

シユクル通信

2026年3月号

【編集・発行 vol.137】
(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8年3月20日

声フェス 2025 スピーチ発表会 ダイジェスト動画を公開！

2025年11月18日、埼玉会館小ホールで開催した「第5回100万人の声磨きフェスティバル」。午前の部では、全国から集まった声磨き実践者による健康声磨きスピーチ発表会が行われました。人生の転機、挑戦、再出発、地域とのつながり。それぞれの人生の物語が「声」によって会場に届けられ、たくさんの共感と拍手に包まれた時間となりました。今回、その感動の一部をぎゅっと詰め込んだダイジェスト動画がついに完成しました。

◆四国遍路で出会った宝物

◆学び続ける喜び

◆挑戦する心はいつまでも現役

◆コミュニティの輪の大切さ

◆声磨きが広げるウェルビーイング

▼声フェス 2025 スピーチ発表会 ダイジェスト動画はこちら！



アクティブシニアの皆さんの等身大のメッセージと

“声のチカラ”をぜひご覧ください！人生100年時代。声は、いくつになっても人生を前に進めてくれる力になる。ぜひ動画で、その瞬間を感じてください。

花園近鉄ライナーズ応援企画、無事フィナーレ！第3回 成果披露&試合観戦

先日花園ラグビー場にて第3回近鉄ライナーズ応援企画 成果披露&試合観戦を実施しました。これまで磨いてきた声をスタジアムで発揮する“成果披露”の場。集合後、まずは約30分間の声磨きレッスンと復習からスタート！今回は梅村柊羽選手、木村朋也選手がトレーニングに参加してくださいました。選手と一緒に呼吸を整え、声を出す時間。選手の真剣さと笑顔が、参加者の皆さんの表情をさらに明るくしてくれました。レッスン後はスタンドへ移動し、スタジアム全体の応援練習に参加、そしてキックオフ。磨いた声でGO!GO!ライナーズ！コールを響かせました！手拍子が揃い、声が重なり、スタジアムの空気と溶け合う瞬間。「声援でつながる」感覚を、まさに体現する時間となりました！

<参加者の声>

◆家ででのスポーツ観戦はTVなので大きな声で応援する事は無いのですが、声磨きでゲストで来られたライナーズの現役選手と目の前で一緒にお喋りできて、何かもう昔からの知り合いの感じで気合いの入った応援を当たり前のように楽しく出来ました！声磨きのお陰で喉の奥が広がった感じで声がすっごく出しやすくなりました。また、無理なく相手に聞きやすい声が出るようになりました。

◆ラグビーってテレビでしか見たことなく、選手と会ってすごいと思いました！一緒に撮った写真、大事にします。最初はなかなかラグビー観戦ってハードル高いなあと思ったけど、声磨きとのコラボ最高です！最近、選手の事をめっちゃ検索してます！息子世代なんで可愛いですね。

◆拍手だけでなく声を出して応援していると、試合に自分も参加してるみたいでライナーズを身近に感じられました。自称「声磨き応援隊」として、パッセンジャーのみなさんにこの取組をお話しています。愛着もひとしおです！



10月末からスタートした本企画。藤井寺市、八尾市、東大阪市を巡りながら、多くの皆さまと声を磨き、応援を育ててきました。今年度はここで一区切りですが、声縁プロジェクトはまだまだ続きます！

【健康声磨きオンラインサロン無料体験ご招待】加齢に伴って、声が出づらくなった、掠れやすくなった、滑舌が悪くなったと気になっていらっしゃるなら、お気軽に声磨きを体験してみませんか？ お申込みはこちらから info@vcsucre.com

声磨き®でオーラルフレイル予防！西東京市市民講演会に登壇しました。

先日、西東京市歯科医師会様からのご依頼で西東京市歯科医療連携推進事業 市民講演会に登壇させていただきました！テーマは「声磨き®でフレイル予防ーのどを鍛える声磨きでアンチエイジング&生き生き長寿ー」。昨年5月に出演させていただいたTBS「健康カプセル！ゲンキの時間」をご覧になった事務局の方から「ぜひ西東京にも来てほしい！」と直接お声掛けいただいたことが、今回のご縁のきっかけです。テレビをきっかけに、こうして地域へと声の輪が広がること、本当に嬉しく思います。

事前申込なし…ドキドキの当日。今回は事前申込なしの自由参加型。三連休初日ということもあり、正直なところ「来てくださるかな…」と少し緊張していました。ところが会場に着くと、開始1時間前から最前列で待ってくださる方が…！そしてスタート時には、写真の通り多くの市民の皆さまがご参加くださいました。

西東京市の皆さまのエネルギーがすごい！印象的だったのは、参加者の皆さまのアクティブさ。カラオケを楽しんでいる方、西東京市の「シャキシャキ体操」に参加されている方、地域活動に積極的なシニア世代の皆さま。

とにかく前向きで明るい！声磨きの呼吸法、発声法、滑舌トレーニングも皆さん本当に熱心に取り組んでくださいました。

会場全体がどんどん温まり、笑顔と声が響き合う、素晴らしい時間となりました。歯科医師会会長からの嬉しいお言葉。『講演後、会長先生からこんなお声をいただきました。高齢者のオーラルフレイル予防はもちろん、子どもの「お口ポカン」や、マスク生活で口の開きや滑舌が悪くなっている課題も、声磨きで解決できそうですね。』まさにその通りなのです。

声磨きは、「のどを鍛える」「呼吸を整える」「口周りの筋肉を活性化する」「滑舌を改善する」つまり、オーラル機能全体を底上げするアプローチ。高齢者だけでなく、子どもから働く世代まで、幅広い世代に必要なメソッドだと改めて感じました。声のチカラで、西東京市を元気に！今回の講演をきっかけに、また西東京市で新たなご縁が広がったら嬉しいです。

声は、命のインフラ。声は、地域をつなぐ力。声は、人を前向きにするエネルギー。声のチカラで、西東京市をもっと元気に！

ご参加くださった皆さま、そして温かく迎えてくださった西東京市歯科医師会の皆さま、本当にありがとうございました。またお会いできる日を楽しみにしています。

西東京市歯科医療連携推進事業
市民講演会（参加型）

声磨き®でフレイル予防

入場無料
先着
150名

あ い う

ーのどを鍛える声磨きで
アンチエイジング&生き生き長寿ー

こんな方に オススメ

- 声のかすれやしづらさを感じる
- 喉が乾く、むせる、飲み込みづらいつらと感じる
- 口開きが動きづらい
- カラオケで高い声が出づらくなった
- 滑舌が悪くなった

声磨き®のトレーニングメニュー

1. 枯れない声をつくる正しい呼吸
2. 通りのよい声をつくる発声法
3. 明るい声をつくる表情筋ストレッチ
4. 明確な声をつくるトレーニング
5. 脳トレしながら滑舌トレーニング
6. みんなで声磨き 体操

日時 令和8年2月21日
14:00～15:30（開場13:30）

講師 日本声磨き普及協会 佐藤直先生

スポーツビジネスの世界で経験を積んだ後、2021年に母が創業した株式会社ボイスクリエーションシュクルへ入社。同社が全国で展開する独自のトレーニング法「声磨き®」メソッドをかし、ヘルスケア・教育・地域共創など幅広い事業を手がけている。自身の経験を掛け合わせ、プロスポーツチームと連携した「声磨きプロジェクト」を推進し、スポーツと地域をつなぐ新たな価値創造に挑戦。令和6年スポーツ庁SOIP最優秀賞、リーグ2025チャレンジアウォーズクラブ選考賞受賞。第4回アツタツキ選手権ファイナリスト出場。

会場 西東京市市民文化プラザ
西東京市田無町四丁目15番12号
ONE FOR ALL 西東京 4階

直接会場にお越しください
(事前申し込み不要)

お問合せ 公益社団法人西東京市歯科医師会
〒188-0011 西東京市田無町3-5-12 西陽館市福祉センター内
TEL:042-466-2033

西東京市健康福祉部健康課
〒202-0055 西東京市幸町1-5-1 豊谷保健福祉総合センター4F
TEL:042-439-3526



(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 info@koemigaki.com

