

シユクル通信

2025年10月号

【編集・発行 vol. 132】

(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7年10月25日

速報！「声縁でつながる！近鉄沿線活性化プロジェクト」始動

この度、株式会社ボイスクリエーションシユクルは近畿日本鉄道株式会社および花園近鉄ライナーズ（ラグビーチーム）と連携し、ラグビー界初・鉄道業界初となる“声を磨いて応援する”健康共創プロジェクト「花園近鉄ライナーズ応援プロジェクト」の協力企業としてともに推進致します。

本プロジェクトは、近鉄沿線に暮らす地域住民を中心に、「声を通じて健康になり、応援でまちを元気に！」を合言葉に展開する地域共創企画です。スポーツとヘルスケアを組み合わせた新しい社会参加の形として、声磨き®をきっかけに地域に新たな“つながり”を生み出します。声を磨いて、花園近鉄ライナーズを応援しよう！年齢とともに変化する“声”や“のど”的ケアを通じて、誤嚥予防・オーラルフレイル予防などの健康づくりをサポートする「声磨き®」。今回のレッスンでは、正しい呼吸法・発声法、表情筋ストレッチ・脳トレ滑舌トレーニング、花園近鉄ライナーズ選手と一緒に応援練習を通して、のどを鍛えながら楽しく健康増進を目指します。さらに、第2回の講座には花園近鉄ライナーズの選手も登場！参加者の皆さんと一緒に声磨きトレーニングや応援練習を行い、プロ選手との交流を通して“声でつながる一体感”を体感していただきます。最終回では、声磨きトレーニングの成果披露として、12月20日（土）花園ラグビー場で開催される花園近鉄ライナーズ vs NECグリーンロケッツ東葛戦にて、声磨きで鍛えた“通る声”でスタンドから選手を応援します。声のチカラで近鉄沿線を元気に！ボイスクリエーションシユクルより声には、人をつなぎ、まちを元気にする力があります。

本プロジェクトは、スポーツ・鉄道・ヘルスケアがスクランブルを組んだ全国初の試みです。花園から広がる“声のチカラ”で、地域と心をつなぎ、誰もが輝ける社会を目指します。

▼花園近鉄ライナーズとは

花園近鉄ライナーズは、1929年に創部した日本有数の歴史と実績を持つラグビーチームです。数々のタイトルを獲得し、幾重にも歴史を重ね、2022年1月よりラグビー新リーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に参戦。初年度にディビジョン2優勝を果たし、ディビジョン1昇格。2022年よりディビジョン1で戦っていましたが、2シーズンで無念のディビジョン2降格。2025-26シーズンでの復帰を目指し、日々修練しています。

実施日程 ※全日程ご参加ください。※各回先着50名様

声磨き®レッスン

- ◆【八尾市】山本コミュニティセンター（八尾市山本町1丁目8番11号）
①11月12日（水）14:00～15:30（基本講習）
②11月19日（水）14:00～15:30（基本講習+ラグビー応援練習）
- ◆【東大阪市】花園ラグビー場（東大阪市松原南1丁目1番1号）
①11月21日（金）14:00～15:30（基本講習）
②11月10日（水）14:00～15:30（基本講習+ラグビー応援練習）
- ◆【藤井寺市】
・藤井寺市 市民総合体育館 心技館（藤井寺市大井1丁目2番20号）
①11月5日（水）14:00～15:30（基本講習）
②11月26日（水）14:00～15:30（基本講習+ラグビー応援練習）

対象者 18歳以上の方。声がかかるる、出ににくい等のどの不調に悩んでいる方にオススメ

内容 正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、脳トレ滑舌など

参加費 無料 ただし、ラグビー競戦チケット発券手数料が必要です。

講師 (一社)日本声磨き普及協会 認定インストラクター
2回目のレッスンには花園近鉄ライナーズの選手も登場！

お問い合わせ・お申込み

◆(株)ボイスクリエーションシユクル 事務局
048-829-9624 (平日10時～18時) FAX: 048-829-9634

▽お申込みはこちら

QRコード

誤嚥予防・認知症予防にも効果的な声磨き®プログラム

「声磨き®とは？」

声がかかられたり、大きな声が出づらくなったりと、コロナ下でのどの不調や声の衰えが気にならないませんか？ 健康づくり・介護予防事業として、全国各地で開催されている実践的なトレーニングを中心に行う「健康声磨き」は、呼吸法や発声法が改善されるだけではなく、顔のたるみや垂れ、姿勢の改善、誤えん性肺炎の予防や気分のリフレッシュなど、心と身体の健康に効果が期待できます。

「声が出やすくなった！」 「昔のような明るい声に戻った！」
「むせなくなった！」 「せき込まなくなった！」
と、受講された皆さんがお喜びです。
声は目に見えない魔術書です。
のどを鍛えて、人生のプライムタイムをエンジョイしたい方にお勧めです。
プログラム例：正しい呼吸法、発声法、表情筋ストレッチ、脳トレ滑舌 等

花園近鉄ライナーズとは？

花園近鉄ライナーズは、1929年に創部した日本有数の歴史と実績を持つラグビーチームです。数々のタイトルを獲得し、幾重にも歴史を重ね、2022年1月よりラグビー新リーグ「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に参戦。初年度にディビジョン2優勝を果たし、ディビジョン1昇格。2022年よりディビジョン1で戦っていましたが、2シーズンで無念のディビジョン2降格。2025-26シーズンでの復帰を目指し、日々修練しています。

お申込みはこちら

QRコード

川根本町×藤枝 MYFC×声磨きで実現！

2025年10月21日、静岡県川根本町教育委員会主催の「すこやか大学」にて、地元プロサッカーチーム・藤枝 MYFCを応援する企画として声磨きトレーニング&応援練習を担当させていただきました！

「プロスポーツを知ろう&学ぼう&応援しよう！」をテーマに、川根本町とパートナーシップ協定を結んでいるプロスポーツチームを学ぶ本企画は町内在住の70歳以上の女性の皆さんと光の森学園（後期課程：7～9年生）の児童生徒が一緒に参加する“多世代交流型ワークショップ”として開催しました。世代を超えて声を磨く、初の試みとなりました！



主催：川根本町教育委員会

担当：川根本町役場 社会教育課（社会教育室）

講師：株式会社 藤枝 MYFC ホームタウングループ 西垣 和さん

川根本町役場 経営戦略課 清水元気さん

（一社）日本声磨き普及協会認定 インストラクター
佐藤直・田村佳代



■声のチカラで広がる一体感

声磨き®トレーニングでは、呼吸法・発声法・表情筋ストレッチなどを通じて、声を出す楽しさや体の内側から元気になる感覚を体験。合間には、生徒達とシニア達が一緒に取り組めるワークショップも盛り込みました♪藤枝 MYFC の公式マスコット「蹴っとばし小僧」も登場し、会場は終始なごやかな雰囲気！

藤枝 MYFC の応援練習では抽選会でゲットしたチームのグッズを身につけたり、応援グッズのハリセンをたたいたりしながら大盛り上がり！初は少し照れくさそうにしていた生徒たちも、次第に笑顔で大きな声を出し、参加者全員が自然とリズムに乗りながら応援を楽しむ姿が印象的でした！



■高齢者の皆さんからも嬉しい声！

「初めて応援練習をしたけど、すごく楽しかった！」

「今度は試合を現地で観てみたい！」

そんな声があちこちから聞こえ、声を通じて新しい関心やつながりが生まれる瞬間がたくさんありました。日頃から地域で支え合いながら暮らす皆さんにとって、スポーツを通じて若い世代と交流する時間は、心の健康づくりにもつながります。

■学びと温もりに満ちた川根本町で

会場となった光の森学園は、義務教育学校です。7～9年生あわせて28名という少人数ならではの温かい雰囲気と、教育委員会や役場の皆さまの丁寧なご対応が印象的でした。参加者同士の距離の近さや信頼関係の深さは、都会ではなかなか得られない貴重な体験です。声磨き®が「地域の絆を育むツール」として、ここでもしっかりと息づいていました。

■これから展望

今回のように、スポーツと声磨き®を組み合わせた交流の場は、地域活性や健康づくりの新しい形として全国に広がりつつあります。そして、世代を超えて交流できる可能性も今回大きな手ごたえを感じることができました。日本声磨き普及協会では、今後も声のチカラで“人と人をつなぐ”活動を各地で展開してまいります。自然豊かで温かい川根本町の皆さま、そして藤枝 MYFC の皆さま、本当にありがとうございました！

次はみんなで藤枝 MYFC の試合を現地観戦しに行きましょう！またぜひ、声でつながる時間をご一緒できる日を楽しみにしています！声のチカラで川根本町＆藤枝 MYFC を元気に！



(株)ボイスクリエーションシュクル <https://vcsucré.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 エスピリ浦和103

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

メール: info@vcsucré.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