

Part 2: *Take It Easy!*



声の効果

人はみな朝起きてから寝るまでの間、声を出さない日は一日たりともないくらい声を出しています。私たちの日々の学校生活でも、教科書本文の声を出しての読み合わせを始めとして、音楽での発声・歌唱、国語での朗読、英語でのスピーキング・音読練習、クラスでのプレゼン発表等々、さまざまな場面で意識的に声を出しています。

意識して声を出すことで得られる効果がたくさんあります。ここでいくつかご紹介します。

記憶が確実になる

覚えるべきことを声に出すと、その情報を自分の覚えやすい形式に脳が置き換えて取り込み、効果的な記憶になるそうです。単語を多く記憶する実験では、声を出して読み上げる方法が一番覚えることができたそうです。(ほかの方法は、単語を黙って読む(黙読)、他人が読み上げたものを聞く、自分で読み上げてあった録音を聞く、の3種類でした。)



※ただし、まんぜんと音読しても効果は半減。はっきり発音する、繰り返し音読ならモデルにまねることがGOOD!

緊張感や不安が和らぐ・集中力が高まる

声を出すことは、頭であれこれと考えてしまう雑念を振り払うことができます。何か(スポーツの試合、入試などのテスト等)にチャレンジしようとするとき、頭の中で、「ミスしたらどうしよう」「いい点とれなかったらおしまいだ」「いつも通りにやらなきゃ」などの考えていっばいだったのが、「絶対合格するぞ!」「やるぞー!」など、試合前や試合中に大きな声を出すことで、緊張感や不安が和らぎ、集中力が高まります。



筋力の限界値まで力を発揮させる

野球やサッカーなどの試合前のチーム全体の声出し、テニスの選手のサーブのうなり声、投てき種目で叫ぶ声、ボクサーのヒットの瞬間の「シュッ」というような声など、実に多くの選手たちが声を出すことで自分のもつ力を最大限出そうとしています。



裏面に続きます

実現可能性を高める

「私はできる!」「絶対に合格するぞ!」(例)など、自分の決意などを声に出して人に言うと圧倒的に実現可能性が高まるそうです。宣伝・宣言することで自分自身の気持ちの引き締めや自覚の高揚なども望めるようになるのですね。



体のバランスを整える

大きな声を出したり歌ったりするときなど、腹式呼吸が自然とできて、副交感神経のスイッチが入り、自律神経のバランスが整います。その結果、心身の緊張や不安も和らぎリラックスすることが期待できます。また、血流もよくなり、身体が暖かくなり、免疫力アップの効果もあります。

保健体育の時間などでは声を出すことで、前述の効果に加えて、注意喚起、事故防止につながっています。



意識して声を出すことは「頭」にも「心」にも「体」にも効果抜群!まさにいいことづくめです。ぜひ皆さん、実行してみてください。日々の生活ですぐにやれることです。

具体的には次のようなことが当てはまりますね。

- 日々のあいさつは 大きな声でしっかりと!
- 返事をするのも 元気よく「はい」と!
- 教科の学習では はっきりと大きな声で音読する。
- 音楽の時間では 口を大きく開けて大きな声で歌う。
- 保健体育の時間や運動では大きな声をだす。
- 自分の意見や発言は自信をもってはっきりと発表する。
- 自分の目標を人前で(クラスや友達など) 声を出して堂々と宣言する。



もちろん場をわきまえない声出しなどはマナー違反ですよ。

