



# 神奈川東ロータリークラブ

## KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

DISTRICT 2590/CHARTERED MAY 29-1976/WEEKLY BULLETIN

2013-2014年度 R I 会長 ロン D. バートン

●クラブテーマ「心を見つめよう」●



第2590地区 ガバナー  
市川 緋佐磨

- 会 長 伊 東 英 紀
- 会長エレクト 山田正憲
- 副 会 長 江 森 国 一
- 副 会 長 横 山 範 夫
- 幹 事 山 本 芳 弘
- 副 幹 事 植 田 清 司
- 会 計 朝 日 達 夫
- 副 会 計 須 永 久 一
- S A A 矢 野 修 二
- 副 S A A 小 山 市 康
- 副 S A A 石 川 正 三
- クラブ会報 佐 藤 勝 彦



写真提供 小池将夫会員

事務局 ホテルキャメロットジャパン内 〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3  
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555

例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)

例会場 ホテルキャメロットジャパン 創立記念日 昭和51年5月29日

URL <http://www.kanagawahigashi.com/>

E-mail [kerc@beach.ocn.ne.jp](mailto:kerc@beach.ocn.ne.jp)

2013-2014年度 第44週報 No. 1838 2014年(平成26年) 6月6日 第1838回例会記録 6月13日発行

司 会 植田 清司 副幹事

特別行事

点 鐘 伊東 英紀 会長

◎新会員 大河原 理 様 入会式

斉 唱 「君が代」 「奉仕の理想」



四つのテスト 伊澤 政宏 職業奉仕委員  
(第1例会のみ)

### ゲスト紹介

鈴木元一郎 様 (第2590地区 第4 G ガバナー補佐)  
永井 千佳 様 (ゲストスピーカー)  
永井 孝尚 様

### ビジター紹介

神奈川 R.C 金野 克佐 様  
横浜 MM21 R.C 山田 晃久 様

### 本日〈6月13日〉のプログラム

- ◆ 斉 唱 「我等の生業」
- ◆ 献 立 海鮮丼御膳
- ◆ 卓 話 「デフレ脱却なるか、  
消費税引き上げ後の日本経済」  
古川 CFP 事務所 代表 古川 昇 様  
(紹介者 森永 健 会員)

<<本日のBGM 「ジェットストリーム シーサイド」>>



2014-15年度 鈴木元一郎 ガバナー補佐(横浜鶴見北R.C)

**誕生日祝**

佐藤 勝彦 会員 (6月9日)  
但野真実子 会員 (6月9日)



**結婚記念日祝**

須永 久一 会員 (6月11日)



**幹事報告** 山本 芳弘 幹事

- ・クラブ細則改正採決の案内をボックスへ配布しました。6月28日例会に於いて採決を行いますのでご協力お願い致します。
- ・次週、例会終了後に5月度定例理事会を開催致します。今回は次年度の理事・役員の方にもご出席頂きます
- ・次年度副会長、SAA、各委員長の方へお願いです。「クラブ活動計画書」の提出期限が6月13日となっておりますので、事務局まで提出をお願い致します。

**委員会報告**

雑誌委員会 委員 須永 久一

“「ロータリーの友」を読んで卓話の前に何か一言お願いします”と、先日、天野会員から6月号のロータリーの友を渡されました。ページをめくって見ますと、群馬の富岡製糸工場が世界遺産になったと載っていました。私の子供のころは、群馬では織物が盛んで、農閑期になりますと、娘さんのいる家庭では機を織る音が隣近所から聞こえてきたものでした。私の家も農家でしたので、養蚕が盛んでよく桑摘みをさせられましたので、大変だった子供の頃が思い出されました。

何年か前に横浜市職員の人が赤レンガ倉庫に纏わる話をされました。赤レンガ建設に貢献したのが群馬県大間々市の鐮木一族だと話されました。実は今は須永の姓を名乗っていますが私の父親の姓は鐮木で、親父の一族が赤レンガの建設に関わりがあったということで、誇らしく感じたことを思い出しました。

富岡製糸が世界遺産になったということで、一言話させて頂きました。ありがとうございました。

**出席報告** 長井 章 出席委員長

会員総数	57名	(35+22)名	
出席会員数	42名	(29+13)名	
出席率	87.50%		
ゲスト	3名	ビジター	2名
前回補正後	88.00%	前々回補正後	80.85%

**スマイルボックス** 小山 市康 副SAA

2014-15年度 2590地区 第4G ガバナー補佐 鈴木元一郎様(横浜鶴見北R.C) 吉田ガバナー補佐には、一方ならずご指導頂いております。お礼方々来る大野ガバナー年度、貴クラブ皆様にお世話になりますので、そのご挨拶にお邪魔させて頂きました。  
横浜MM21R.C 山田晃久様 本日、お世話になります。

須永久一君 ①本日は、結婚記念日のお祝いを頂き、ありがとうございます。50年です。②先日、三井の森ご参加の青柳さん、山本先生、月山さん、お世話様でした。

## 卓 話

### 「『リーダーは低い声で話せ』信頼感、交渉力、説得力を高めるビジネス・ボイストレーニング」

ボイストレーナー・ピアニスト 永井 千佳 様  
(紹介者 石川 正三 会員)



佐藤勝彦君 お誕生日祝い、ありがとうございます。本日、所用で早退させていただきます。

但野真実子さん お誕生日のお祝いをして下さり、ありがとうございます。とても嬉しいです。

伊東英紀君 ①大河原様、入会おめでとうございます。②永井様、本日の卓話、よろしくお祈りします。

田邊正彦君 梅雨に入りましたのでニコニコへ。

石川正三君 今日の卓話、ボイストレーナーの永井千佳さんです。ご清聴の程を・・・。

吉田隆男君 ①2014～2015年度の第4 Gガバナー補佐 鈴木元一郎様、私共のクラブへようこそいらっしゃいました。次年度よろしくお祈り致します。②R Iの国際大会でシドニーへ行って参りました。岩澤様、矢野様、加藤様、植田様、小山様、お世話になりました。

岩澤利雄君 国際大会出席の皆様、大変お世話になりました。

月山 勇君 青柳さん、山本（登）さん、須永さん、先日は大変お世話になりました。それにしても山本（登）さん翔びますね～。飛ばすのは車だけかと思いましたが・・・。

小池将夫君 ①世界大会参加の皆様、お疲れ様でした。無事の帰国を！②大会の様子の報告を楽しみにしています。

加藤仁昭君 シドニー国際大会に参加して、楽しく充実した時を過ごせました。エアーズロック登頂でまだ足が筋肉痛です。矢野さん、岩澤さん、吉田さん、植田さん、小山さん、色々とお世話になりました。

飯田泰之君 伊東・山本丸もいよいよ1ヶ月を切りました。有終の美を！！

山本芳弘君 大河原さん、ご入会おめでとうございます。末長くお付き合いさせて下さい。

山田正憲君 梅雨に入りましたネ！鈴木次年度G補佐、ようこそいらっしゃいました。来年はよろしくお祈りします。

植田清司君 国際ロータリー世界大会で、オーストラリア・シドニーに行って参りました。同行した皆様、大変お世話になりました。

角田伯雄君 毎日雨で困りました。仕事になりません。

長井 章君 本日、早退させていただきます。

茂木知子さん ～オカマじゃん～夜間例会の席上、山本住職に仏様の性別をしつこくきく某会員。「観音様は、菩薩様、如来様は」住職の答えは「性別は問いません」。その答えに「なんだ、オカマじゃん」。不謹慎ですね。

小山市康君 国際大会でシドニーに行って来ました。さすがにロータリー、世界が一つにまとまっていることを実感して来ました。参加された皆様、お世話になりました。

#### (1) なぜ声は横隔膜なのか？

- ・ボイストレーニングと言えば腹式呼吸「息を吸って～お腹を膨らませて～、息を吐いて～お腹をへこまして～」という「腹式呼吸」のトレーニング必要ありません。
- ・「腹筋運動」でも声はよくなりません。かえって力んで声を出す癖がつきます。
- ・「滑舌」早口言葉も必要ありません。
- ・ビジネスパーソンに必要な声、低く落ち着いた、良く通る声を出すためには「横隔膜」をトレーニングします。
- ・横隔膜は肺の下あたりにあるドーム型をしている呼吸をつかさどる筋肉です。筋肉と言っても、この筋肉は呼吸することでしか鍛えられません。
- ・横隔膜を意識すると、まるでスイッチをいれたようによく響く声が出るようになることから「横隔膜のスイッチ」と呼んでいる。

#### (2) トレーニングの必要性

- ・「アナウンサーのような話し方教室に行かなければならないと思っていた」とおっしゃる方がいますが、アナウンサーのような作り声をだすということではありません。アナウンサーは「事実をいかに正確に伝えるか」というのがお仕事のプロ。一方、ビジネスパーソンの方々は「いかに説得力を持ってビジョンを語り、夢や信念を伝え、みんなにやる気になってもらうか」というのがお仕事。全然声を出すための目的が違います。
- ・トレーニングしていないと目立つ欠点は、声が甲高くなって、早口になったり、つかえたり、声が裏返ったりします。
- ・同じことを話していても、良い声の人の話に自然と耳を傾けます。「この人は信頼できそうだ」と認識して、初めて中身に关心がいくのです。声が良くなることで相手への説得力や交渉力が変わってくるというわけです。

#### (3) 良い声とは

6月6日	21件	57,000円
本年度累計		1,969,238円





- ・福山雅治：福山さんは鍛えられた力強く響く低音と分かりやすく、かつ、自信ある雰囲気でしゃべるところが魅力で、人を惹き付ける力があります。
- ・大賀典雄：芸大出身のバリトン歌手。バリトンの声で指示されたらついていきたくになります。
- ・天海祐希：理想の上司ベスト1に殿堂入り
- ・小宮悦子：久米宏さんに声を低くするようにアドバイスを受けたそうです。
- ・田中角栄さんは悪声で有名でした。こういう声ってどうなのとよく聞かれます。何事にも例外はあります。田中さんはある種の天才だったのではないかと思います。「真似しちゃだめ」の良い例です。お父さんとそっくりの話し方をしていた田中眞紀子さんはどうなったか想像してみてください。
- ・たかた社長：たかたさんのテレビショッピングの声、あれはテレビ向けの声です。実際は、とても「もの静か」で「落ち着いた」方です。たかたさんは、声の使い分けをしているのです。
- ・安倍首相：安倍首相も、二度目は確実に声を変えられてきました。今、アベノミクスが説得力を持って浸透している一つの理由はこの声あってのものだと思います。

声が良ければ人はまずは興味を持ってもらえます。

#### (4) ボイストレーニング

- ・正しいボイストレーニング呼吸で息は横隔膜で止めるのです。横隔膜で止めることができればノドに負担をかけることがなくなります。
  - ・一般的な腹式呼吸のトレーニングでは「はい、息を吸って～お腹をふくらませて～、はい、息を吐いて～、お腹をへこませて～」というかけ声をよくきいたことがあると思います。これは間違っているのですが、お腹をへこませてはいけません。お腹は張り返します。へこませたとたん、横隔膜が十分に使えず、ノドにキテしまい、声はとたんに充実しくなくなります。
  - ・横隔膜のスイッチは誰でも簡単に押すことが出来ます。
- 1、肋骨を持ち上げるようにして座り、両手のグーを肋骨下にあてる。
  - 2、息をすって「あ～」と発声。
  - 3、両手のグーをグイッと押す。

★声が変わればOK

#### ・【横隔膜プレス】

- 1、両手を開いて肋骨の下のお腹に当てます。
- 2、顎を下げ口を開け、リラックスしてゆっくり大きく息を吸います。肋骨下のお腹がパンと張り返しているのを確かめて下さい。
- 3、口を閉じ、唇のわずかな隙間から5秒間、力強く息を吐きます。頬と鼻の下が息でパンパンにふくらむように。ティッシュを口の前にかざし、吐いた息でティッシュが地面と平行になるくらいが理想です。息を吐いていくと、お腹は少し凹んでいきますがそれに抵抗するように、がんばってお腹を張り返して下さい。
- 4、5秒間息を吐いたら、ふたたび口を開けて手順2に戻ります。回数手順1～4を5回繰り返します。

#### ・【低音トレ】

- 1、左手を肋骨下のお腹に当てる。右手は伸ばして手のひらを上に向けて頭の上にかかげる。
- 2、アゴを下げ口を開け、大きく息を吸う。舌先が下の歯に軽くふれる程度の位置。

- 3、「はあ！」と声を響かせ、切らずにそのまま「はあ～～～」と音程を下げていく。左手でお腹の張り返し意識
- 4、低い声になったらそのまま「あ～～～」とのばす。

・ポルタメントを使う理由は三つあります。

#### ①低い声の確認

高い音から低い音へ徐々に下げていくことで、楽器などを使わなくても、簡単に自分の低い声の下限がわかります。

#### ②声帯の筋肉をゆるませる

声帯は筋肉の動きによって声の高さを調節して発声しています。ギターの弦をゆるめるように、声帯の張りを調節する筋肉を柔軟に動かし、リラックスさせることで、低い声が発声しやすくなります。

#### ③響きやすくする

キンキンと甲高い声を響かせるのはわりと簡単です。ポルタメントは、まず高い声を響かせてから低い声に下げていくことで、知らず知らずのうちに響きを保ちながら低い声を出すことができるのです。

#### ・【低音ブルトレ】

- 1、左手を肋骨下のお腹に当てる。右手は伸ばして手のひらを上に向けて頭の上にかかげる。
- 2、アゴを下げ口を開け、大きく息を吸う。舌先が下の歯に軽くふれる程度の位置。
- 3、「はあ！」と声を響かせ、切らずにそのまま「はあ～～～」と音程を下げていく。左手でお腹の張り返し意識。
- 4、低い声になったらそのまま「あ～～～」とのばし、右手もグーにしてグイグイお腹を押す手の動きに合わせて声が揺れて響けばOK。

#### ・【悪代官スペシャル】

トレーニングで得た声を生かすための裏技

- 1、肋骨の下のお腹に両手を開いて当てます。
- 2、顎を下げ口を開けて、ゆっくり大きく息を吸います。お腹の張り返しを手で確認してください。
- 3、口の前だけ閉じるようなつもりで口の中に空間をとり、顎を下げながら、「んっんっんっ」と低い声で笑います。横隔膜が笑いと同じリズムで動いていることを手で確認します。
- 4、そのまま低い声で「越後屋～、お主もワルよのう～」と言います。お腹が風船のように張り返しているのを確認すること。

★「んっんっんっ」のところで、横隔膜をしっかり使い、鼻周辺で響きが「ビリビリ」と振動するのを感じるかどうか。

- ・「DVD付リーダーは低い声で話せ」さらに詳しい方法はこの本に書いてあります。DVD付ですので一緒にレッスンができます。
- ・人前で話すのが苦手でもボイストレーニングをして良い声を手に入れば、潜在意識の恐怖も克服でき、人前で話したくなります。そうすると、人とコミュニケーションがとれるようになり、仕事も上手いき、人生が拓けて来ます。声は人生を変える魔法のスイッチなのです。

次週《6月20日》の卓話予定

年度末挨拶

会長、副会長、幹事、会計