

シュクル通信

2021年8月号

【編集・発行 vol.82】
(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3年8月1日

メダルの色は「声のチカラ」で決まる

世界最大のスポーツの祭典が東京で開催中ということで、今月はスポーツにおける声の効果に迫ります。テニス選手がショットを打つときに「アァー!!!」と唸り声をあげたり、陸上競技の投てき選手がスローするときに、「アアアアア!!!」と叫びながら投げたり、トッププレイヤー達が大きな叫び声をあげますね。大きな声を出すことで、神経系における運動制御の抑制レベルを外し、筋肉の限界値まで力を発揮(覚醒)させる効果があると考えられているそうです。

このような発声効果は「シャウト効果」または「シャウティング効果」と呼ばれています。頭が雑念でいっぱいの中には、脳が自分の体にブレーキをかけてしまいます。頭ではこれ以上力を出すことはできないと感じていたとしても、実際に筋肉にはまだまだ余裕があるというように、心理的限界は生理的限界よりもはやく訪れる。これは無理をしてしまい、筋肉や骨が損傷するのを防ぐために人間に備わった本能によるものだと思います。制限がかかった状態では、思い通りのパフォーマンスができないから、自分の理想のパフォーマンスに近づけるためにこのブレーキを外す役割を担うのが「声」というわけです。

またシャウト効果は科学的には、5~6%程度の筋力の出力アップが期待でき、瞬間的に生理的限界に近い筋力を発揮することが可能になることがわかっています。さらに、声を出すことで、一時的に呼吸が深くなり、パワー系の動作だけでなく、心肺機能を使うような動作でも持続力や集中力が増します。

脳の中で主に理性や思考を制御する部分は大脳の前頭前野であり、声を出すことで前頭前野の妨害をし、余計な雑念を振り払うことができます。また声は直接小脳に働きかけているため、かけ声は、小脳をはたらかせて動作をスムーズに行う助けをしているのです。これらは、運動生理学・スポーツ心理学的には、声の「科学的効果」と定義づけられています。

声のチカラは、チームプレーでも発揮されます。

プレー前に緊張をほぐし自信を高める方法として、セルフトークといった自己暗示方法がありますが、自分自身に声をかけることで、自分を鼓舞したり、精神的余裕を持てたり、成功イメージを植え付けるといった様々な精神的リラックス効果が期待できます。

また、試合前にチーム全員で円陣を組み、声を出すことで各自のモチベーションややる気をアップさせ、チームの一体感や団結力を強くすることができます。さらに、試合中に声を掛け合うことで互いの存在を認知して接触を避け未然に事故を防ぐためにも重要です。

<声のチカラで強くなれる!>

- ・最も力をいれる瞬間に声を出して筋力の限界まで引き出す
- ・リズムやタイミングに合わせた発声で、集中力や持久力がアップする
- ・セルフトークなど、自己暗示によって集中できる環境をつくる
- ・チームで一体感を増したり、自分の周囲にも影響を与える



このように、声を出すことがスポーツ科学的に有効であることがおわかりいただけたところで、世界最強アスリートが集うスポーツの祭典を、もう一つの筋肉の役割を果たす「声」に焦点を当てて観戦してみると、一味違ったスポーツの楽しみ方を発見してみませんか! **声のチカラでスポーツ選手も元気に!**

(出典: 藤野良孝著『スポーツオノマトペ ~なぜ一流選手は「声」を出すのか~』(小学館))

新プロジェクト『声を活かしたシゴト LABO』がスタート！

コロナをきっかけに、今まで当たり前とっていた会社・社会の在り方や働き方が一変し、私達一人一人の生活様式はもちろんのこと価値観が大きく変わっています。

こと「声」を取り巻く環境においても、声の SNS や宅録ナレーター、声優・・・等々手軽に自分の「声」を活かした活動が得られる時代へと突入しました。

と同時に、現在弊協会で行っている声磨きインストラクター養成講座においても、自分の「声」を活かしたシゴトを模索する人が増えていることを実感しております。

『声を活かしたシゴト LABO』プロジェクトでは、第一弾企画として特設サイトを開設し、このような「声」を取り巻く新しい潮流を身近で日々体感する中で、まさに皆さんが求める生き方を手に入れた弊協会認定講師をインタビュー形式でご紹介しております。

様々な切り口でフォーカスしておりますので、「声」を活かして可能性を広げたい！と思っている方の参考となり、新しいことに取り組む活力となれば幸いです。



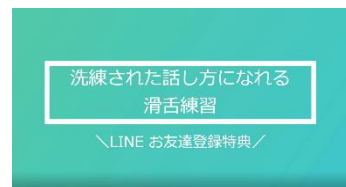
『声を活かしたシゴト LABO』
↓特設サイトはこちら↓



LINE 公式アカウントを開設しました！

LINE 友だち追加

佐藤恵【声磨き】LINE 公式アカウントを開設しました。開設を記念して、「友だち追加」をしていただくと、登録特典として『洗練された話し方になる滑舌練習』をプレゼント！本 LINE 公式アカウントでは、誰でも簡単に組み入る声磨きトレーニング・シュクル声磨きサロンおよび日本声磨き普及協会の最新情報・お得なキャンペーン情報など、随時発信いたします。ぜひこの機会にご登録ください！



◆佐藤恵【声磨き】公式 LINE 友だち登録の方法◆

佐藤恵【声磨き】LINE アカウント

LINE アプリをスマートフォンにインストール後、下記のいずれかの方法で登録できます。↓友だち追加はこちら↓

<QR コードからの登録>

・LINE アプリを起動し、ホームの「友だち追加」画面から「QR コード」を選択
→読み取り画面から、右記 QR コードを読み取り、友だち登録する



<ID 検索から登録>

・LINE アプリを起動し、ホームの「友だち追加」画面から、「ID 検索」を選択
→「@256kjryo」と入力、検索し、友だち登録する



(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