A　腹式呼吸の準備

姿勢：①足は肩幅　②肩の力を抜いて　③まっすぐ立つ

※天井から1本の糸で吊られているイメージ。

呼吸：息を吸う（鼻から）と腹が膨らみ、（口から）吐くとしぼむように。

息を風船を膨らませる感じ。肩が上下しないように。

B　ゆっくりと深呼吸を5回　…お腹を鍛える

息を全部吐き切ってから、鼻でゆっくりと限界まで吸い、

10秒キープしてから、できるだけゆっくりと息をしぼり出す。

最後の最後までしぼる。息を全部吐き切ったら、休まずすぐに吸い始める。

これを5回繰り返す。

C　素早く強く声を出す　…全力で10秒

まず適切な声の高さを探す。のどに負担の少ない高さ。やや低い目がよい

決まったら、その高さで「あー」を出す。長さは10秒。自分で数える。

息を全部吐き切ってから鼻で素早く息を吸って、一瞬止めて、すぐ出す。

「前へ」を意識。ただし前傾姿勢にならないように。

長く伸ばすのではなく、太く強い声をだす。10秒で息を使い切る。

これを5回繰り返す。

D　表情筋をほぐす　＆　滑舌練習

アイウエオ、イウエオア、ウエオアイ、エオアイウ、オアイウエ

時間がなければア行のみ、時間があればカ行以降も行う。

ダゾザド　ドザゾダ　　パラピリプルペレポロ

ダララダ、ヂリリヂ、ヅルルヅ、デレレデ、ドロロド

それぞれ5回ずつ。ゆっくり一音一音丁寧に。

E　基礎練習　北原白秋「五十音」

あめんぼ　赤いな　アイウエオ　浮き藻に　小えびも　およいでる

柿の木　栗の木　カキクケコ　きつつき　コツコツ　枯れけやき

ささげに　酢をかけ　サシスセソ　その魚　浅瀬で　刺しました

立ちましょ　ラッパで　タチツテト　トテトテタッタと　飛びたった

なめくじ　のろのろ　ナニヌネノ　納戸（なんど）に　ぬめって　なにねばる

鳩ぽっぽ　ほろほろ　ハヒフヘホ　日向（ひなた）の　お部屋にゃ　笛を吹く

まいまい　ねじまき　マミムメモ　梅の実　落ちても　見もしまい

やき栗　ゆで栗　ヤイユエヨ　山田に　灯（ひ）のつく　宵の家

雷鳥は　寒かろ　ラリルレロ　れんげが咲いたら　るりの鳥

わいわい　わっしょい　ワイウエオ　植木屋　井戸がえ　お祭りだ

（母音の無声化や鼻濁音に注意する。半行ごとに息は使い切る。
意味を考えて正しいイントネーションで読む。文末に力を入れない。）

F　イントネーションとプロミネンス（卓立）の練習

A　B　C　D　E　F

大統領は「緊急の措置をとる必要がある」と言っています。

・特に強調する必要がない場合は、上から下へゆるやかに降りていく。

・強調する箇所がある場合は、その箇所を立てる（卓立）

［ア］高く読む　［イ］前を切って読む　［ウ］ゆっくりと読む

※ただし、文頭（A）は［ウ］のみ可能

また［ア］では、前の文節より高くなってはいけない。

練習①何も強調せずストレートに読む。

②A～Fそれぞれを、3つの方法で立てて読む。

G　注意すべき発音とアクセント

1　鼻濁音

・花が咲き　木々の緑が輝く五月

（はなが**ぁ**さき　き**ぎ**のみどり**が**　か**が**やく　ご**が**つ）

原則　ガギグゲゴは、語頭の場合以外は鼻濁音が基本。

ただし、数字は普通は鼻濁音にしない。

複合語は複合の程度による。（例　中学校と高等学校）

2.　アクセント

・箸を持って橋の端を渡る

・飽きが来たからか、秋が来たからか、

あのアパートには空きがある

・一同を一堂に集めて、「一期の願いだ、イチゴを丼に一杯でいいから、いっぱい入れて持って来てくれ。

一度も食べたことがないのだ。一度は食べさせてくれ。」

・2月、4月、5月、9月

・光る→光って、触る→触って

3.　母音の無声化

・深い　・国産　・地下　・秋　・おはようございます

原則　無声子音（ｋｓｔｆｈｐなど）にはさまれたｉ・ｕ。

無声子音に続くｉ・ｕが語尾にくる。