

# シユクル通信

## 2024年5月号

【編集・発行 vol.115】  
(株)ボイスクリエーションシユクル  
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6年5月1日

### 4月15日良い声の日記念★声磨き第二体操をリリース

声磨きの素晴らしさを一人でも多くの方に広く知っていただき、様々なライフシーンで声のチカラを享受していただきたい。声のチカラで日本を、世界を元気にしたい！こんな想いを形にするために、2016年4月15日、「良(4)い(1)こ(5)え」にちなんで、「一般社団法人日本声磨き普及協会」が設立されました。そして今年で8周年を迎えることができたのは、いつも声磨きを応援してくださる皆様のおかげです。温かくお見守りいただき、ありがとうございます。心から感謝いたしております。

これまでの価値観に固執しては変化の波に乗り遅れてしまう時代の流れの中で、コロナ禍で声を抑える生活を強いられてきたからこそ、各方面で声のチカラの大切さが今見直されています。コミュニケーションの架け橋となる声を磨き、健康にも、美容にも、メンタルヘルスにも、誤嚥予防にも効く声磨き！歯磨きするように声を磨いて、QOL向上を図っていきましょう。

さて、そんな8周年を記念して(一社)日本声磨き普及協会 オリジナルソング・声磨き体操のうたに合わせて新たに「声磨き第二体操」をリリースしました。ラジオ体操のように、誰でも、いつでもどこでも、気軽に、手軽に、お楽しみいただける声磨き体操は100万人の声磨きフェスティバルをはじめ、全国のイベントや講座で皆さまとご一緒に取り組んで参りました。今回リリースした第2体操は、好評をいただけてきました第一体操の応用編としてグレードアップした内容です。難易度もかなり(?)上がっていますので、是非動画を見ながら一緒にチャレンジしてみましょう。字幕をオンにすると、より詳しく解説が載っていますのでご覧ください。

(裏面にも体操の取扱説明書を掲載しておりますので、こちらもご活用ください。)



▼声磨き第二体操  
リレー動画はこちら！



声磨きが全国に広がり老若男女が楽しみながら皆が心豊かに、そしてコミュニケーションが豊かな世の中になることを願っています。北は北海道、南は九州、そしてハワイまで…各地で活躍する声磨きインストラクターの皆さんと一緒にレッツ・声磨き第二体操！

声が変わればコミュニケーションが変わる。コミュニケーションが変われば人生が変わる。

声のチカラで日本を、世界を元気に！

今年度の健康経営研修はもうお決まりですか？声磨きトレーニングを導入して社内コミュニケーションを円滑にし、会社を活性化させるきっかけづくりをご提案させていただきます。声のチカラで会社を元気に！ 048-829-9624 法人研修部

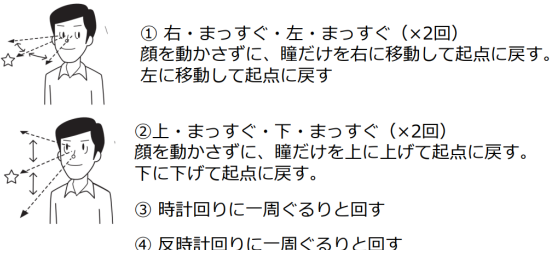
# 声磨き第二体操 取扱説明書を公開！

動画のスピードがちょっと速い。。。とお感じでしたら取扱説明書をおすすめします。各所の注意ポイントが詳しくお分かりいただけますので、是非ご利用ください。

## 1. 顔ジャンケン (ゆっくり各1回、早く各2回)



## 2. アイコンタクトトレーニング



## 3. 唇まわし



## 4. スタッカートトレーニング

① 「あっ、あっ、あっ、あっ」  
★腹圧を前に前に押し、中心的に向かって当てていくイメージで声を出す  
② 「あ」から弾むように1文字ずつずらしながら行う

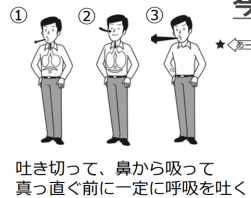


## 5. クイックトレーニング

① 「あ」からクイックで1文字ずつずらしながら行う  
★唇の力を抜いて、表情筋を動かしながら軽やかに  
② 一息で連続して行う  
★息継ぎをしないで吐き続ける

あ	い	う	え	お
い	う	え	お	あ
う	え	お	あ	い
え	お	あ	い	う
お	あ	い	う	え

## 6. 腹式呼吸



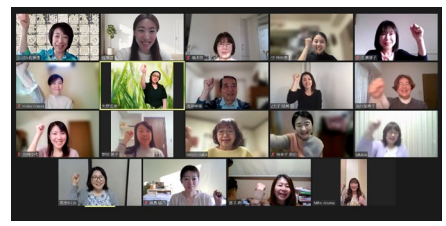
## 7. 姿勢を正して 今日の呼吸の長さを測る！

吐き切って鼻から止めて まっすぐ前に「あー——」  
★腹圧を前に前にかける  
★のどを楽にして、空気の通り道を感じる

# 声磨きオンラインサミットを開催しました！

4/15「良い声の日」に合わせて声磨きインストラクターによる年次活動報告会をオンライン開催しました。その名も「声磨きオンラインサミット」。現在、全国各地のカルチャースクールをはじめのべ80拠点でのどを鍛える健康声磨き講座が開講され、日本のどこかで毎日声磨きが各地で行われています。これらを教えて広めているのが(一社)日本声磨き普及認定『声磨きインストラクター』です。北は北海道、南は沖縄、そして日本を飛び出してハワイまで…現在40名の『声磨きインストラクター』が全国各地で活躍中です。毎月オンラインでインストラクター向けの勉強会を開催していますが、今回は初の試みとして1年の振り返り会を実施。各地での声磨き指導の活動報告とディスカッションをインストラクター同士で行うことでノウハウを蓄積し学びの場としてもとても有効的なこの勉強会。シニア向けの健康声磨きだけでなく、働く女性のための話し方スクールや子ども向けコミュニケーション教育そしてスポーツチームと連携した地域活性化まで…それぞれの強みを活かした活動をたっぷり聞くことができ、超濃密な時間でした…！年齢もバックグラウンドも全く異なるメンバーが「声」という共通項で集まる唯一無二のコミュニティだなど改めて私たちが持つ価値を再認識できた時間となりました。各インストラクターの声磨き活動への想いや目標を伺い、事務局としても活動機会を更に創出していかねば…と身の引き締まる1日となりました。

インストラクターの皆さんと共にこの輪をどんどん広く深くして更なる声磨きムーブメントを巻き起こします。声磨きインストラクターの活動にご興味がある方は、是非一度「声磨きインストラクター養成講座 Zoom 体験入学」にご参加ください。



(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

TEL: 048-829-9624 FAX: 048-829-9634

メール: [info@vcsucre.com](mailto:info@vcsucre.com) [info@koemigaki.com](mailto:info@koemigaki.com)