

① 音読の効用（音読で脳はジョギング）

筋肉はジムに通ってトレーニングすれば、みるみる太くなりますが、やめるとすぐ衰えてしまいます。脳も同じで、刺激のない生活で脳を使わないでいると、どんどん衰えるばかりです。

健全な脳を維持するには、日ごろから脳をトレーニングしなければなりません。これにぴったりなのが「音読」です。手軽にできて効果は多大。

音読をすると、まず書かれた文字を目でみて脳に入力するので、「視覚性言語中枢」が動き、これを口や喉、舌を動かし言葉として出力するので、「運動性言語中枢」が活動し、同時に自分の声を耳で聴くので「聴覚性言語中枢」も活発に動き始めます。つまり、音読すると「見る・話す・聴く」の三つの言語中枢を同時に活発化することができるのです。

また、大きな声を出して読むと、理想的な腹式呼吸となり、たくさんの酸素が頭部に運ばれ脳はいきいき！

音読は…3つの言語中枢は同時に活性化！

- ① 文字を目で見る → (視覚性言語中枢) 見 る
- ② 口・喉・舌を動かす → (運動性言語中枢) 話 す
- ③ 自分の声を耳で聴く → (聴覚性言語中枢) 聞 く



(香川ヨーガ道友会長 倉本英雄先生の「心身文化講座」から)

口の動きを改善する具体的な対策

- ☆食べ物一口につき30回かむ
- ☆舌と唇と頬の内側を押し、唾液の分泌を促す
- ★歌や早口言葉で口の動きを鍛える
- ☆食事に硬めの食材を一品取り入れる
- ☆やわらかい食材も形を残して調理し、かむことを促す
- ★水分補給を小まめにして乾燥を防ぐ



(日本口腔保健協会のアドバイスから)

② 音読前の下準備「腹式呼吸・姿勢」

●50歳頃から進む声の老化

年を重ねると肌や肉体と同じように、声も衰えます。

＜声の老化の症状＞

□声がかすれてきた

□声が弱くなっている（大きな声が出せない）

□高音が出にくい（昔は歌えていた歌が歌えなくなったなど）

□話しているとだんだん疲れてきて、夕方には声が出にくくなる
（声が持続しない）

□女性の場合は、若い頃より声が低くなった

●原因は「声帯」の老化

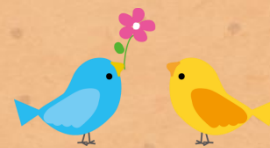
声が老化する一番の原因は、声帯の老化にあります。何十年も絶えず使われ続けた声帯は、金属疲労と同じように年とともに萎縮し（痩せ）ていくのです。

声帯の筋力が衰えると、声帯が閉じにくくなりうまく振動しなくなります。息が漏れ、かすれ声になってしまっただけでなく、声を出すと疲れてしまい、声を出さなくなるという悪循環に陥るケースもあります。

●今から始める！声の老化予防法

声の老化予防のために、声を発して声帯を鍛えましょう。

声の老化予防策



積極的に声を出して、声帯を鍛える

●会社の仲間や友人たちと定期的にカラオケ店に行く

●毎日10分程度、本や新聞などを声に出して読む など

腹式呼吸で、おなかから発声する

●腹式呼吸にもコツが必要なため、できない方は無理をせず

乾燥を防ぐために水分補給を徹底する

●朝起きたらコップ1杯の水を飲むなど、定期的に水分をとり

喉を潤す ただし、利尿作用のあるカフェインは避ける

抗酸化剤のサプリメントで老化全体を予防

●特にアスタキサンチンは効果が高い

<いしばし式 音読準備体操>

◆ねらい・・・いしばし式 音読に大切な3つのリラックス

- イ) 口形をダイナミックに5変化させて、お口のリラックス
- ロ) リズムにのって繰り返して、心のリラックス
- ハ) テンポのいいアクションで、体のリラックス

◆姿勢「ハ・ピッ・フーのポーズ」

イスに浅く腰掛けたら、
両手をひざに「ハ」の字において
背骨を「ピッ！」
息をオナカから「フー」で、
いしばし式「ハ・ピッ！・フーのポーズ」の完成



◆口形のダイナミックシオン

あ 口元で両手をパー、元気よく左右にひらく



い 人さし指を曲げて、口角を左右にグィとひっぱる感じ



う 口元で前をゆび差して、まっすぐに突き出す



え 口元で三角をつくって、一気にひじを引く



お 右手を顔に向けて、オデコからアゴまでおろす



◆アクション ～アとイは ちがウ～

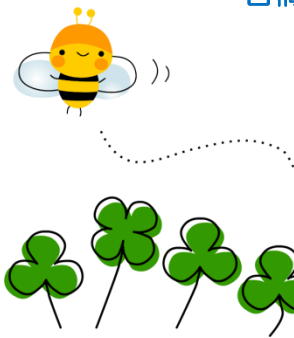
「ちが」のところで、両手でヒザをパッとたたき
「ウ」のところで「ウ」の口形をつくる



◆「おくちの体操 アイウエオ」◆

ココロに効く音読 まなび学園
石橋 淑子

さあ、みんな
おくちの形をみてごらん
アイウエオ
みんなもいっしょにアイウエオ



アとイは ちがウ
イとウも ちがウ
ウとエは ちがウ
エとオも ちがウ
オとアも ちがウ
で、
アイウエオ
さかさに言ったら
オエウエア

やってみよう!



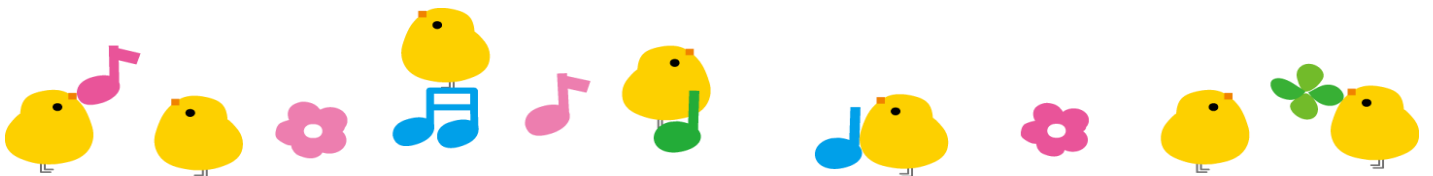
お口のダイナミックアクションで
お口のリラックスができれば、
リズムにのって・・・
テンポのいいアクションで・・・
音読してみましょう!

◆発声練習一覧表

<母音の輪>口をしっかりと開いて発音しましょう！

ア、エ、イ、ウ、エ、オ～ Let' try!

ア	エ	イ	ウ	エ	オ	ア	オ	
カ	ケ	キ	ク	ケ	コ	カ	コ	
サ	セ	シ	ス	セ	ソ	サ	ソ	
タ	テ	チ	ツ	テ	ト	タ	ト	
ナ	ネ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ナ	ノ	
ハ	ヘ	ヒ	フ	ヘ	ホ	ハ	ホ	
マ	メ	ミ	ム	メ	モ	マ	モ	
ヤ	エ	イ	ユ	エ	ヨ	ヤ	ヨ	
ラ	レ	リ	ル	レ	ロ	ラ	ロ	
ワ	エ	イ	ウ	エ	ヲ	ワ	ヲ	ン



<お口の準備運動>

毎日、音読をはじめるまえに読みましょう！

五 十 音

北原白秋

水馬（あめんぼ）赤いな ア イ ウ エ オ
浮藻（うきも）に小蝦（こえび）もおよいでる

柿の木 栗の木 カ キ ク ケ コ
啄木鳥（きつつき）こつこつ 枯（かれ）けやき

大角豆（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 喇叭（ラッパ）で タ チ ツ テ ト
トテトテタッタと飛び立った

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

鳩ぼっぼ ほろほろ ハ ヒ フ ヘ ホ
日向（ひなた）のお部屋にや笛を吹く

蝸牛（まいまい） 螺旋巻（ねじまき）
梅の実落ちても見もしまい



焼栗（やきぐり） ゆで栗 ヤ イ ユ エ ヨ
山田に灯のつく宵の家

雷鳥（らいちょう）は寒かろ ラ リ ル レ ロ
蓮花（れんげ）は咲いたら瑠璃（るり）の鳥

わい わい わっしょい ワ イ ウ エ ヲ
植木屋 井戸換え お祭だ

色々なジャンルの作品を音読しましょう。

(詩歌、小説、俳句、論語、漢詩など)

さあ、お口の準備体操が終わったら、色々なジャンルの作品を音読してみましょう。

講座で音読した作品は次のとおりです。

- ◆絵本「ファールさん」おさだ・ひろし作の一部
- ◆絵本「わたしはじゃがいも」村山籌子(かずこ)・画 村山知義
- ◆絵本「わたしと小鳥とすずと」金子みすゞ
- ◆小説「吾輩は猫である」夏目漱石の一部
- ◆俳句 松尾芭蕉、与謝蕪村の作品
- ◆漢詩「江南の春」杜牧
- ◆論語・為政編第二④
- ◆「花のこえ 好事」珠寶
- ◆「一日一言」四国新聞
- ◆百人一首の下の句思い出しテスト(脳トレ) プラス音読 など
- ◆「うどんカルタ」



講座では、講師の音読に合わせて読むだけでなく、受講生のみなさんにも順次リレーで音読していただきました。

最初は、少し恥ずかしそうな方もいらっやいましたが、時間と共に和やかな雰囲気の中、みなさん、大きな声で気持ちよさそうに音読ができるようになりました。

大きく口を動かし大きな声で、受講生みんなで音読をすることで、気分が爽快になり、ストレスの解消・リフレッシュができるとともに、様々な作品を読むことで「脳トレ」ができるなど、認知症予防や脳の活性化にも役立つことを体験しました。

何でも良いから色々な作品を音読してみることで、新聞のコラムなど毎日必ず読む習慣をつけることなど、音読を継続するためのコツや様々なアドバイスもいただきました。

また、百人一首の下の句を虫食いクイズにして考え、回答してから音読する…など、一工夫で楽しみ方も倍増です。

そして、講座の最後には、「うどんカルタ」を受講生みんなに配り、読み札を全員が回し読むなど、終始、笑顔と笑い声いっぱいカルタを楽しみました。



「音読」講座ということで、当初は緊張気味の受講生の方も、お口の体操♪アイウエオ…と大きく口を動かしながら準備運動でウォーミングアップをしているうちにリラックス！

初対面の受講生の方とも笑顔で会話が弾みました。

今回の講座では、音読について各自が学習・体験するだけでなく、受講生と講師、受講生相互のコミュニケーションが図られ、とても楽しく有意義な機会となりました。

英語講師もされている大西先生からは、受講生のみなさんに、

「Better late than never」

「思い立ったが吉日」「遅くても しないよりはマシ」という言葉のプレゼントがありました。

さあ、さっそく今日から「音読」習慣・・・

あなたもはじめてみませんか！？

