石二鳥ですね。

ドッグブレスは横隔膜がしっかり上下するので、横隔膜の動きを鍛えるのにはもってこいです。

横隔膜を鍛えるとは横隔膜の上下する力を鍛えて肺活量をつけることはもちろん、その上下の柔軟性を鍛えることにもなります。

横隔膜がしっかりと動くということは、当然しっかりと息を吸える・吐けるようになるということです。

息がしっかりと吐けるようになるということは当然、通る声になりますし、声量もつきます。

そもそも、日本人は外国人と比べて、腹式呼吸が苦手と言われます。

対して、英語圏の人たちは日常的に腹式呼吸を使っています。英語は腹式呼吸をしないと、発声できない音があるためです。

一方で、日本語は身体をほとんど使わずに話すことができます。そのため、日常会話では腹式呼吸をしていないことがほとんどです。

だからこそ、私たち日本人は意識的に腹式呼吸を練習する必要があります。

そして、その最初の一歩が腹式呼吸の感覚を掴むことなのです。

横隔膜やお腹周りの筋肉を動かすトレーニングは筋トレと同じですから、継続することで筋力がつきます。

最初は、普段使わない筋肉を使うので筋肉の疲労感がありますが、徐々に力がつくと、スタミナもつき、読み続けると疲れてしまうなんてことも減ってくるでしょう。

横隔膜を動かすための腹筋やインナーマッスルを鍛えられるのは、呼吸の練習だけです。

今日トレーニングを始めて明日結果が出る、というものではありませんが、正しい練習をしていれば確実に力はつくので、コツコツと積み重ねていきましょう。

腹式呼吸はメンタルを安定させる作用もあります。つまり、腹式呼吸をすると、精神を安定させる働きを持つセロトニンが分泌されます。

セロトニンは、別名「しあわせホルモン」とも呼ばれていて、自然とポジティブな気持ちが湧き上がってきたり、活動的になったりもします。

気持ちが安定するので、ボイトレの集中力も高まります。また、音訳前の集中や緊張をほぐすのにも有効かもしれません。

ボイストレーニングに限りませんが、練習はただやみくもに続けるだけではあまり効果が期待できません。

しっかり成果をだすためには、正しい練習方法である必要があります。

ドッグブレスのポイントを理解しておきましょう。

ドッグブレスの練習のポイント

自分の手の平を顔の前に置き、息が手の平に当たる強さで吐きます。そして、吐いた量と同じ分だけ吸います。

１秒間に2回程度の速さで行い、3分間ほど続けます。吸う事よりも、吐く動作に意識を向けてください。

ちゃんと空気を吐く事ができれば、反動を利用して楽に多くの空気を吸う事ができるはずです。

正しい姿勢

ドッグブレスは、正しい姿勢で行うことが大切です。猫背で背中が丸まってしまうと、胸が閉じてしまうので空気を十分に送り込めなくなってしまいます。

姿勢の悪さは、呼吸や発声に影響してしまうので、猫背にならないように注意しましょう。

息の量を一定に保つ

ドッグブレスを続けていると、呼吸がブレてしまうことがあります。

息は、吐いた分だけ吸う。これを基本にして、ムラが出ないように気をつけます。

もし疲れからムラが出てきたときは、無理せず休憩を挟むか、その日の練習は終わりにしましょう。

無理をしない

ドッグブレスを行うときは、無理をしないように注意しましょう。普段あまり使わない筋肉をたくさん動かす呼吸の練習です。

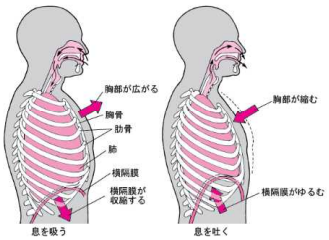
長時間続けてしまうと、酸欠になってしまったり、立ちくらみや過呼吸になってしまう可能性もあります。

一度に長時間の練習をしない、休憩を挟みながら行うなど、自分のペースを知って無理をしないようにしましょう。

ご存じですか。実は肺は、自分では動くことができません。驚きですね。

「１日に2万回以上息を吸ったり吐いたりしてるのに、自分で動けない」と不思議に思いますね。そうなんです。肺には筋肉がないので自分で動くことができず、近くにある筋肉に動かしてもらっています。

肺が呼吸運動を行う際に使う筋肉は、首から下腹部にかけて20以上もあります。このうち「横隔膜」と「肋間筋」の二大呼吸筋が代表して、肺の動きをコントロールする役割を担っています。



息を吸うときの主力選手は横隔膜です。ドーム状の形を収縮させて、肺を拡げて息を吸わせます。このとき働く力の7割は横隔膜、3割が肋間筋です。逆に息を吐くときは、横隔膜が収縮をやめ、肋間筋が胸郭を狭めるので、肺は自然に縮んで息が吐きだされます。

この2つの筋肉の面白いところは、内臓に接する場所にあるのに、腕や足の筋肉と同じように、意思の力で動かすことができるという点です。もちろん呼吸中枢の指令を受けて、ほぼ自動で動いてくれている部分がほとんどなので、眠っていても、意識がなくても呼吸が止まることはありません。

でも、せっかく自分で動かすことができるなら、それを利用しない手はないですよね。呼吸をコントロールすること、それは呼吸筋の動きをコントロールする、ということなのです。

横隔膜を鍛えることで、息がしっかりと吐けるようになり、ブレスが上手くなります。息と声を連動させると、声の出だしが良くなるなど、効果があります。

横隔膜を鍛える・息のコントロール

息を吐く力も重要なのですが、このドッグブレスでは「吸う力」もつきます。

この息を吸う力も音訳や歌にとっては重要ですね。息を吐くためには必ず「吸う」という準備の作業が必要ですから。

ブレスが上手くなると、音訳や歌のあらゆる面で活かせるので、鍛えておいて損なしという能力です。

息と声を連動させる

ドッグブレスは声を出しながら息もしっかりと吐くトレーニングです。

息のトレーニングだけをすることも大事なのですが、しっかりと連動を意識しないとトレーニング効果は薄まるでしょう。

つまり、息をしっかり吐くという動作をリンクさせないといけないということです。

これが、かなり重要。要はいざ声を出そうとしても、鍛えた息や横隔膜の力を最大限発揮できない可能性があるのでここをしっかりとリンクさせて考えましょう。

音の出だしのピッチが良くなる

ドッグブレスで音階練習などをすると声の出だしのピッチが良くなります。

音の出だしのことをアタックと言ったりします。

ドッグブレスによるトレーニングの効果

ドッグブレスは声を出す時に必要な横隔膜をうまく使うことにより、無駄な息を吐くことなく楽に発声できるようになります。また

小さい声が綺麗に出せるようになったり、歌うときには、ビブラートの練習としても応用していくことができます。

『肝っ玉かあさん』『渡る世間は鬼ばかり』など、テレビ、映画、舞台で幅広く活躍されている岡本信人（おかもと・のぶと）さんの興味深い体験談を見つけました。少し長くなりますが紹介します。

『今から5年ほど前、私は誤嚥によるセキに悩まされていました。家人からは、「慌てて食べるから詰まるのよ」と注意されるものの、若いころはこんなことはありませんでした。のどの機能が衰えたのか、飲み込む力が弱くなってきたようです。食事や会話の最中に、食べ物やツバが簡単に気管に入ってしまうのです。いったん入ると、ひどくむせたり、セキが止まらなくなったりして、大変苦しい思いをしていました。

誤嚥性肺炎が、高齢者に多い死因の一つということは知っていました。僕自身もう若くはないし、このまま誤嚥グセがつくのはなんとか避けたい。何かいい方法はないものかと、１年ほど悩んでいました。

そんなある日、いつも通っているスポーツジムの中で、ふと目に留まった教室がありました。ガラス越しに見える皆さんが、口をパクパクさせています。確認してみると、「ボーカリズム」というボイストレーニングの教室でした。

教室の先生に話を聞くと、ボイストレーニングは、腹式呼吸の訓練やのどを鍛えることで、歌の上達だけではなく、誤嚥の防止にも役立つそうです。「これだ！」と思って、週に1回、通うようになりました。

教室では、いろいろな声を出すエクササイズを行います。なかでもメインになるのが、「ドッグブレス」でした。

ドッグブレスのやり方にはパターンがいくつかありますが、ここでは最も基本的なものを紹介しましょう。

ドッグブレスは、犬が走ったあとに口を開けて呼吸をするように、「ハッハッハッハッ」と息を短く強く吐くことをくり返す呼吸法です。息を吸うのは意識しなくても、吐けば自然と吸うので大丈夫です。小刻みに息を吐くので、肺やのどをしっかり使います。

ドッグブレスを行う際、重要なのは下腹を凹ませること。その力で「ハッ」と強く息が吐けるのです。同時に、お尻の穴をキュッと締めます。

のどはなるべく締めつけません。「ハアーッ」とあくびをするときのように、常に空洞の状態を保つことが大事です。

ドッグブレスは、呼吸するだけなのですが、慣れないうちはけっこうハードで疲れました。やっている最中にクラクラしたこともあります。先生から「あまり一生懸命やらなくていいですよ」といわれたくらいです。

横隔膜を激しく上下に動かすと同時に、骨盤底筋群（骨盤の下側にある筋肉の総称）や腰周りの筋肉も使うので、いい筋力強化にもなります。

慣れてきてからは、ウォーキングに出たときにも、歩きながらドッグブレスを行いました。

こうしてドッグブレスを日常的に行うようにしてから、いつの間にか、食事中に誤嚥しなくなりました。もう始めて5年になり、誤嚥に悩んでいた時期からさらに年を取りましたが、今も誤嚥はほぼ皆無です。ひどくむせたり、セキ込んだりすることはまずありません。

また、以前よりしっかり声が出るようになりました。肺活量もアップしたようです。

今後もしっかりボイストレーニングを続ければ、声の衰えもなく、いい演技をお届けできるんじゃないかなと思っています。』

いかがでしょうか。腹式呼吸は音訳だけでなく健康維持にも大事なのですね。ドッグブレスは少しの時間で練習できます。ぜひトライして下さい。

参考資料

・ボイトレの基礎ドッグブレスで安定した歌声を手に入れよう
・【岡本信人さん】息を短く強く吐く呼吸法
・ドッグブレスの効果と正しいやり方

寄り道・回り道

レポーター：木村（きむら） 謹治（きんじ）

中華菜館（ちゅうかさいかん） 會賓楼（かいひんろう）

【所在地】　大阪市西区江戸堀1-9-1 肥後橋センタービル B1F
【電話番号】　06-6445-6675
【行き方】　大阪メトロ四つ橋線　肥後橋駅 7番出口を出てすぐ
【営業時間】　ランチ 11:30～15:00　／　ディナー 17:30～21:00
【定休日】　日曜日・祝日＆土曜日
【URL】　https://www.kaihinrou.com/

情文本館を出て右、南へ歩きます。10分も歩かないうちに、右側に肥後橋センタービルが見えてきます。このビルの１階には愛媛県大阪事務所が入っており、愛媛県に旅行計画をされている方はぜひお立ち寄り下さい。観光パンフレットのほか、愛媛の美味しい食べ物や製品が販売されています。

このビルの地下１階に會賓楼が入っています。入口から落ち着いた雰囲気で期待が持てます。

入口の看板は創業当時から受け継がれたもので、中国の高僧による揮毫だと知りびっくり。なるほど重厚で伝統を感じる看板です。

幕末から明治初期には、大阪に外国人居留地・川口居留地があり、川口居留地には山東省や河北省の人が多く住んでいました。先代がその流れを汲む北京料理のコックをスカウトして1952年に創業したそうです。

いまや、大阪老舗名店100に数えられ、中華部門では三指に入るほどであると評価されています。

店内は落ち着いた雰囲気で、テーブル席、カウンター席、個室が用意されています。

ランチメニューは豊富で13種も用意されていて、何を頼もうか迷います。そこで選んだのが、日替わりランチ 900円です。この日は鶏肉のレモンソース炒め、揚げ物、玉子スープにご飯がついています。

鶏肉は揚げたてのサクサク感にほどよい味付けがされていて、そのものが美味しい上に、レモンソースの鮮やかな黄色の上に盛り付けられ、見た目の美味しさを誘います。酸っぱ過ぎず、まろやかな酸味中に甘味も感じられ、パンがあれば、皿を洗う必要のないほど綺麗に食べられたのに残念です。

玉子スープはとろみがあって美味しく、揚げ物の中には海老が入っていました。手間暇を惜しまずこだわり抜いたお料理と自慢するだけあって、ランチであっても素晴らしい味を醸し出しています

もう一つ嬉しいのは、ティーポットでお茶がサービスされます。暖かいジャスミン茶からは、フローラルのような、ほのかな香りが楽しめます。

また、最近では紙の手拭きを出されることが多いのですが、ほどよく温められたタオル地の手拭きは心地よく使うことができます。

こんなところにも、美味しくいただける要素があるのですね。

漢字あれこれ（その14）

対面リーディングボランティア　澤井（さわい） 稔（みのる）

引っくり返し読み

漢字の二字熟語を引っくり返してみます。その中に、意味は変わらないが、音が変わる言葉や、見た目では意外性が少ないが、読むと意外性が有り、全く違う言葉に変わる言葉があります。それらの言葉を取敢えず引っくり返し読みとします。

①食餌(しょくじ)【食べ物のこと】　⇒　餌食(えじき)【えさとして食われるもの】

②多数(たすう)　⇒　数多(あまた)【許多とも書きます】

③凹凸(おうとつ)　⇒　凸凹(でこぼこ)

④隙間(すきま)　⇒　間隙(かんげき)【すきまの他に、仲たがい、不和の意味も有ります】

⑤子孫(しそん)　⇒　孫子(まごこ)【そんしと音で読めば、中国春秋時代の兵法家の名になります】

⑥誕生(たんじょう)　⇒　生誕(せいたん)【意味は同じですが、ニュアンスが違い、普通の人には使いません。】

⑦時計(とけい)　⇒　計時(けいじ)【競技で時間を計測する事です】

⑧先後(せんご)　⇒　後先(あとさき)

⑨天下(てんか)　⇒　下天(げてん)【人間界の事です】

⑩律呂(りつりょ)【音楽の調子の事です】
⇒　呂律(ろれつ)【言葉の調子の事です】

⑪土産(みやげ)　⇒　産土(うぶすな)【その人の生まれた土地の事で、その守り神が産土神です】

⑫産後(さんご)　⇒　後産(あとざん)【分娩した後に胎盤等が出る事です】

⑬波乱(はらん)　⇒　乱波(らっぱ)【透波(すっぱ)とも言い、戦国時代の間者・スパイで、忍びの者の事です】

⑭空虚(くうきょ)　⇒　虚空(こくう)【何もない空間、大空の事です】

⑮別人(べつじん)　⇒　人別(にんべつ)【江戸時代の戸籍の事で、これに入らないと無宿者になります】

⑯穴馬(あなうま)　⇒　馬穴(ばけつ)【バケツの当て字で、明治の文人が好んで用いていました】

⑰星図(せいず)　⇒　図星(ずぼし)

⑱短気(たんき)　⇒　気短(きみじか)

⑲織機(しょっき)　⇒　機織(はたおり)

⑳家出(いえで)　⇒　出家(しゅっけ)

㉑敬愛(けいあい)　⇒　愛敬(あいきょう)

㉒悪性(あくせい)　⇒　性悪(しょうわる)

㉓色男(いろおとこ)　⇒　男色(なんしょく・だんしょく)

㉔根性(こんじょう)　⇒　性根(しょうね)

㉕立脚(りっきゃく)　⇒　脚立(きゃたつ)

㉖図版(ずはん)【雑誌等に印刷して載せられた図の事です】　⇒　版図(はんと)【版は戸籍で図は地図の意味で、一国の領土の事です】

㉗子息(しそく)　⇒　息子(むすこ)

ひっくり返っても同じ意味のままの場合と、少しニュアンスが変わる場合とが有り、日本語の妙味を感じますね。文脈の中で少し繊細な使い分けが出来ると良いですね。

おしらせ

・3月14日（火）からの当館の感染対策について

3月13日（月）からの国のコロナ感染対策の緩和に伴い、3月14日（火）からの当館の感染対策を変更いたします。

国のコロナ感染対策は緩和されつつありますが、当館の利用者やボランティアの方には高齢者や健康に不安のある方も多くおられるため、以下のようにお願いいたします。

①体調が悪いときや発熱が疑われる場合は来館をお控え下さい。

②来館時は手洗いや手指消毒をお願いします。

③会話したり、発声する際はマスクの着用をお願いします。ただしZoomでの対面ではお一人で対面室に入っておられる間はマスクを外して頂いて結構です。

④会議室は各室の定員内で利用・貸出を実施します。

館内の消毒作業、換気は引き続き実施いたします。また、5月8日の「5類引き下げ」に合わせて改めて感染対策の見直し、改訂を行う予定です。

ご理解、ご協力の程宜しくお願いいたします。

この春はコロナ前の状況に戻すべく社会が大きく動きます。正直、一気に戻すことに対しての不安もありますが、対面も状況を見つつ対応していきたいと思います。（F）

日本ライトハウス 情報文化センター
550-0002 大阪市西区江戸堀1-13-2
06-6136-7704（対面専用）
06-6441-0039（サービス部）