

会場の心を掴む声でワンランク上のスピーチを！

心新たに新年度を迎え、挨拶やスピーチをする機会が増える季節。コロナ禍を経て3年ぶりに会合が開催され、人前でお話をなさるシーンが戻ってきました。4月15日「良(4)い(1)こ(5)えの日」に因みまして、今月はスピーチを引き立たせる「声のチカラ」に着目します。とてもシンプルですが、実は極めて重要な良い声をつくる身体のコンディショニングの整え方についてお伝えします。このシークレットを日頃から心掛けるだけで、急なご指名でも慌てずにワンランク上のスピーチで会場の心を掴むことができますよ。是非お試しください。

🎤 喉に負担を掛けない声の出し方 🎤

長時間に渡って話し続けていると声が枯れてしまったり喉が疲れませんか？

これは(緊張などから)肩に力が入りすぎて、喉をギュギュッと締め付けてしまっているからです。こんな状態から脱するために、喉はいつもリラックスしたポジションにしておくことが大切です。あくびをした時の状態が、喉に負荷がかからない最適な状態です。

喋りの持久戦に入ったら「あくび喉」。喉は空気の通り道！

最後まで萎えない安定感のある声なら、聞き手を「なるほど!」と頷かせることが出来るでしょう。



あくび喉トレーニング

- 1/ 肩の力を抜き、リラックスします。
- 2/ お腹に入った空気が喉を通過して口から出ていく「空気の通り道」をイメージします。
- 3/ 喉はあくまでも「空気の通り道」、喉に負担をかけない発声を心掛けましょう。

🎤 マイク頼みにならない心を掴む声に! 🎤

『後ろの席に座っている人までなかなか声が届かない』

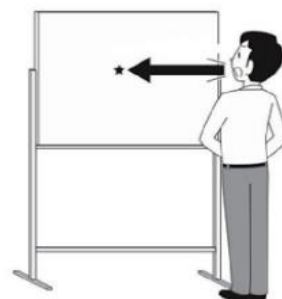
そんな方は、声を届けたい目標を具体的に定め、「あそこに声を届ける!」という意識を乗せてみましょう。

声のベクトルを意識しないと、声は無防備に放たれ分散してしまい、目標に届かず消え入ってしまうのです。

声を目指に到達させるには、後ろから同じ圧力をかけながら、前に前にまっすぐに押し上げるイメージで声を出します。するとお腹がキュッと締まって固くなるはずですが、ポニョポニョと緩んだお腹では通りの良い声はできません。腹圧が前にかかっていくことで、声が前に出ていきます。

声のベクトルトレーニング

- 1/ 喉はリラックスさせ
- 2/ 口の中の空間をしっかりと開け
- 3/ 視線を定めて「あ———」と声を前に前に押しながら声を出します。
- 4/ 口からグーンとまっすぐに伸びる声のベクトルを確認しましょう。



誤魔化しOKのオンライン会議で慣れてしまったコミュニケーションスタイルから脱却し、心新たに迎えた新年度はリアル対面の良い温度感や適度な緊張感を3年ぶりに取り戻し、従業員の皆様の自信に繋げませんか！

コミュニケーション研修トライアル価格実施中

3年ぶりにマスクの無い生活に向けて！法人向け新年度キャンペーンのご案内です。まもなく、5月にはマスクを外す生活が戻ってきます。マスクで覆われていて、多少声が聞こえなくても、表情がわからなくても、コミュニケーションが取りづらいのはマスクのせいで済ませていました。この3年間、マスクでごまかしていた声や表情は緩みっぱなしになっていませんか？マスク越しのコミュニケーションで社内にも明るさがなく、元気が無いのも仕方がないと諦めていたけど何とか改善しなければと切実に感じていらっしゃる事業所様から、マスク無し生活が戻ってくる新年度に向けた対策のお問合せを頂き始めています。そこでご縁を頂いている皆様に向けて、特別なキャンペーンを企画致しました。詳細は同封のリーフレットをご覧ください。

「声のある明るい職場にした事業所様へ 声のチカラで会社を元気に！」

SAITAMA Smile Women ビジネス投資 アトラクティブな日本ブティック大船場 認定サロン

お見積りお問い合わせください。[声]ボイスクリエーションシュクル 電話:048-829-9624 / メール:info@vcsucre.com

経営者向けスピーチコンサル無料個別相談会

いい声で格好良く話したい社長様へ！こんなお悩みありませんか？滑舌が悪い…早口になる…ぼそぼそ声で通らない…「あの～えっと～」の口癖が気になる…喉が疲れる…等々「声・話し方」は毎日使うコミュニケーションの最も重要な道具なのに、その不具合は見過ごされがちです。どうせ声は生まれつきだから変わらない…と諦めていませんか？

いえいえ、そんなことはありません！無料個別相談では、お一人お一人の声・話し方に向き合い、そのお悩みを改善する方法を明らかにします。ちゃんと伝わる声・話し方をチューンナップして、トップリーダーにふさわしい印象力を磨きませんか？社長様の声のチカラが会社を変える！是非この機会に、オンライン無料相談(60分)を是非ご利用ください！春のキャンペーン期間中にzoom無料相談をお申込みくださいますと、弊社代表佐藤惠著をプレゼント中！詳細は同封のリーフレットをご覧ください。

スピーチコンサル無料 zoom 個別相談

よく聞くと同じ顔をしているのに、A社長より社長ではける印象がまるで違う、という経験はありますか？

お申し込みはこちら

女性リーダー向けプレゼントトレーニング体験無料ご招待

貴社女性幹部候補生のプレゼン力向上へ！社内の女性登用が当たり前前に進む中で、実は声・話し方にコンプレックスを持つ女性はとて多いものです。特に、昇級して人前で話す機会が増えたのに人前で話すことが実は苦手で、男性には理解されない“女性特有のコミュニケーションにまつわる悩み”があるのです。そんな女性たちが、“説得力のある話し方を身につけて、社内外で堂々と話せる自分になりたい！”と、全国各地から集まる女性専用の話し方教室・シュクル声磨きサロン。プレゼンスキル・コミュニケーションスキルを向上して欲しい貴社女性幹部候補生の人材育成の一貫としてご活用ください。詳細は同封のリーフレットをご覧ください。

貴社女性幹部候補生のプレゼン力向上へ！ 女性リーダーのためのトークサポート 専属の学校 オンライン体験入學 無料ご招待

「声」話し方聴いて満足できる自分を手に入りたい！

愛護者の声(一画)をご紹介します！

お申し込みはこちら



(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

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