

### 早期英語教育よりも日本語で自己表現するチカラを！

シュクル恒例「夏休み親子ボイトレ教室」が今年も開催されました。ママと一緒に小さなお子さんにも楽しく本格的なボイストレーニングを体験してもらい、自己表現ツールである声・話し方の大切さを体感してもらうレッスンです。

小学校に入学してつまづきがちな「授業中の発表」や「音読」。低学年の時期に「話し方」に苦手意識が生まれてしまうと、その後もなかなか克服することが難しく、大人になってコミュニケーション不足のために人間関係が上手くいかなくなってしまう。。そんな悩みの芽を早いうちに摘んであげられるよう、親子ボイストレーニングでは「声を出すって楽しい！」とまずは感じてもらえるようにレッスンにも色々な工夫を散りばめています。

とかく英語の早期教育がもてはやされる昨今、外国語でコミュニケーションを円滑にする前にまずは母国語で自分の考えをしっかりと伝えることができる人間を育てるべきだ、と海外生活の長かった佐藤は強く考えています。さらに、子どもだけを教育することではなく、親子の触れ合いを通してコミュニケーションの心地良さを親子で感じる事で、子どもの「話したい」にちゃんと向き合い受け留める親側の心のキャパシティが広がると。(子どもを「コミュ障」にするダメ親にならないためにも大事ですね。)

だからシュクルはこの企画を毎年小学校低学年の親子を対象に続けているのです。



最近子ども達に増えている「お口ぼかん」の口呼吸。

これは、口を閉じる表情筋が衰えていることが原因です。

ドライマウスを引き起こし体に良くないだけでなく、呼吸が浅くなり肺機能も低下してしまいます。きちんと鼻から息を吸う感覚を身につけ、口からしっかりと息を吐き出す力をアップさせるためには、ストローのような細い管を口にくわえて息を吐き出すおもちゃや遊びは絶好のトレーニングになるのです。これで喋りの要「腹式呼吸」をしっかり体得。

「やっほー一実験」で声がまっすぐお腹から出せるようになったら魔法の呪文・パパのたから」で滑舌もバッチリ！

最後は、みんな大好き「早口言葉」にチャレンジ。

レッスンをきっかけに「声を出すって楽しい！」「ぼくも(わたしも)自信をもって話せる！」と気がつき、そしてお家でも学校でも声を磨き続けてくれると嬉しいですね。

<パパママへのシュクルからのお願い：我が子をコミュ障にしないために>

- ① 日常の当たり前の挨拶をお子様と毎日してください。
- ② お子様のお話は最後までちゃんと聞いてあげてください。
- ③ ご夫婦の会話を楽しんでください。(パパとママはお子様にとっての鏡です)

(佐藤恵)



### ★声のチカラで、いいね！★ のど仏の筋肉を鍛えてれば健康長寿に

ご好評にお応えして、前号に引き続き『肺炎が嫌なら、のどを鍛えなさい』(西山耕一郎著)より。

のどを鍛えれば寿命が10年延びる！ そのカギを握る“飲み込む力”はのど仏の筋力にあります。

加齢と共にのど仏周りの筋肉が衰え、のど仏の位置が下がって来るため誤嚥トラブルが起こるわけですが、なんと、のど仏の老化は40歳代から始まるということですから大変です！(ドキッ)

さあ、今日からのど仏の筋トレをしましょう！その有効な手段としてカラオケがおススメ！！

のど仏トレーニングの効果を十分に発揮するには「高い声で歌うこと」だそうです。出来るだけ高い声で歌ったり高いキーの曲を選曲して、のど仏をしっかり上げましょう。この上下運動でのど仏の筋肉(咽頭拳上筋群)が鍛えられるそうですよ。のどの健康のために、大都会、愛のメモリー、さくら、津軽海峡冬景色。。等々、高い声を出す曲をセレクトなさって、ハイトーンボイスで歌ってみませんか！音がはずれても気にしない気にしない、のど仏の筋肉トレーニングですから。お歌嫌いの方には「あ・い・う・え・お」の「あ・い・え」は高く、「う・お」を低く発声することでのど仏の上下運動を。のど仏スクワットができますよ。(佐藤恵)

8/20(日)【人前で話す仕事をしている方のための話し方夏期集中講座】を開催いたしました。

人前で話す仕事をしていく中で、講義やレッスンの進め方のアドバイスはもらえても、きちんとゼロから発声や話しの訓練を受けたことが無く、自分のやっていることが正しいのかどうか分からない、機会があればきちんと話し方を学んでみたい、という方のために開催した講座です。参加者のご感想は以下の通り。

- ・正しい声の出し方話し方のコツとポイントが丸ごとわかったので、迷うことがなくなった。
- ・「どうすれば良いのか」、また、「何をしたらよくないのか」、自分で正しく判断ができるようになった。
- ・自分の実際の話し方を録音で見ることででき欠点があり、第三者評価を受けることができて良かった。
- ・伝わる話し方のシークレットが沢山わかり、これから人前で話す時に自信が持てる。

次回開催は、11/3(祝金) 13:00~17:00 受講料は通常 54,000円(税込)ですが、シュクル通信読者様先着5名様、早割限定価格 39,000円(税込)でご提供。お申し込みはお早めに。



今月のおすすめ講座



お受験シーズン到来【お受験を控えたお母様の合格につながる声の出し方・話し方無料個別相談会】

ママの声・話し方の不安を解消し親子で自信を持って面接に！浦和本部校ではご希望日時でお受けします。

銀座校では・9/11(月)10:00~12:00・9/16(土)13:30~14:30 (東銀座駅から徒歩1分)

- ・参加費無料
- ・お子様連れ可
- ・お一人様20分
- ・要予約(先着順)

声のチカラでママを応援!

【好印象になれる、好感度が上がる！声の磨き方・話し方 体験レッスン 少人数、女性限定だから安心】

声・話し方の不安を解消したい方は必見！人前で話すことが嫌じゃなくなり、コミュニケーションが楽しくなる♪

好印象になれる話し方の秘訣がわかります。 ※少人数、女性限定だから安心です。 受講料：3,240円

☆浦和本部校での開催・9/2(土)13:00-15:00・9/10(日),9/24(日)10:00-12:00・9/21(木)10:30-12:30

☆銀座校での開催・9/16(土)15:00-17:00 (東銀座駅から徒歩1分) ※毎月銀座校で開催します。

夏の疲れも、やさしくケアする声のプロがこだわった特製ハーブティー「シュクルティー」

お喉にやさしいシュクルティーからパワーハーブをピックアップします。今回は夏フレーバーにたっぷり入った【ローズヒップ】をご紹介します。ドッグローズの実から採れるローズヒップは、ビタミンA・B・C・D・E・Kなどを多く含むため、「ビタミンの爆弾」とも呼ばれています。そのなかでも、特に疲労回復効果があるビタミンCが豊富で、レモンの約10~20倍含まれているといわれています。夏の終わりは猛暑に耐えた自分を癒してあげたい。そんな時、ローズヒップたっぷりの夏フレーバーを。さらに、美肌・美白効果が期待できますから紫外線を浴びた残暑のお肌にも染み渡ります♡



シュクルティー 10g ¥400 四季のフレーバーお試し4種セット 10g x 4 ¥1,500

FMラジオでPRしませんか！ 同録音源の2次利用で売り場活性化&ファンづくりが可能です！！



FM87.3MHz レッズウェーブ  
毎週日曜日 12:00~12:55  
女性リスナーに訴求効果バッチリ!



【一日の始まりはフルグラで！】

忙しい朝のごはん対策は[美容]「健康」「時短」のシリアルで解決！私達女子の味方、与野フードセンターさんイチオシが「フルグラ」。食物繊維が豊富で塩分控えめなのうれしいです♪ 充実した時短朝ごはんをどうぞ！

ラジオ番組にご出演なさって、商品・製品・サービス・ご著書を宣伝しませんか？プロのインタビューの技で魅力をお引き出します。メディア実績で信頼ブランドの構築を！リーズナブルな価格でPRできるラジオとのクロスメディアが有効です。さいたま市全域(人口126万人)+近隣(200万人)のビックマーケットが聴取エリア。シュクル通信読者様には特別価格でご提供させていただきます！お気軽にお問い合わせください。(ラジオ制作部)

【編集後記】今年はどうな夏でしたでしょうか？花火大会、プールを楽しみました。そしてなんと  
いっても夏の高校野球埼玉初優勝！埼玉からさらに声磨きも盛り上げていきたいです。(中川)

(株)ボイスクリエーションシュクル 〒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号  
TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634 メール: info@vcsucre.com  
企業向けHP: http://vcsucre.com/company/ 女性向けHP: http://vcsucre.com/  
(一社)日本声磨き普及協会 メール: info@koemigaki.com HP: http://koemigaki.com/

