

「声磨き®×スポーツ」の新たなコラボレーション

スポーツの秋の到来ですね。さわやかな秋晴れの下で身体を動かすのは気持ちが良いですね。スポーツの秋の由来ははっきりとは判明していませんが、1964年に開催された東京オリンピック、ならびに東京オリンピックの開会式だった10月10日に制定されていた（現在は10月の第2月曜日）「体育の日」が由来となっているという説が有力のようです。東京オリンピックの開催と体育の日の制定以降、9、10月にスポーツイベントが催されるようになり、少しずつ秋が「スポーツの季節」として認識されていったと考えられています。

さて、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催を目前に控えた2021年8月号シユクル通信でも、「メダルの色は声のチカラで決まる」と題してスポーツにおける声の効果を実質的効果（選手感で伝達しあう）、科学的効果（自分の持てる全力を出す）、精神的効果（やる気、集中力、一体感を引き出す）というアングルから紹介させていただきました。

その後弊社ではチームスポーツにおけるコミュニケーションの重要性にフォーカスし、スポーツチームで「声の活用&コミュニケーション」研修の実証実験を重ねて参りました。先日はV1リーグに所属する女子バレーボールチームの埼玉上尾メディックス様で『コミュニケーションの架け橋「声」について考えよう！』と題した研修を行いました。さいたま市に本部を構えている弊社として、埼玉県内のスポーツチームをサポートできることは大変うれしい機会となりました。



所属選手と監督・スタッフ総勢30名が研修に参加、選手も指導者サイドも一緒に、円滑なコミュニケーションを形成するために様々な角度から考え、課題意識を共有しました。「コミュニケーションにおいて、相手に分かりやすく伝えるためにどのような工夫をしているのか？」と改めて聞かれると、選手の皆さんからはバレーボールの試合での出来事や地域で指導をした時のエピソードなど具体的な例を挙げてくれました。やはり生活の中心であるバレーボールのエピソードがイメージしやすかったようです。

いくら伝えたいつもりでも相手が理解していなければ伝わったことになりませんね。分かりやすいかどうかを決めるのは話し手ではなく聞き手です。これは話し手側が見落としがちなポイントで、コミュニケーションの盲点とも言えます。会社内でもスポーツチーム内でも家庭内でも同じこと。コミュニケーションは相手があって初めて成り立つもの、コミュニケーションの真髄は「相手を慮る」。「伝える」から脱却し「伝わる」コミュニケーションを！自分をきちんと表現し相手を思いやる人材の育成が強固なチーム基盤を育むことになるでしょう。

<研修に参加した選手の感想>

◆今回、声磨きのセミナーにはじめて参加させていただきました。スポーツで声は欠かせないコミュニケーションのツールですが、その発声方法や質までは意識したことがありませんでした。コミュニケーションは対相手がいて行われるものなので、相手が興味を持てるような分かりやすく伝わるコミュニケーションを心がけていきたいと思います。



また、発声トレーニングでより伝わるコミュニケーションをバレーに活かしていきます！（#21 栗栖明歩 選手）

◆私は声が小さいし、語尾がどんどん小さくなってしまっているので講座で教わったことを意識してこれからは声を張れるようにしたいと思います。変わったって言われるように頑張りたいです。（#18 権田寛奈 選手）



10月から始まるシーズンでのご活躍を期待しております！そしてまた声磨きを通じてチームそして地域の皆さまを元気にできるサポートが出来ましたら幸いです。

声のチカラでスポーツチームを元気に！

視覚障がいの方も認める「声磨き」の重要性に迫る！

声磨きボイスマスター2級を昨年修了し、現在も声磨きトレーニングをご自身の日常に取り入れていらっしゃる修了生に佐藤代表が直撃！今回は、弱視の視覚障がい当事者としての経験を生かしながら日本ブラインドサッカー協会の職員としてスポーツの講師や電話相談窓口の仕事に従事する傍ら、ご自身も選手・指導者として活動中の駒崎広幸さんにお話を伺いました。インタビューでは、「声磨きを学ぶきっかけ」「トレーニングをしたことで感じた変化」「今後の抱負」などについてお話し頂きました。弊協会が提唱する、「声は目に見えない履歴書」を日常生活で体現されている駒崎さんのリアルに迫ります！動画を通じて、「声」を磨く重要性を感じて頂けたら幸いです。▽続きは動画をチェック！

▽ブラインドサッカーとは？（公式HPより一部引用）

いわゆる「見えないサッカー」。ゴールキーパー以外が全盲の選手で、アイマスクを装着し、音の出るボールを用いてプレーします。



健康声磨き＊新たに全国10拠点で開講決定！（2022年10月期スタート）

2022年10月期も新たに全国10か所のカルチャースクールで健康声磨き講座の新規開講が予定されています。これにより、全国50拠点余りで健康声磨き講座が実施されました。10月期開講に向けて、今月は各地で体験レッスンが行われます。是非近隣のカルチャースクールへ足を運んでみてくださいね♪今後もさらに地域を拡大して新規開講が予定されていますので、ご期待ください！各センターの開催詳細は、協会公式HPのお知らせ欄または各センターの公式HPよりご確認ください。「センター名 声磨き」で検索すると、インターネットからもお申し込みが可能です。

<受講生の声（一部）>

- ・93歳になり足が悪いので歩くのが大変だが、カルチャースクールに通う事は、声を出して身体を動かす為の大事な機会だと思い毎回頑張って通っています。
- ・お風呂時間を利用してフェイスストレッチを習慣化しているので、舌が以前よりも動きやすくなった様に感じています。
- ・薬がスムーズに飲めるようになったのが本当に嬉しい！娘から声の調子が良くなったね、と言われたことも嬉しかったです。
- ・以前歌を習っていましたが、コロナで教室が閉鎖になってしまいました。人に会う機会も減り、話す人が家族だけになってきて、最近声の衰えを感じて講座に参加しました。学ぶ事がたくさんあり、毎回楽しく参加しています。
- ・意識的に友人と電話で話す様にしたところ、友人から声が元気そうになったね！と言われました。自分でも口をハッキリ動かして話そうと気を付けているので、成果が実感できて良かったです。
- ・声磨きを始めてから、以前より笑顔が出てきたように感じます。声が出るようになってくると、自信も出てきてやる気も高まってくるのでこれからも頑張って続けていこうと思います。
- ・電話で何を言っているか分からないと言われたのがとても悔しかったので、そう言われなくなりたいと思い受講しました。毎回新鮮な発見があり、新しいことが学べてとても楽しく参加しています。



(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 info@koemigaki.com

