

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

声の 使い方

声に力強さと信頼感を
持たせるコツ



リーダーが
養成される場所



声の 使い方

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA
電話: (949) 858-8255 • ファックス: (949) 858-1207
www.toastmasters.org/members

© 2013 Toastmasters International. 不許複製・禁無断転載。Toastmasters International, the Toastmasters International ロゴ、およびその他すべてのトーストマスターズインターナショナルの商標および著作権は、トーストマスターズインターナショナルの独占所有であり、許可なしに使用することはできない。

Version 1/2013, translated 2007 from English Rev. 1996

アイテム JP199



リーダーが
養成される場所

目次

▶	メッセージを伝えるもの.....	1
▶	声はどう作り出されるのでしょうか.....	2
	呼吸が声を作り出します.....	2
	声の質を作り出します.....	2
▶	どんな種類の声の持ち主ですか.....	3
	ささやきますか、それともうなるように話しますか.....	3
	声は単調ですか、それとも旋律的ですか.....	3
	声は雨雲のようですか、それとも虹のようですか.....	3
	口の中でもぐもぐ言う癖がありますか.....	3
	どれだけ上手に発音しますか.....	3
	亀のようにのそのそ話しますか、それともウサギのように早く話しますか.....	4
	絶叫調で話しますか、それとも楽音調で話しますか.....	4
▶	話し声の特性表.....	5
▶	話し声を改善する方法.....	5
	声をリラックスさせる方法.....	5
	声の大きさを改善するための呼吸訓練.....	6
	声域を広げ、声の高さをコントロールしましょう.....	7
	声をはっきりと出してみましょう.....	7
	発音を改善しましょう.....	8
	時間に逆らわず、時間に合わせて話しましょう.....	10
	話し方に変化をつけましょう.....	12
▶	スピーチのリハーサルをしましょう.....	15
▶	スピーチを発表しましょう.....	15
▶	声と印象.....	15
▶	話し声の特性表.....	17

聴衆は、話すために立ち上がった瞬間からあなたのことを判断するものです。きれいな服装をしており、さっぱりとしており清潔ですと、あなたに関する聴衆の第一印象は良くなることでしょう。しかし声がキーキー声で、言葉が難解で、または声があまりにも大きい場合は、良かった印象はたちまち悪くなってしまおうでしょう。効果的に意思伝達し、また聴衆に良い影響を与えたいならば、声の使い方に特別の注意を払わなければなりません。

メッセージを伝えるもの

スピーカーとしての最大のツールは、自分の声です。聴衆に話しかけるたびに、あなたの心、身体、および声は、あなたと聞き手との意思疎通に協力するパートナーとして機能します。あなたが話すとき、声はあなたと聞き手との間の一番の架け橋になります。それはメッセージを伝えるものです。

恐らく、あなたが現在使っている声は「最上の」声ではありません。最高の声は、悪いスピーチの癖の積み重ねに埋もれてしまっているかもしれません。しかし良いスピーカーになりたいと思うなら、それを見つけ、機能するようにしなければなりません。このマニュアルの目的は、あなたが話す声に、広がり、力強さ、活力、および信頼感を付け加えるのを手助けすることです。

効果的な声は、パブリックスピーキングに必要というだけではありません。良い、コントロールされた声は、他の人と交流するときにはつねに一つの財産です。声は、言葉だけでなく、人格を反映しています。真心、教養、および信頼感をいきいきと伝える自然な声は、個人として成功するための重要なツールです。それは、昇進を得ること、販売をすること、他人の尊敬を勝ち得ること、そして社会でのチャンスを広げることはもちろん、聴衆に効果的に話すことに役立ちます。

話す時には、声は心理や情緒といった心の状態を反映しています。もし語調が粗野で、口やかましく、敵対的ななら、他人を説得し、影響力を及ぼすどころか、一前向きに話を聞いてもらうことすら一期待できません。そのような声では、スピーカーがひきつけようと思ったところで、逃げられてしまいます。なじみやすい音質は、良い話し声の第一条件です。敵対的な語調でもそうですが、それは習慣の問題であることが殆どです。

小言を言い、がみがみ言い、また不愉快な語調で話す人であり、それでも愛想の良い、元気の良い、また丁寧な語調といった良い声の特徴を出したいと思うなら、たんに声を開発するだけでは不十分です。自分や他人、物事の見方を全般的に見直す必要があるかもしれません。

しかし、あなたはきっと好意的に注目される声、出したいと思う声質を備えた声を作り出せるようになるでしょう。そのためには悪いスピーチの癖をやめて、話す声を強化する積極的な習性で置き換える必要があります。

スピーカーとしての目標の一つは、下記のような声を開発することでなければなりません。つまり、

- ▶ 快適で、温かみを伝える
- ▶ 自然で本当の人格と真摯さを反映する
- ▶ たとえ特に大きな声でない場合でも、ダイナミックで、力強さと説得力の印象を与える
- ▶ 声色豊かに様々なニュアンスの意味を伝え、決して単調だったり無感動だったりしない
- ▶ 適度の大きさと明瞭な発音のおかげで、聞きやすい、声なのです。

声はどう作り出されるのでしょうか

声を改善するよう努める前に、まずどのようにしてスピーチの音を作り出されるかを知るべきです。これはスピーチを改善するため変更できるプロセスです。このプロセスについて読むときには、右上の図解を参照ください。

呼吸が声を作り出します

深い、コントロールされた呼吸が、良い声を作り出すために必要なのです。声は、空気の柱によって支持されますが、その柱の深さと安定性が声の質を決定づけます。横隔膜を土台と考え、その上にこの空気の柱が載っており、その横隔膜が空気の柱をコントロールして声の器官へ上昇させると考えてみましょう。

息を吸い込むときには、腹筋壁が広がり、ドーム状の横隔膜は平らになります。息を吐き出すとき、横隔膜は弛緩し、また腹筋壁は緊縮します。弛緩した横隔膜は上昇し、肺から空気を吐き出します。吐き出された空気は、スピーチの音をコントロールされた状態で作り出します。

空気が声帯に向かって上昇するにつれて、一瞬声帯が開き、空気が隙間を通り抜けることができます。空気の流れと声帯の弾力性により、今度は声帯が元通りくっつきます。こうして振動が出ること、発声といいます。

膨らませた風船の口のところでどのようにして音が出るかを考えてみましょう。発声も同様な方法で出るので、空気圧がのど（喉）、口、そして鼻を通過して上がってきて、スピーカーを取り巻く空気に継続的な圧力変化を起こします。これらの圧力変化が音波と呼ばれます。これが、聞き手の耳に伝達され、声が聞こえるのです。

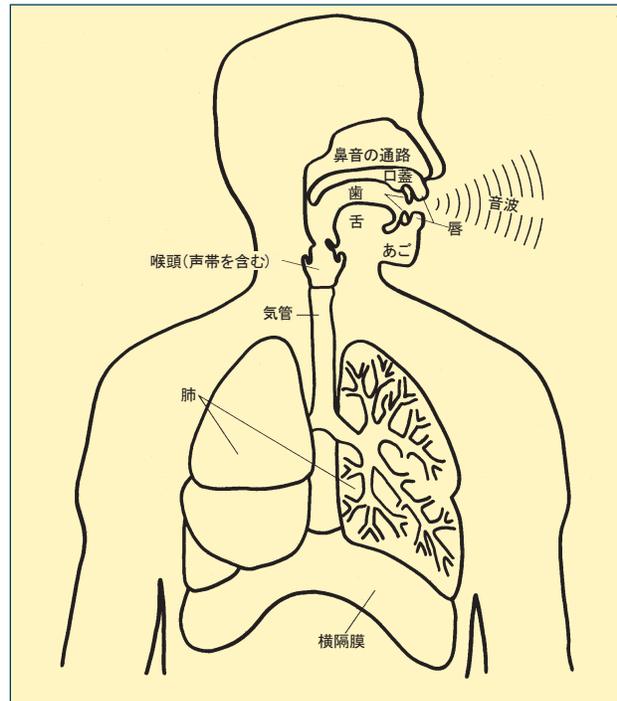
声の質を作り出します

しばらく木管楽器と金管楽器について考えてみましょう。それらの音は、音楽家の息と唇の振動またはマウスピースのリードの振動から起こります。これらの楽器の共鳴腔は大きさも形も異なるので、音色の質に特色がでます。原音の異なる部分が増幅され、または共鳴し、その他の部分は弱められます。

人間の共鳴は、のど、鼻、および口による音の増加または変化です。声帯の振動によって作られた音波は、のどの上部に伝わり、それから口へ、また時には鼻に伝わります。これらの波がこれらの器官内で弾むにつれて、それらは増強され、増幅されます。

声帯の大きさと共鳴器（のど、口、鼻の通路）が声の音色に与える効果によって声の違いが生じます。

ある程度までスピーカーは、咽頭および口腔の大きさ、形状、および表面の緊張状態を変えられます。スピーカーは鼻腔を全部あるいは部分的に使用したり閉鎖したりすることができます。



どんな種類の声の持ち主ですか

ささやきますか、それともなるように話しますか

あまりにも大声で話す人がいます。対極にあるのは、ほとんど聞き取れない人達です。声の強さや音量は、強度や緊張度において適度であるべきで、スピーチに強調および劇的な効果を付け加えるには変化があるべきです。聞き取れない声は、声の支えがあつて柔らかく話すこととは違います。ささやき声は、音がない空気です。聞き取れる音を出すには空気が声帯にぶつかって振動しなければなりません。消え入ってしまう声は、ささやきと密接な関係にあります。つまり十分大きな声で文章や語句を話し始めても、最後の方は聞き取れなくなってしまう。聴衆と意思疎通することを望むなら、声を前に発しなければなりません。

声は単調ですか、それとも旋律的ですか

あることについて話すとき、あなたの声は生命、色彩や旋律を伝えますか、それとも平板で、無表情で、多様性のない言葉の羅列になってしまいますか。人々はあなたの声域を心地よいと思いますか。良いスピーカーはスピーチに変化を持たせることで感情と自信を表します。声音が高いか低いかをピッチと言います。声がキーキー声だったり、しわがれ声だったり、金切り声で平板だったりしたら、自分のピッチに取り組みなければなりません。望ましい声のピッチは、低く、明瞭で、豊かで、また多彩であるように響きます。

声は雨雲のようですか、それとも虹のようですか

大切なのは話す声です。声質は感情的な色彩を示します。声の彩色は、感情を伝えるのに使います。聴衆に向かって話すときには、そうした感情は前向きであるべきです。あなたの考えは、他人に伝えるエネルギーの形で示されます。声の質を通して、実際には聴衆や話しかけている相手とどのような関係を持つかを設定しているのです。声が豊かで、明瞭で、感じがよく、熱意がこもっていれば、親交と受容の固い絆を築くことができます。一方で、声質が鼻声だったり、息が漏れたり、ガラガラ声だったり、活気がなかったりしたら、それを改善するために集中すべきです。

否定的な声の質の主な原因は緊張（心理的なもの）や身体的緊張（力の入れすぎ）なので、緊張をコントロールすることが声の質を改善するために重要です。

効果的な声の質を養成する決め手は、普段あなたが演じているさまざまな役割に気付くことです。つまり、親、従業員、上役、友達、恋人、消費者、販売員などです。こうした役割は、それぞれ違った性格を反映し、異なる声のイメージを必要とします。人に話すときには、役割の違いによって、声がどのように響くかに耳を傾けましょう。自分の声をどのように扱っているかを考えましょう。口はどのように動いていますか。唇をどう使っていますか。

声を改善するには、ストレスや、筋肉の緊張と弛緩に気付かなければなりません。声の質を高めるための最も重要なアドバイスは、話すときにのどを楽にするということです。友情、自信、意思を伝えたいという見方から考えましょう。声から緊張を取り除けば、気持ちの良い音声になるでしょう。声で表現する感情および声の彩色は、他の人にも同様の感情を呼び起こすことを憶えておきましょう。

口の中でもぐもぐ言う癖がありますか

不明瞭な話し方は、とりわけ悩まされる話し方の癖です。話すときには、あなたは理解されなければなりません。言葉を口先だけで話し、つぶやき、押し殺し、口の中でもぐもぐ言ったら、すぐに相手は、あなたが考えていることを理解するのを諦めてしまうことでしょう。半分しか開けない口を通して話すことは、口の前に本を置いて話すようなものです。

どれだけ上手に発音しますか

構音という用語は、話すときに、どれだけ明瞭に言葉を述べるかを意味します。構音は、個々の言葉をどのように発音するのかということと、スピーチの音をどれだけ明瞭に作り出すのかということの両方を含んでいます。

発音は、言葉の産生と発声です。それは、並んだ言葉を正しい音で作り上げることです。他方、誤った発音は、正しい音を出すことに失敗することです。たとえば、配置一廃止、季節一施設、結集一撤収、幸せ一しわ寄せ、等々です。

発話明瞭性は、スピーチの音の豊かさと明瞭さに関係します。発音と発話明瞭性は組み合わせあって構音の基礎となり、舌、歯、口蓋（がい）、唇や鼻での音の調整を行います。はっきりとした発音は、次の3つの条件を必要とします。すなわち、

1. 音は正確に形作られなければならない。
2. 音は吐く息によって十分に支えられなければならない。
3. 音は完全に終了されなければならない。

亀のようにのそのそと話しますか、それともウサギのように早く話しますか

話す速度は、あなたの人柄と密接に関係しています。つまり速度はあなたがどう考え行動するか、つまりどのように生活しているかに関わっているので、これを変えるのは決して容易ではありません。しかし遅すぎる話し方も早すぎる話し方も避けたほうがいいでしょう。というのもどちらも、明瞭な発音をゆがめ、ピッチの変化が制約され声の質を変えてしまうことがあるからです。

ゆっくりと話すスピーカーは、聞き手がどんなにがんばって注意を集中しているのかを知らないのかもしれない。人はスピーチの流れよりずっと速く考えるため、極端に遅い話し方を前にした聞き手は、他のことを空想するようになってしまいます。加えて音がひずんだり音の種類が限られたりしていたら、あなたの言うことについていけなくなるかもしれません。

あまりにも早く話すことも、同じような問題を引き起こします。情報が高速で吐き出されると、聞き手は挫折感を起こし「そっぽを向いて」しまいます。早口のスピーカーはまた、語音を省略し、強度や大きさ、ピッチの変更に失敗しかねません。

もっとも効果的な話す速度は、(英語の場合)毎分120から150語の間です。単調で退屈な話し方にならない程度に早く話し、それでも理解してもらえる程度にゆっくり話すことにより、この最適な速度の範囲内に収めることができます。話しながら速度を変えることで、感情および雰囲気の変化を反映させることも、さらには重要な点を強調することもできます。

絶叫調で話しますか、それとも楽音調で話しますか

人は音楽の旋律で話します。良いスピーカーは変化と意味を伝えるため25種類の異なる旋律を使用します。一つの旋律だけしか使用しないスピーカーでは、聴衆は飽き飽きし、注意を集中できずに退屈してしまいます。

声の変化は、興味、興奮、および感情移入を引き起こすために声を使用する方法です。それは、ピッチ、大きさ、およびタイミングを変えることで達成されます。

抑揚は、話す上でのもう一つの重要な特徴となります。抑揚は、高められたピッチ、つまり言葉に強調を付け加えるために使用される高音です。たった一つ抑揚を変えるだけで、下記の例のように、文章の意味や意図を変えることもよくあります。

私はオーストラリアで生まれた。(あなたは、そうではなく、どこか別のところで生まれた。)

私はオーストラリアで生まれた。(よくも生まれなかったなんて言えるね。)

私はオーストラリアで**生まれ**た。(私は生粋のオーストラリア人で、新参者ではない。)

私はオーストラリアで**で**生まれた。(オーストラリア以外の場所ではない。)

私は**オーストラリア**で生まれた。(ニュージーランドではない。)

話し声の特性表

明瞭な話し声を作り出すのに第一にすべきことは、声と発音を分析することです。すると改善が必要なのは何かが分かるでしょう。

20ページには声の特徴を分析して、どんな問題分野が存在するかを見つけることができる話し声の特性表があります。自分自身の声を客観的に分析することはできません。ですからあなたは、自分のスピーチを聞きながら声を分析する人をメンバーから選ぶよう教育担当副会長に頼っておきましょう。分析が完了したら、特性表の説明を読んであなたの声の特徴を示すグラフを作成しましょう。

話し声を改善する方法

あなたの声の問題点がわかったので、この節での練習では声を改善する方法を示します。あなたの目標は、声の効率を上げること、つまり、最小限の努力で最大限の音量を生み出すことです。効率的な声とは、滑らかで、使い勝手がよく、またほんのわずかな努力で生み出されるものです。

声をリラックスさせる方法

声をリラックスさせることは、良い発声、特に発声練習をするときには、必須です。多くの人は、「のど(喉)で話す」、つまり声立てが後ろすぎます。こうなると、のどとあごの筋肉が緊張し、声は荒々しく、しぼり出すような音になります。のどの筋肉が締め付けられ、緊張して引っ張られているときには、あなたは良質で共鳴する気持ちの良い音色を作り出すことはできません。

筋肉の緊張と不適切な息の支えがあいまって、か細くて鼻声の、高音で共鳴不足の不愉快な音色になります。緊張によってのどが硬くなりがちで、それは経験不足のパブリックスピーカーに共通して起こります。このこわばりが普通の会話でもあるとしたら、それは適切な声の使用についての注意不足または無知のために起こるものです。

声をリラックスさせる6段階の方法があります。1日に数分ずつ何回かこの簡単な訓練をすれば、すぐに違いに気付くことでしょう。あなたの声は、もっと深みがあり色彩豊かになるでしょう。

1. 楽な姿勢で立つか座り、手を軽くのどの筋肉に当て、通常の声色で話してみましょう。のどの筋肉の緊張とあご(顎)のこわばりに注意しましょう。
2. あくびをしましょう。口を大きく開きましょう。あくびを「フム」を数秒間延ばして続け、楽な「ホーム」であくびを終えましょう。力を入れずにできるだけ低くあごを下げましょう。あごを左右に動かし、また唇を閉じてあごを緩めたままハミングを続けましょう。
3. あくびとハミングを繰り返しましょう。のどの筋肉がどのように弛緩し、またリラックスしているかを注意しましょう。緊張を取り除けばどんなにのどが楽に感じられるかを見てみましょう。
4. この楽な感じと緩やかな感じを保ったまま、次の言葉を言ってみましょう。範囲、ハーブ、映画、迷路、ローン、スープ。口を大きく開いて、あごの力を抜いて下げましょう。唇とあごの動きを誇張しましょう。のどが疲れたら止めてもう一度あくびをしましょう。

警告

声の訓練は、短時間の制限内—5分以内—で行うべきで、また1日のうちでも一定の間隔を置くべきです。もしあなたの声が疲れたり、のどが荒れたりイガイガする感じがしたら、おそらく練習のし過ぎか、正しいやり方をしていないのでしょう。トーストマスターズインターナショナルは、このマニュアルに書かれた練習のやり過ぎや、正しくないやり方をしたことからもたらされる読者の発声器官への傷害に対しては、何ら責を負わないものとします。声や発声に重大な問題がある場合、言語聴覚士に相談すべきです。

5. のどの筋肉を手で軽くもんで緊張を取り除きましょう。
6. 次の音をゆっくりと繰り返しましょう。ナー、ネー、ニー、ノー、ヌー。あごを下げて、のどを楽しみましょう。音を引き伸ばして同じ長さにしましょう。

声の大きさを改善するための呼吸訓練

どのように呼吸していますか。これまでに声の練習または運動の訓練を受けたことがなければ、呼吸は浅くて、やり方が間違っていて、コントロール不足かもしれません。

正しく自然に呼吸することが、良い声を出す基本です。適切に呼吸しないから、話し声の音量が乏しくなってくるのです。幼児や、犬または猫が横になって眠っているのをご覧なさい。身体全体がリラックスしており、また腹筋が呼吸するたびに動きます。ほとんど肋骨の下の筋肉しか動いていません。肩を観察すると自分の呼吸が正確かどうか判断できます。息を吸い込むときに肩が上がるなら、自然で正しく深い腹式呼吸の効果が失われています。ここに、適切な呼吸を作り上げ、また声量の改善に役立つ10の訓練を挙げます。

1. 肺から空気を全部吐き出しましょう。すっかり放出したと感じても、吐き出し続けます。これ以上空気を出せなくなると、自動的に息を吸い込むこととなります。深く息を吸い込みましょう。空気がどのように急激に入ってくるかを観察しましょう。深い、十分な吸気でしか空気不足を解消できません。この過程を度々繰り返しますが、しかし一度の訓練では3回か4回までにしましょう。
2. 気持ちよく息を吐き出しましょう。それから限界まで吸い込むのではなく、適度に十分なだけの息を吸い込みましょう。呼吸を15秒間留めておいて、それから静かに吐き出しましょう。この過程を数日間たびたび繰り返しましょう。それから徐々に留めておく時間を20秒、30秒、そして45秒と増やしていきましょう。最終的には、息をまるまる1分間留めることができることでしょう。この訓練は、横隔膜および関連する筋肉を強化することにより、呼吸コントロールを作り上げるのに役立ちます。
3. 真っすぐに立って、開いた口から5回あえぐように急速に息を吸い込みます。横隔膜を使うことなしには、このように息継ぎができないことがわかることでしょう。5回の息継ぎで限界までいっぱい空気を吸い込まなければなりません。それから急速な息継ぎかぷっと吹くことで5回息を吐き出しましょう。次いで、口を閉じて、鼻を通して息継ぎおよびぷっと吹くことを練習しましょう。
4. 大きなハッハッハで、心から笑いましょう。息を吐き出すことを完了するまでこれを成し遂げて、それから深くまた急速に息を吸い込みましょう。
5. 唇を閉じて鼻を通して音がでないように笑いましょう。口でも鼻でもどちらで息をするにしても、横隔膜の訓練にはなりませんが、鼻を通して静かに笑った方がコントロールはうまくなります。
6. 上向きになって寝て、横隔膜の上に本を載せましょう。身体の各部分をリラックスさせるようにし、次いで横隔膜の動きに注意を集中させます。息を吸い込むときには、本が持ち上がります。息を吐き出すときには、できる限りお腹をへこませます。この練習を、息をすると自動的にお腹が膨れたり縮んだりするようになるまで、繰り返します。
7. 立って、足のつま先に触れようと身体をかがめ、体の力を抜きます。この姿勢でまる1分間じっとしてから、真っすぐ起き上がり、またこの練習を繰り返しましょう。お腹のところで身体を曲げると、息は自然に出るでしょう。
8. 立って、両手を腰の後ろに当て、頭を後ろに曲げ、天井を見て、そしてあくびをしましょう。横隔膜が平らになり、空気を吸い込むにつれ、お腹は膨らみます。それから、息を吐き出しながら、アーという声を出し、辛くならない程度にできるだけ長くその声を保ちましょう。

9. 立ったまま深呼吸をします。息を吐きながら一回の呼吸で1から5まで大きな声で数えましょう。この練習を1から10まで数えて繰り返しましょう。緊張してはいけません。空気が楽に流れるようにしましょう。
10. 短い文章と長い文章とが混在している一節を大きな声で読みましょう。一度の呼吸で各文章を読み、できることなら、文章の前に息を吸い、それから読みながら吐く息をコントロールしましょう。

話す前には肺をいっぱいにおかなければならないと考えてはなりません。あなたの脳は、一回ごとの呼吸で必要な空気の量をコントロールしています。呼吸を楽に気持ちよく続けましょう。

前述の訓練は、呼吸の力強さと技法を高めるのに役立つでしょう。しかしスピーチのときには、聴衆が気付かないように静かに自然に呼吸しましょう。自然な息継ぎで無理なく呼吸をしましょう。またマイクを使用するのであれば、マイクが呼吸音を拾い、聴衆に伝わらないよう特に注意しましょう。

声域を広げ、声の高さをコントロールしましょう

たいていのスピーカーは、あまりにも高い音程で話しています。か細く、かん高い音色には威厳や魅力がなく、粗野で不愉快なことも多くあります。もっと深みのある音色を培いましょう。注意すべきは低すぎるピッチを作り出さないことです、というのは、うなるような不明瞭で重苦しい話し声になってしまいますから。

私たちには、それぞれ自分が話す自然な声の高さが備わっています。それは良いこともあり得ますし、そうでないこともあり得ます。もし自然な音程をもっと低くする必要があるなら、すべての会話において意識的に声の高さを引き下げることによって、取り組みましょう。一度に変えるのは半音だけです。発音に注意して比較的柔らかな調子で話すことで、声の修正はうまくいくことでしょう。

ピアノやギターの助けを借りて、自然な声の高さの範囲を確認することができます。アーという音を心地よい高さで歌ってみましょう。その高さから、音楽の音階で一つ下の音符を歌って見ましょう。かなり緊張しないとそれより下にいけなくなるまで、一つずつ音符を下げて歌い続けましょう。それから、緊張しなくても出せる最も高い音符まで音程を上げながら歌います。一番上から一番下までの合計の音符数があるあなたの声域を示しているのです。声域が決まったら、その範囲を以下の練習で拡大し調整しましょう。練習に取り組む際には、のどを楽にして、息が横隔膜や腹から出ているのを思い出しましょう。

1. アーという音を普通の大きさと歌います。苦しく感じるか、音が明瞭でなくなるまで、音量を上げていきます。快適に感じる最大限の音量レベルに達するまで、このやり方を細かく分けて何回か繰り返します。
2. 前の練習でしたように、アーという音を歌いますが、今度はさらに高い音程とさらに低い音程の色々なレベルでやってみます。この練習は一度に数分間以上してはいけませんし、また緊張を感じたらただちに中止しましょう。呼吸を行い、またのどをリラックスする訓練をして、声を定期的に休めましょう。風邪を引いていたり、のどがいがらっぽかったり、または声に影響する別の刺激があるときには、この練習をしてはいけません。
3. 上記2つの練習を繰り返しますが、今度はアルファベット、数、曜日や年間の月を暗唱しましょう。発声器官を常に完全にリラックスさせるように努めましょう。

声をはっきりと出してみましょう

この練習の目的は、声を「のどから」出して、音の届くべきところに焦点を合わせることで、声の質を改善することにあります。声を明瞭に出すには、精神的および肉体的コントロールが必要です。つまり、あなたの声を前方に出すように「考え」なければなりません。声がまるで唇から出てくるかのように出すのです。

声の緊張を少なくする練習

この練習をするときには、あごのどの筋肉がリラックスしていることに注意しましょう。毎日短時間行います。発声器官が疲労しない範囲で、できるだけ回数を多く実施しましょう。

1. 床か固いマットレスの上に横になり、腹式呼吸をし、口からゆっくりと息を吐きます。唇とあごを、だらんと開いてリラックスさせることに集中します。それから、のどをリラックスさせます。息を吐くときは、いつもスムーズに滞りなくのどと口を空気が通るようにします。
同じ姿勢で、ため息交じりで息を吐き、アーといいます。これを繰り返し、あくびをしているかのように口を開きます。これに続く呼気でも、ため息を続けます、ただし今度は5までゆっくりと数えます。それぞれの数を緊張せずに言えるようになるまでこの訓練を繰り返します。
2. 座った姿勢で、上記の訓練を繰り返します。それから声を張り上げて5まで数えます。のどに緊張を感じたら、上向きに寝て、この訓練を繰り返します。
3. 立った姿勢で上記の訓練を行います。最終的には、5つ数えるごとに息を吸って100まで数え、緩やかな発音を作り出せるようにしましょう。

息もれを減らすための練習

この練習では、声を録音して聞きなおしたり、誰かに聞いてもらったりして、息もれする声と豊かな声とを区別できるようになることが求められます。

1. 声を録音または聞いてもらって、エーという音を出しましょう。氣息性または空気の漏れは、発声と同時に聞こえます。発声と空気が押し出る音が別々に聞こえるようになるまで、繰り返します。次いで、アーという音を使ってこのやり方を繰り返します。
2. 次いでエーの音をどんどん大きくしていきます。ある程度声が大きくなると空気を押し出す音が減少する所があります。これは完全に音声化していることを意味します。同じことを、アーの音でも繰り返します。声の音だけでなく声の感じにも集中します。顔の上の方、鼻柱の辺りで感覚を経験しましょう。ここは高い音の焦点として知られています。声の大きさを少しずつ小さくしながら、同じ感じと音を維持しましょう。息漏れが起こったら、そのたびにそれが聞こえなくなるまで声の音量を上げましょう。それから声を再び下げましょう。氣息性を起こさず音を下げることができるまで、この訓練を繰り返しましょう。

発音を改善しましょう

発音を改善するためには、第一に、自分の話し方に注意深くなろうと決心することが必要です。あなたは最良の自分になろうとします。つまり不注意でも、ずさんであることも、さらにはだらしく話すこともなくなるということです。

次に口を十分に開けることができなければなりません。歯と唇を半分閉じて話すのは、口の前に手を当てて話しているようなものです。口を大きく開けましょう。

第三は、怠けものの唇を緩めることです。唇を柔らかくして、言葉を美味しいご馳走であるかのように一口ずつ包み込みます。

第四に、舌に正しい位置を覚えさせます。これはそんなに難しくはありません、というのも舌は通常、意識して命令しなくても働きますから。しかし、舌が言葉の通り道を邪魔する場合は、意識的に舌をあなたの要求に従わせなければなりません。

そして第五には、練習することです。話をするたびに、言葉のひとつひとつをを上手に話すのだと自分に言い聞かせてください。

運動で身体の筋肉を鍛えるのとちょうど同じように、話すための筋肉も訓練し、運動させなければなりません。以下の訓練を実行するとき、横隔膜での呼吸を忘れずに、特定の運動を大げさに行います。正しい発音の秘訣は、唇、舌、および歯の位置決めです。この訓練の目的は、最大限の柔軟性を獲得することです。

唇の訓練

1. 下唇を上唇の上まで引っ張り、今度は上唇を下唇の上まで引き下げます。この訓練を次第に早くしながら交互にします。
2. 舌をできるだけしっかりとすぼめ、それから勢い良く広げます。これをゆっくりと10回行い、それから急速にもう10回行います。リラックスして繰り返しましょう。
3. 下記の音節をゆっくりと繰り返し、それから唇を大きく動かしながら速度を増していきましょう。

ビー・ミー・ビー・ミー・	ウィー・フー・ワー・フー
ビー・ミー・ビー・ミー	ブリー・ビー・キー・ブリー・ビー・キー
ポー・ポー・ポー・ポー・	ムラ・ムラ・ムラ・ムラ・ムラ・ムラ
ポー・ポー・ポー・ポー	フラック・マック・フラック・マック
フリー・フリー・フリー・フリー・フリー	

4. あごと舌を普通の位置でリラックスさせて、下記の母音を読みながら、唇だけを使用するように試みましょう。それぞれの間で明確に変更しましょう。

アー・アウ	アー・アウ	エー・オー	エー・オー
アー・アウ	アー・アウ	エー・オー	エー・オー
アイ・オー	アイ・オー		
アイ・オー	アイ・オー		

5. それでは、唇と舌をリラックスして、あごを閉じたり開いたりしながら下記の母音を発音しましょう。

エー・オー	エー・オー	エー・アウ	エー・アウ
エー・オー	エー・オー	エー・アウ	エー・アウ
オー・アウ	オー・アウ	エー・アー	エー・アー
オー・アウ	オー・アウ	エー・アー	エー・アー

舌の訓練

1. 舌をできるだけ2つに折り曲げて口蓋に押し付け、舌を口から外にできるだけ張り出します。10回繰り返します。
2. 舌でほお（頬）の内側を押し、それから反対側も押し、舌を上唇より上と下の唇より下に伸ばし、それから左右に動かします。10回繰り返し、力を抜いてまた繰り返します。
3. 強く丸めた唇の間に舌を押し入れ突き出します。これを数回繰り返します。
4. 舌の上面を口蓋に押し付けてから力を抜きます。繰り返して、だんだん速くします。

あごの訓練

1. あごを大きく動かしながら、下記の音を言ってみましょう。母音を大きめに、また引き伸ばして発音しましょう。

ウェー・エー・エー・エー・エー	ウォー・オー・オー・オー・
ワイー・イー・イー・イー・イー・イー・イー	オー・オー・オー
	ワー・アー・アー・アー・アー・アー

2. あごの動きを大きくして、下記の音節を発音しましょう。

バー・バー・バー・バー・バー	ビー・ポー・フィー・フォー・ミー・モー
マー・マー・マー・マー・マー	ウィー・フー・デー・ドー・ギー・ゴー

ワー・ワー・ワー・ワー・ワー
ファー・ファー・ファー・ファー・ファー
パー・パー・パー・パー・パー

ジー・ジョー・ピー・ポー・ティー・トー
キー・コー・リー・ロー・ニー・ノー・クイー
クウィー・クウォー・リリー・ロー・シー・ソー

3. 下記の音節を発音しながら、舌とあごの動きを大きくしていきましょう。

ダー・ダー・ダー・ダー・ダー
ジャー・ジャー・ジャー・ジャー・ジャー
ラー・ラー・ラー・ラー・ラー
クワー・クワー・クワー・クワー・クワー
サー・サー・サー・サー・サー

ガー・ガー・ガー・ガー・ガー
カー・カー・カー・カー・カー
ナー・ナー・ナー・ナー・ナー
ラー・ラー・ラー・ラー・ラー
ター・ター・ター・ター・ター

4. あごの力を完全に抜き、いつものように舌を口の底に置いておきます。それから舌を押し下げて、下記の音節を発音し、それぞれの音節の後で力を抜いた位置に戻ります。

サー セー シー ソー スー
ザー ゼー ジー ゴー ズー

カー ケー キー コー クー
ガー ゲー ギー ゴー グー

時間に逆らわず、時間に合わせて話しましょう

あなたがエネルギーな人なら、根本的に話す速度を落とすことは、おそらくできないでしょう。しかし速度を変えることを学ぶことはできます。人は1日や1週間のパターンやリズムに従って生活しています。言語にもリズムがあり、そこには一定の拍子と息継ぎがあります。言語のリズムは生活のリズムを示すものです。ゆっくりしたスピーカーであれば、意識してテンポを変えて速度を増すことができます。あなたの話す速度は、大声で音読する速度と同じくらいです。ゆっくりしたスピーカーは(英語の場合)毎分およそ120語読みますが、早いスピーカーは毎分190語以上を読むものです。

下記の一節をあなたが毎日話しているやり方で読んでみましょう。演出効果を出して読んだり、または声を色々変えて読んだりしてはなりません。スラッシュ(/)は50語ごとにつけられています。ストップウォッチか秒針のある時計を使用して時間を計り、自分の話す速度を測定しましょう。

1963年1月29日付け議会に対する大統領の教育教書より

教育は、自由と進歩の時代の要となるものです。大学教育が広く利用可能であることとあって、我々の自由な、普遍的な初等教育および中等教育という伝統的なシステムほど、この国の力と機会の拡充に貢献してきているものは、他にありません。

個人にとって、校舎、/ 図書館、および大学への扉は、我々の開かれた社会というもっとも豊かな財宝に導くものです。すなわち、知識の力へと、生産的な雇用に必要とされる訓練と技能へと、英知、理念、および生活を豊かにする文化へと、/ また今日の変貌し困難な世界におけるよき市民として必要な創造的で自ら学んだ社会理解へと、導くのです。

国家にとって、教育の質と利用可能性を高めることは、国家の安全と家庭の幸福の両面にとって不可欠なことです。自由な国家は、そこにある学校および大学に設定されている優秀性のレベル以上に成長することはできません。/ 無知および文盲、未熟な労働者および学校の落ちこぼれ—そのほか我々の教育制度の失敗は、社会的および経済的システムの失敗を引き起こします。すなわち、青少年の非行、失業、長期にわたる依存、人的資源の浪費、生産力および購買力の損失、および税金でまかなわれる給付金の増加などです。/ 失業によるわずか1年間の所得の損失は、高等学校までの教育の12年間の総費用以上になります。教育の目標達成機能の改善に失敗することは、それゆえ単に貧弱な社会的政策のみではなく、それは貧弱な経済状態を意味します。

今世紀の変わり目には、成人の / わずか 10% が、高等学校または大学教育を受けていたに過ぎませんでした。今日では、そのような教育は、増加する多くの仕事にとって必要条件となっています。しかし、若者の 40% 近くは、高等学校卒業前にドロップアウトしてしまいます。成人のわずか 43% が高等学校を修了しているに過ぎません。 / 成人のわずか 8% のみが、大学を修了しているだけです。また若者のわずか 16% が現在大学を修了しようとしています。私のところの科学諮問委員会が報告しているとおりに、もっとも深刻な人手不足のひとつは、工学、科学、および数学での博士の不足です。 / すべての分野を合わせても就学世代のわずか 0.5% のみが博士号を達成しようとしているだけです。

この国は、経済的成長へより大きな投資をするよう努力しています。また最近の研究によると、そのようなすべての投資の中でもっとも利益のあるものの一つは、教育であり、近年における国家の成長および生産性のうち / 40% 程度の元となっています。教育という投資は、より高い給料と熟練労働者の購買力、洗練された頭脳が作る新製品と新技能、およびこの国の有用な知識の宝庫の持続的拡大の形で、相当の収益を生み出します。

科学および宇宙工学の / 新たな時代においては、教育の改善は、我々の国家の目的および国力に新たな意味を与える上で必要不可欠です。最近 20 年間に、人類はそれまでの歴史のすべてにおけるよりも多くの科学的情報を取得してきました。過去の科学者を含めて全体の 90% の科学者が現役です。広大な範囲の / 知られざる事実が、軍事、医学、商業、その他の理由で毎日探究されています。そして最後に、冷戦の紆余曲折は、我々の原理と問題点を理解する一般市民を必要としています。それは、全体主義的原理の力に匹敵する熟練した人的資源と頭脳集団を必要としています。それは、 / 自由の優越性を示す科学的努力を必要としているのです。またそれは、前方に横たわるものが何であれ、この国を安全に導く十分に広い視野と十分に成熟した判断力を有する各州の有権者を必要としているのです。

John F. Kennedy

もしあなたが早口なスピーカー(毎分 150 語を超える)であれば、下記の言葉を言うのに丸 2 秒をとりましよう。

スヌーピー	フラッシュ	クリーミー	ゆかた	frisbee
ドア	ギャンブル	茶化す	まあまあ	乱暴
タクシー	コーンフレーク	フェリー	ストレッチ	
スリラ	クラシック	ファッション	ローン	
ハッスル	フットボール	ラッシュ	カバー	
ロンリー	フロッピー	ハッピー	あいさつ	

もしあなたがゆっくりとしたスピーカー(毎分 120 語未満)であれば、下記の語のそれぞれを急いで言ってみましょう。

トリック	スナック	トリック	ヒップ	フリッター	ヒット
スリップ	クリップ	切符	ぶりっ子	ディップ	ウィット
チップ	ニット	スキット	ギブス	プリント	クリック

日常の活動を 1 ページの作文に書いてみましょう。そして、それを大きな声で読みましょう。もしあなたがゆっくりとしたスピーカーであれば、それをできるだけ早く読みましょう。もしあなたが早口のスピーカーであれば、一言を言うのに費やす時間を長くしましょう。

話し方に変化をつけましょう

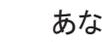
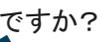
ピッチの変化

言葉の中で変えることのできるピッチの変化は4つあります。以下の矢印は、声が上がるか、下がるか、水平かの例を示しています。

抑揚に変化なし	ジョニー	
抑揚があがり、つまり上がるピッチ	ジョニー	
抑揚が下がり、つまり下がるピッチ	ジョニー	
抑揚があがりまた下がる	ジョニー	
抑揚が下がりまたあがる	ジョニー	

下記の単語と文章を練習し、示されているとおりにピッチを変えてみましょう。

1. こんにちは 	さようなら 
こんにちは 	さようなら 
こんにちは 	さようなら 
はい 	いいえ 
はい 	いいえ 
はい 	いいえ 

2. 何を/それを  するのを  やめるって?
 するのを  やめなさい。
3.  あなたの  言わんとする  こと  ですか?
 あなたの  言わんとする  こと  なのか。

4. 文章を書籍、雑誌、または新聞から取り、また前述の例のように上り下りの音の変化に分解しましょう。様々な種類とスタイルの読み物についてこうした方法で練習しましょう。

持続時間の変化

持続時間とは、ある単語を言うのに要する時間のことです。急いで言ったり引き伸ばしたりすることで、単語の意味と重要性を変えることができます。次の詩を読みながら、このことを試してみましょう。

The New Colossus/新しい巨像

大地から大地へと大股でまたいで征服した、
ギリシャの有名なブロンズ製の巨人ではなく、
ここ、海で洗われた場所、夕日に輝く扉のところに、
たいまつを持った力強い女性が、立っている。
その炎は、幽閉された稲妻で、彼女の名前は、
追放者の母。かがり火を持つ手から、
全世界に向けて歓迎の光が放射されている。彼女の温和な目が、
姉妹都市が形作る空の架け橋となる港を見下ろしている。
「古くからの権力よ、名高い壮観を保ちなさい！」と彼女は叫ぶ、
物言わぬ唇で。「私に与えよ、疲れきった者たち、貧しい者たちを。
自由を呼吸することをあこがれる群集を、
人であふれる大陸で層同然に扱われた惨めな者たちを、
これらの家無き者たち、不運に見舞われた者たちを私のもとに送りなさい、
私は黄金の扉の横で明かりを掲げよう。」

Emma Lazarus

休止の変化

小休止（ポーズ）とは、言葉と句との間の沈黙の時間です。休止の機能は、考えを区切り、注目を保つことです。下記の抜粋を読み、それぞれのダッシュのところで小休止を取りましょう。それから、書籍、雑誌、または新聞の抜粋を使って、同じことをしましょう。

Their Finest Hour/彼らの最上の時間より

敵の — すべての猛威と力は — すぐに我々の方に向きを変えるに違いありません。Hitlerは — この島国で我々を打ち破らなければならないであろうことを — でなければ戦争に敗れることを — 知っています。もし我々が — 彼に対して持ちこたえることができるなら — すべてのヨーロッパは — 自由となり — そして世界中の生活は前進し — 広大な希望に満ちた高地となることでしょう。 — しかし、もし我々が失敗するなら — すると全世界は — アメリカ合衆国を含めて — 我々がこれまで知っており、面倒を見てきたすべての国々は — 新たな暗黒時代の — 奈落に落ちることでしょう。 — それも、曲解された科学の観点から — もっと悲惨にされ — 恐らくもっと長引く奈落に落ちることでしょう。それゆえ、我々は — 自分たちの責務を覚悟して — またそのように責任を分担しましょう。 — もし大英帝国およびイギリス連邦が — 千年もの間存続すると、 — 人々は言うことでしょう — 「これは — 彼らの最上の時間だった、」と。

Winston S. Churchill

声の大きさ、または声量の変化

声を大きく発するには、横隔膜を使った呼吸法を使用することを思い出してください。マーチン・ルーサー・キング・ジュニアによる下記のスピーチを読むときに、大きな声で話す言葉と、穏やかに話すべき言葉を演じ分けましょう。

I Have A Dream/私には夢があるより

私は、あなた方の中には大きな試練と大きな悲しみからここに来ておられる方もいることに心を悩ましています。狭い監獄独房を出たばかりの人もいます。自由の追求が迫害の嵐で打ち壊され、警察の残忍な行為の嵐で動揺にさらされたままの地域からいらっしやった方もいます...

ミシシッピに帰りましょう、アラバマに帰りましょう、サウスキャロライナに帰りましょう、ジョージアに帰りましょう、ルイジアナに帰りましょう、北部の都市のスラム街と貧民窟に帰りましょう、この状況を、どうか変えることができ、また変わるであろうことを知りつつ。絶望の谷間で転げまわるのはやめましょう。

私には、私の4人の幼い子供たちが、いつの日か、彼らの皮膚の色で判断されるのではなく、彼らの人格の中身で判断される国で生活しているという夢があるのです。

私には今日夢があるのです...

私には、いつの日か、谷間がすべて埋められ、丘と山はすべて削られ、荒地は平地になり、曲がりくねった場所が真っすぐにされ、神の栄光が啓示され、すべての人が分かち合うという夢があるのです。

これは、我々の希望です。私はこの信念とともに南部に帰ってきました。この信念があれば、我々は、絶望の山々から希望の石を刻み取ることができることでしょう。この信念があれば、我々は、我々の国の騒乱とした不和を友愛の美しい調和に変換することができますでしょう。

この信念があれば、我々はともに働き、ともに祈り、ともに闘い、ともに監獄に行き、ともに自由のために立ち上がることができるでしょう。またいつの日か、我々は自由になることを知っています。

その時、神の御子すべてが新しい意味を持って歌うことができるでしょう、「私の国よ、神の御国よ、神の自由の幸せな土地で、私は歌います。私の父が亡くなった土地で、ピルグリムの誇りの土地で、すべての山腹から、自由の鐘をうち鳴らしましょう。」

もしアメリカが偉大な国になるのなら、これが真実にならなければなりません。そのために、ニューハンプシャーの荘厳な山々の頂から自由を打ち鳴らそう。ニューヨークの壮大な山々から自由を打ち鳴らそう。ペンシルバニアにそびえるアレゲーニー山脈から自由を打ち鳴らそう!

コロラドの雪をかぶったロッキー山脈から自由を打ち鳴らそう!カリフォルニアの曲線美あふれる斜面から自由を打ち鳴らそう!これだけではありません。ジョージアのストーンマウンテンから自由を打ち鳴らそう!テネシーのルックアウトマウンテンから自由を打ち鳴らそう。

ミシシッピのあらゆる丘とモグラ塚から自由を打ち鳴らそう!すべての山腹から自由を打ち鳴らそう!

そして、このことが起こったときには、我々が自由を打ち鳴らしたときには、我々がすべての村およびすべての村落から、すべての州およびすべての都市から、自由の鐘を打ち鳴らしたときには、神の御子たち、すなわち、黒人および白人、ユダヤ人およびキリスト教徒、プロテスタントおよびカトリックが手を携え、昔のニグロの黒人霊歌の言葉を歌うことができる日を早めることができるのです、「ついに自由が! ついに自由が! 全能なる神に感謝します、我々はついに自由になりました!」と。

Martin Luther King, Jr.

スピーチのリハーサルをしましょう

スピーチのリハーサルをするときには、あなたがひとりになれる場所を見つけ、制限も中断もなく自由に声を出しましょう。声のピッチ、大きさ、速度、および質を変え、また話す速度を変えることに専念しましょう。

リハーサルに当たって役に立つ機器は、テープレコーダーです。あなたの声を録音して、満足できる再生を聞けるまで練習を続けましょう。次いで、スピーチ全体を録音します。組立てや誠実さと同じ様にあなたの声にも注意を払いましょう。初めは録音した声に驚くかもしれませんが、しかしそれは話しながら自分で聞き慣れている声よりも、聴衆が聞いている声に近いものです。

スピーチを発表しましょう

リハーサルで改善した声の使い方を活用しましょう。熱意を持ってはっきりと話し、また声の出し方の変化を幅広く利用しましょう。スピーチの内容が声を変える気にさせるようにします。あなたが誠実なときには誠実さを、あなたが楽しむときにはユーモアを、あなたが深く感動するときには感情を、それぞれ反映させましょう。あなたが話したことを理解して消化し、またあなたについていく機会を聴衆に与えるために、スピーチの中に適切な小休止を組み入れましょう。

話すときには真っすぐに立ちます。でも、緊張したり硬くなったりしないようにします。肺に余裕をもっておきましょう。話すときには、適度に深く呼吸し、言葉に合うように声を変えましょう。聴衆全体が聞くことができるように、明瞭に話し、声をはっきりと出しましょう。

声と印象

あなたの声と顔は、「広報」代理店です。他のどんな要因よりも、他人の心にあなたのイメージを確立するのに役立ちます。あなたの顔、身体、および話し声は、あなたの心の説明者なのです。それはあなたの性格 — つまり本当のあなた — をさらけ出しており、他の物ではできません。

笑顔 — あなたの顔、性格、または声のどれで始まっても — は、その他の要素に反応し、態度および外見を魅力的で快適にし、積極的に建設的な人格を作り上げるのです。

最良の声は、最良の自己を引き出すことに役立ちます。自然は、あなたに声という形で貴重な贈り物を与えてくれています。それは、人と意思疎通できる手段 — メッセージの伝え手なのです。それはまた、理解と友情を可能にします。この小冊子に書いてある情報と練習を活用しましょう、声と言葉であなたは他の人に影響を与えるのですから。

話し声の特性表の手引き

スピーカーの方へ：

1. マニュアルのスピーチを発表する前に、教育担当副会長にお願いして、会員に声の特性表に沿ってあなたの声を論評してもらいましょう。
2. 論評が完了したときは、特性表の印を結ぶ線を引いてみましょう。目盛り上で4またはそれ以下の評価を受けた特性は、声に問題がある可能性を示しています。
3. このマニュアルに対応する訓練を参考にして、あなたの声の問題点を修正するためにお役立てください。

論評者の方へ：

1. スピーチ特性表のそれぞれの特性を確認しておきましょう。スピーカーが発表している間に、1を否定的、7を肯定的として、1から7までの目盛りで各特性を採点しましょう。
2. 発表が終わったら、特性表を返しましょう。希望に応じて、スピーカーの声について口頭での論評を行うこともできます。

話し声の特性表

この特性表は、あなたの声について何が良く、何が悪いのかを確認するのに役立つよう作られています。これを使用する前に、7ページの「話し声の特性表」と題された節をお読みください。この特性表の使用上の手引きは、前のページに出ています。

否定的	1	2	3	4	5	6	7	肯定的
声の大きさ、ボリューム								声の大きさ、ボリューム
静か過ぎる	・	・	・	・	・	・	・	良く響く
聴きとれない	・	・	・	・	・	・	・	良く聴こえる
平板な	・	・	・	・	・	・	・	活気あり、ダイナミックな
ピッチ								ピッチ
高い	・	・	・	・	・	・	・	低い
甲高い	・	・	・	・	・	・	・	豊かな
単調な	・	・	・	・	・	・	・	変化に富む
声の質								声の質
鼻にかかった	・	・	・	・	・	・	・	口から出る
氣息の混じる	・	・	・	・	・	・	・	明瞭な
耳障りな、音がきしる	・	・	・	・	・	・	・	芳醇な
活気の無い	・	・	・	・	・	・	・	熱意のこもった
発音								発音
(言葉の用法)								(言葉の用法)
あいまいな	・	・	・	・	・	・	・	明瞭な
まどろっこしい	・	・	・	・	・	・	・	歯切れのよい
舌のもつれた	・	・	・	・	・	・	・	発音の正確な
口を開けない	・	・	・	・	・	・	・	口をしっかりと開けた
もぐもぐ言う	・	・	・	・	・	・	・	よく通る
間違った発音	・	・	・	・	・	・	・	正確な発音
スピード調節、速度								スピード調節、速度
ギクシャクした	・	・	・	・	・	・	・	スムーズな
ゆっくり、たどたどしい	・	・	・	・	・	・	・	流暢な
単調な	・	・	・	・	・	・	・	変化に富んだ、活気に満ちた
躊躇した	・	・	・	・	・	・	・	じっくりと考え抜かれた
声の変化								声の変化
無表情な	・	・	・	・	・	・	・	感情を伝える
冷たい	・	・	・	・	・	・	・	愛想の良い
わざとらしい	・	・	・	・	・	・	・	自然な
活気が無い	・	・	・	・	・	・	・	いきいきした



www.toastmasters.org