

第14回例会

通算第 1249 回例会 2025.11/5(水)

12:30~13:30 郡山ビューホテル

- ▶ 開会点鐘
- ▶ 国歌斉唱
- ▶ ロータリーソング「奉仕の理想」斉唱
- ▶ ロータリーの目的・四つのテスト唱和:星 相ノ介さん
- ▶ ゲスト:浜中順子様(福島テレビ アナウンサー)
ミン ヘイン カントさん(米山奨学生)

▶ 宮崎登志行 会長 挨拶

来年の台北国際大会に合わせて新竹東北区 RC の会長交代式が行われます。航空券や宿泊の手配を今月中にしなければならぬということですので、参加申し込みをよろしくお願ひします。
今日は月が地球に一番近くなるスーパームーンが見られるそう話題になっております。スーパームーンに願いをかけると叶うと言われており、天気も良いようですので楽しみにしたいと思っております。本日の例会もどうぞよろしくお願い申し上げます。

▶ スマイルBOX報告:佐久間 春 委員長

土屋繁之さん、片桐栄子さん、齋藤健二さん、佐藤功一さん、平原 憲さん、宮崎登志行会長、牧野節子さん、蔭山寿一さん、味戸誠一郎さん、橋本弘幸さん、星相ノ介さん、佐久間春からいただきました。

▶ 出席報告:西山早苗 委員

会員数 43 名、出席者 22 名、欠席者 21 名、出席率 51.63%です。

▶ 11 月分米山奨学金お渡し

▶ 齋藤健二 親睦活動委員長

11 月 20 日はボジョレーの会ということで夜の例会です。星さんに非常においしいワインをご準備いただいております、ほかの飲み物も飲み放題ですので、多くの会員のご参加よろしくお願いします。



▶ 幹事報告:渡邊万里子 幹事

2530 地区から地区大会参加の御礼が届いております。

プログラム:ゲスト卓話

▶ ゲスト紹介:星 相ノ介 ロータリー財団委員長

私はテレビに 22 回ほど出たことがあります、そのつながりだけで浜中順子さんに来ていただきました。各テレビ局の関係者にお客様としてうちのお店にたくさん来ていただいているので、その関係もありましてお願いしました。

▶ 福島テレビ アナウンサー 浜中順子様



私は京都生まれで 18 歳まで京都にいました。小学校の頃からみんなの前で教科書を読み上げると教室の空気が変わる感じがすごく好きで、声を使う仕事のアナウンサーになりたいと思いました。京都弁を話すアナウンサーはいないので東京の大学に行きまして、試験を受けまして福島テレビのアナウンサーになりました。福島に来て、福島

の自然と、お米のおいしさ、果物のおいしさに魅了されて毎日をごを過ごしているうちに、あっという間に 34 年が経ちました。今は福島市になりました UFO の里の飯野町出身の夫と 2 人で福島市で生活しております。

福テレのパンフレットを皆さんにお配りしました。「サタふく」の右側に小さく浜中順子の写真も載っております。土曜日の夕方 5 時から 7 時までの生番組「サタふく」の中で、お散歩をしながら 3~4 力所を移動しながら取材する「浜ちゃんぽ」というコーナーを担当しております。ある程度回るところは決めますが、放送時間に起きるいろんなことをぜひお伝えしたいと自分で思っているものですから、ほぼリハーサルなしの突撃です。福島の人に育てていただきながらアナウンサーをやっております。

今日は人前でお話をされる機会が多い皆さんがおられると思いますので、良い声、良い話し方のちょっとしたコツをお伝えできればと思っております。良い声、良い話し方とは、どんなものだと思いますか。「浜ちゃんぽ」のスタイルで、皆さんのお席を回ってお聞きしていきたいと思っております。「よく聞こえる声」「強弱をしっかりと使う」「大きい声ではっきり、ゆっくり」「歯切れの良い」「相手に伝わるように感情を込めて」「表情をつける」…「鳥の鳴くような美しい声」とは、すごい詩人でいらっしゃるね。素敵ないい声だと思います。皆さんありがとうございます。いい声、いい話し方の答が出ました。大きい、ゆっくり、感情を込めて、表情もつけて、相手が聞こえるように、相手に伝わるように話すことがいい話し方と言えるかと思ひます。会話はキャッチボールですので、自分が声を出すだけでなく、受け取ってくださる方の耳にはもちろん、心に届くように声を出していただきたいと思ひます。

皆さんは普段から声を出してらっしゃるので、すごく声が出ていると感じました。声を出すとき、どんなことに気をつけてらっしゃいますか。アナウンサーは、放送の中で皆さんにお伝えしなければなりませんし、秒数も決められていますから、ある程度のテンポで話さなければなりません。そのような中で、皆さんにちゃんと届くような話し方をするための訓練をしております。皆さんも、会合で話すとか、人と会話をするとき、キャッチボールがしっかりできるように、相手への思いやりをもって、相手が聞きやすい、いい声を出していただきたいと思ひます。

いい声を出すための練習方法はいろいろあります。アナウンサーが声を出すということは、体が楽器でありますので、まずひとつはしっかり息を吸って、吐き出す息に声を乗せる発音が大切になります。それから正しい口の形が基本になります。新人アナウンサーは、はっきりしゃべらなければならないということで、口を大きく動かして一生懸命にニュースを読みます。はっきりした音にはなりますが、変な顔で読んでいるような感じになってしまいます。

皆さんも口をあまり開けない方が多いと思います。特に、マスクをしていますと口があまり動かせません。いきなり口を大きくあげると、顎が外れたりしたら大変です。マッサージをするなど、無理しないでくださいね。「あ」を発声するときの正しい口の形は、指 3 本が縦に入るぐらいまで口をあけます。奥歯の方まで開くようなイメージで、口の空間をもっと使っていただきたいんです。お腹から声出すとよく言いますが、空気が肺にたくさん入るために、しっかり吸うことが大切です。まず息を吸うことがとっても大切だと思ってください。

私は発声練習のときには、息を吐き出したあとにゆっくりと吸ってから「あー」と発声をしています。人間の声というのは、息が出ていくときに声帯が震えて、それを体に響かせて、声として出しています。そのために、吸うことをまずしっかりやっていただきたいと思います。吸うためには、体の中にある空気を吐き出します。そして、鼻からゆっくり吸います。背中まで、体の空間の全部が肺であるように意識して吸っていただくと、それだけ出すタンクが大きくなりますし、横隔膜も下がって、いい声になります。

ちょっとだけ皆さんでやってみましょう。まず吐き出します。そして鼻から吸います。ゆっくり吸ってください。肺の中にぐーっと空気が入ってから、吐き出します。もう 1 回吸います。では、軽く「あー」と声を出してみましょう。30 秒続きましたか。本当にすごい先生がいますね。もし方法を忘れてしまった方は宮崎会長に聞いていただければと思います。

声を出すことは当たり前なのですが、そうやって仕組みを考えながら声を出していただくと、いい声が出るようになるかと思います。

その声が出たら、今度は滑舌よくということになります。

ここでまた皆様に質問でございます。突然聞いちゃいます。「た」と「な」の発音は、まず舌が違いますね。舌は口の中にあるんですけど、「た」と発音するときは実は前歯の上の歯の裏側に舌がくっついて、離れる瞬間に息をしっかりと出して「た」と発音しているんです。「な」は「た」よりもやや中側のう上あごのあたりにくっついてから「な」と発音しています。皆さん小さい頃から「た」と「な」を聞き分けられますし言っていたと思うんですが、正しく、はっきり、歯切れよく聞こえるためには、舌の位置と息の強さの感じが違うと思います。それから響かせる場所も違います。「た」は口の前のあたりに響きますけど、「な」は鼻のあたりに響きます。歯並びも舌の長さも皆さん違うので、それぞれの皆さんの一番いい場所を探すわけです。

私たちアナウンサーは新人のときから発声練習を一生懸命やって覚えていきます。「今の音は甘かったから、もうちょっと脇の、下のこのあたり

力を入れてやってみよう」とか言っています。口の中の筋肉や、表情筋という頬の筋肉をしっかりと使って動かすだけで変わってきます。特にマスクをしてしまいますと、ほとんど顔の筋肉を使わずにしゃべってしまいますし、マスクをつけていると口の動きも見えませんが、はっきり聞こえるためにはしっかり息を出していただきたいと思います。腹筋とか背筋と同じで、発声のための筋肉も使えば動くようになりますので、口の体操と思って発声練習をしてもらえたらと思います。

発声練習の資料は、言いにくい言葉や、舌を上下左右いろいろにいっぱい動かすような言葉の羅列になっています。これも練習していくと、どんどん口がそのように動いてくれるので、早く言えるようになります。舌の動かし方や、口の内側の筋肉を使っていただく訓練をちょっとするだけで、口の中がパキパキと動くようになると思います。私たちは唇はあまり動かしていませんけれども、口の中でしっかり舌を正しい位置で動かしています。そして適切な息の強さと響かせ方でいろんな声を出しています。それがアナウンサーでございます。

ナレーションになりますと、今度は音の高い低いをいっぱい使います。ナレーションでは高い低いもあれば、すごく狭い幅の中でも起伏を出す必要もあります。これでとってもニュアンスが出るのはこの幅を狭めた読み方。高低をしっかり使った読み方ほどロボット的で、淡々と読むんですかね。聞こえるような読み方でナレーションをしています。胸に響かせるように声を出すことで、声の高さを使い分けているような声を出しながらアナウンスしております。

普段の生活をする中でも、口の体操をしてしっかり動かしていると、話すスピードもゆっくりになって、聞きやすくなるかと思います。

私がアナウンサーを長年やらせていただけているのも、福島市の自然の素晴らしさ。今日は月のお話をさせていただきました。上を向くというのは胸が広がりますので、息もたくさん吸えます。ぜひ上を向いて、私もこれから歩いていきたいなと思っております。

アナウンサーはしゃべる仕事ではありますが、長年やってきて、場の空気を作るということも感じております。これから周りがまあいい空気になるように、私も福島市を歩いて皆さんと一緒に笑顔になれるように頑張っていきたいと思っています。

ぜひ皆さん実践して、明るい郡山を、明るい福島県をよろしくお願いいたします。今日はありがとうございました。

