

2025年11月のプレゼント

# 秋の呼吸

「声を温める、心をほどく。」

制作：声優講師kaori



# 秋の呼吸

秋になると、空気の乾燥と気温の低下によって、声帯まわりの筋肉はかたくなりがちです。体が冷えると、声の伸びや響きにも影響が出ます。とくに声優やナレーターは、発声に使う筋肉が細かく繊細なため、少しの冷えや緊張で声が変わってしまいます。

そこで大切なのが、「声を出す前の呼吸を整える」こと。ウォーミングアップは、喉だけでなく全身を温めるための時間です。息を深く通すことで、体の中にゆるやかなリズムが生まれ、声が自然に流れ出します。

この台本は、そんな“秋の呼吸”をテーマに作られています。  
忙しい朝でも、レッスンの前でも、数分で心と体を整えられるように構成しました。  
焦らず、あわてず、一息ずつ。あなたの声を、ゆっくりと起こしていきましょう。

# 【声のウォーミングアップ台本 秋の呼吸】

## (1) 息を通すウォームアップ

ゆっくり息を吸って  
背中奥まで空気を届けるように  
声を出さずに「ふう……」と長く吐く

もう一度、吸って  
今度は胸の中に秋の空気をためて  
「はあ……」と、やわらかく出す

声を出す前の呼吸は、音の土台で  
す。  
焦らず、あわてず、呼吸だけを味わ  
いましょう。

## (2) 短台本「秋の朝に、声を起こす」

おはよう、世界。  
窓の向こうの冷たい空気に、  
今日も少し、びっくりする。

まだ眠そうな喉を、  
ゆっくり伸ばして、  
声を少しずつ、ひらいていく。

大丈夫、焦らんでええ。  
秋はゆっくり動き出す季節やから。

小さな声でもいい。  
ちゃんと届くから。  
それが、あなたの秋の呼吸。

## (3) 発声リズム練習

あきのこえ、かるくととのう  
ひとはいき、こえはひかり

ひかりのなかで、ひとつぶの  
ことばが、やさしく、はじけ  
た。

