シュクル通信
2020年11月号

【編集・発行 vol.73】
(株)ボイスクリエーションシュクル
一般社団法人日本声磨き普及協会
発行責任者　佐藤恵
令和2年11月1日

良い喋りは声磨き®版「全集中の呼吸」

　アニメに興味のない大人でも、『鬼滅の刃』というタイトルはご存知でしょう。『週刊少年ジャンプ』に連載された漫画が原作で、アニメがテレビ放送されて人気に火がつきました。テレビアニメの続編として10月16日に公開された映画「劇場版『鬼滅の刃』無限列車編」は、スタートした3日間で興行収入が46億円を超え、観客動員が342万人で、いずれも過去最高を記録。ニューヨーク・タイムズは、日本以外の国で封切られた映画の興行収入をすべて足したものを上回り、“世界最大のオープニングになった”と、このコロナ禍にもかかわらず、驚きを持って報じられています。更に経済効果も期待されています。

　『鬼滅の刃』を一言で言うと鬼退治のお話。鬼を倒すため、主人公をはじめとする鬼殺隊が「全集中の呼吸」という呼吸法で、鬼に立ち向かう力を己の体内から引き出します。肺に酸素をたくさん送り、血液内の酸素濃度を高めて呼吸器官や血流器官を活性化させる。そして、ずば抜けた集中力と身体能力を瞬時に身につけ、怪我の治癒を早くしたり、悪化を遅らせたりできる、呼吸法だそうです。

　全編にわたって「呼吸」が鍵となっているところに大変興味を持ちました。鬼退治の呼吸法が「呼吸を制する者は喋りを制する」とお伝えしている声磨き®のメソッドに共通しているからです。いかに良い呼吸をし、それをいかにコントロール出来るかで、喋りのパフォーマンスの善し悪しが決まる、と言っても過言ではありません。深く長くコントロールされた呼吸こそが私たちの喋りの司令塔です。

＜声磨き®版「全集中の呼吸」＞　　即効性も高く、すぐに活用いただけます！

　●横隔膜をしっかり上下運動させるので副交感神経が優位に働き、緊張緩和できます。●まっすぐ前に一定に長く吐くことで、通りの良い安定した声をつくることが出来ます。●脳内が活性化されて、人前で頭が真っ白になることがなくなります。●ここ一番の時に集中力がアップし、ゾーンに入ることが出来ます。

　更に、「全集中の呼吸」の上級技術「常中」は、朝・昼・晩、四六時中、「全集中の呼吸」を欠かさず続けることで身体活性化をはかる高度な技術で、地道かつ過酷な鍛錬無しでは体得できない為、基礎であると同時に奥義にも近い技とされています。声磨き®トレーニングでも、呼吸の大切さはわかっていても、実際人前で話す時に身体が反応してくれなければ意味がない、だから日頃から呼吸に向き合う「ながら隙間時間」をつくり、身体に覚え込ませ、ここ一番という時には身体が反応してくれるように、日頃からの鍛錬を大切にしています。喋りのグッドパフォーマンスは一日にしてならず、なのです。良い喋りをするための「全集中の呼吸」、是非定着を！

コロナ禍でzoomを活用した声磨きレッスンが日本中に広がっています。オンラインなのにこんなに効果が出るなんて！と絶賛。お問合せはお気軽に(株)ボイスクリエーションシュクル　電話048-829-9624　までどうぞ。

コロナ禍でもオンライン認定試験で声磨きの先生に！　アクティブラーニングで本物の技術が定着

緊急事態宣言直前から開講した声磨きインストラクター養成講座４月期の認定試験が連日行われています。約２時間の２級講座を一人で講義するというかなりハードルの高い実技テストです。アメリカ国立訓練研究所によりますと、学習者にとって受動的な環境ではなく能動的になる環境が効果的で、覚えたことを他の人に教えると **学習定着率が90%になり、最も効果が高いアクティブラーニングである**ことが分かっています。声磨きインストラクター養成講座では、声磨きを体系的に学び、フィジカルなトレーニングで 自分の話し方をブラッシュアップ。さらに、教授法を学び、実践的な教授演習を重ねていきます。更に認定試験では、覚えたこと、身についたことを 他の人に教えるので、身に付けた声磨きスキルは本物で、**一生もののスキル**として定着します。オンライン受講で全国に広がる受講生の皆さんが次々と認定講師となっていきます。声のチカラで日本中を元気にしていく仲間たちの活躍が楽しみです！

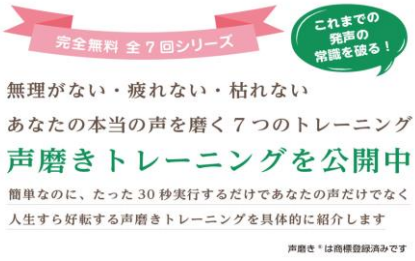
「声が変われば人生も変わる！」を目の前で実感しました!!

コロナ禍の中での転職活動中に、オンライン面接で面接官に遠回しに「表情がなく、暗いイメージだね。」と言われた事にショックを受けた T 子さん。それを乗り越えたい！とパーソナルトレーニング受講を決意。レッスンと並行して地道な自主トレを重ねた結果、みるみるうちに上達し、1 次のオンライン面接をクリアしたどころか、最終の社長面接まで進みました。しかしその面接を終えた上で、もっと自分に合う会社を探そうと、転職活動の続行を決めました！私達が目指す「声が変われば人生も変わる」が目の前で本当に起こっている事を実感し、大感動だった間瀬講師でした(*^^*)

With コロナ時代のマスクコミュニケーションでも大切にしたい〝人との触れ合い〟

リアル対面研修は７カ月ぶりのことでした。創業 115 年の歴史を誇る（株）桝徳様が大切にする「人との触れ合い」にフォーカスした研修を実施。『挨拶からコミュ力を磨く！』と題して、声が聞こえづらい、表情がわかりづらい、気持ちが伝わりづらい等、クレームのきっかけになりやすい〝マスク問題〟に向き合いました。マスク越しでも負けない通る声の出し方や顔上半分だけの表情の魅せ方など、With コロナ時代のマスクコミュニケーションについて社員の皆様に改めて学んでいただきました。AI が発展する中でも、人にしか出来ない、手触りや匂いなどの五感を使った仕事や、人との触れ合いを大事にしていくことを目指す桝徳の皆様が今後も続くマスク生活でも好印象でコミュニケーションが円滑でありますように。

完全無料！【無理がない・疲れない・枯れないあなたの本当の声を磨く７つのトレーニング】にご登録ください。



声磨きメール無料レッスン

- ☑ 声が枯れず息が続くようになる！
- ☑ 滑舌が良くなり噛まなくなる！
- ☑ のどの詰まった感じがなくなる！
- ☑ むせにくくなる！飲み込みやすくなる！
- ☑ 表情が明るくはつらつと！
- ☑ 姿勢が良くなる！二重アゴがスッキリ！

(株)ボイスクリエーションシュクル　https://vcsucre.com
(一社)日本声磨き普及協会　https://koemigaki.com

〒330-0062 埼玉県さいたま市浦和区仲町 1-15-1 エスプリ浦和 103/201
TEL: 048-829-9624　FAX: 048-829-9634　メール: info@vcsucre.com

ボイスクリエーションシュクル HP

日本声磨き普及協会 HP