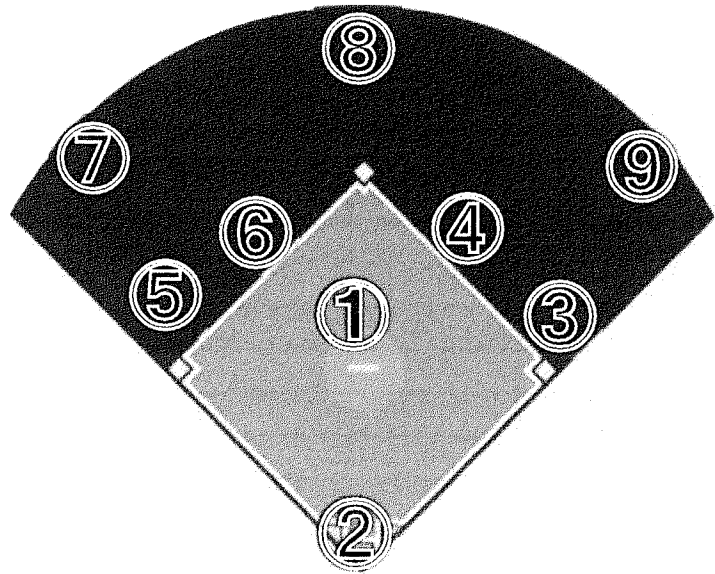


1. 数字でポジションを覚える

- ① ピッチャー
- ② キャッチャー
- ③ ファースト
- ④ セカンド
- ⑤ サード
- ⑥ ショート
- ⑦ レフト
- ⑧ センター
- ⑨ ライト



数字を見てポジションを、すぐ言えるようにすること。
ポジションを聞いて数字で書けるようにすることによって選手交代の際、
スムーズな対応ができることに繋がります。

2. 打順・ポジションのアクセント

いちばん

にばん

さんばん

よばん

ごばん

ろくばん

ななばん

はちばん

きゅうばん

ピッチャー

キャッチャー

ファースト

セカンド

サード

ショート

レフト

センター

ライト

発声練習①

- ・発声練習時に心がけることは、姿勢を正しくし、身体を楽に、力を抜いて明るくよく通る声を、落ち着いて、声の高さも無理のないように、一音一音耳で確かめながら行う事です。大きな声を出そうとして一所懸命、前へ押し出そうとすればするほど、どンドン力み、一見声が大きくなった様を感じるかもしれませんが、すぐに喉が疲れたり、滑舌が悪くなったりします。要らない力の抜けた状態で、しっかり滑舌する事を日々意識していきましょう。

・姿勢

背筋は伸ばしますが、肩の力を抜いた自然で楽な姿勢。肩や顎に力が入らないように注意。

- ① 右手を右肩に、左手を左肩に置く
- ② 肘を前や後ろにグルグル回す
- ③ 最も肩が開いている状態で、腕を真横に下ろす

肩の位置を元に戻すことによって姿勢が良くなります。簡単な運動をして正常の位置に戻しましょう

・頭と目の高さ

上や下を向いて声を出してみるとよく分かりますが、正面を向いて、自分の目の高さより少し高めのを目の線にすると、喉が開きやすくなり自然な表情になる為声が出しやすくなります。

・呼吸

声は喉や口だけで出すものではなく、身体全体、特に上半身全体で出すものです。身体が緊張して堅くなっていると呼吸も不自然になり、声を出すことが苦しくなってしまいます。

- ① ゆっくりと口から息を吐き体の中の空気をすべて出すつもりで時間をかけて吐く
※この時に徐々にお腹が引っ込むように気をつける
- ② 鼻から息を吸う。舌を上顎につけるようにすると良い
※この時に下腹が膨らむように気をつける。
- ③ 再び口から息を吐く、吸った時間よりも長い時間をかけるつもりで長くゆっくり吐く。

この動作、呼吸を繰り返し息を吐く時間を吸う時間よりもどンドン伸ばしていけるようにしましょう。

・声帯

声帯をほぐすことで、声帯が傷つくことを防ぎ、綺麗に響く声が出しやすくなります。

音を出さずに唇を震わせる(リップロール)
出来る人は音を出さずに舌を震わせる(巻き舌の要領)

・表情筋

口を開くときに使う表情筋は、滑舌の良さにもつながります。

- ① 割っていない状態の割り箸を2本用意する。
- ② 割り箸の太い側を奥歯で噛む。このとき対面から見て割り箸は「ハ」の字を描いている。
- ③ この状態で「らたなかさ」と言う。

舌を歯の裏側に添えて発音するのがポイントです。

滑舌トレーニング

あ

・口を大きく開け舌を自然に下げて出す音。

あ・か・さ・た・な・は・ま・や・ら・わ

(練習文) 朝方から赤い朝焼け。雨だ雨がっぱだ。赤坂や高田馬場辺りは割合暖かだ。私が逆立ちしたら、ママはハラハラ、パパはカラカラ笑った。

アの下部分が半ば高まって、唇を左右に引いた形

え

え・け・せ・て・ね・へ・め・え・れ・え

(練習文) 先生の命令で銘々、丁寧に敬礼。英米と提携。テレビの経営に専念。生前の先生は、先天的に先見の明があった。

ア→エに至る過程をもっと左右に進めるとイになります。

い

い・き・し・ち・に・ひ・み・い・り・い

(練習文) きびきびした君の試合は、びしびし決めて気持ちが良い君が先に芝居に行きたいと言い出したのに、今急に行きにくいとは気にいらぬ。

口を縦によく開けることと唇を丸くする事が大切です。

お

お・こ・そ・と・の・ほ・も・よ・ろ・お

(練習文) 此の子何処の子、横丁をのこのこ男の子。この子の事をこの頃どの子も五郎と呼ぶよ強情な強盗も僧正と問答、相当動揺、塔上でとうとう御用

唇を丸めなくても「ウ」は出ますが十分丸めた方が明るい響きになります。

う

う・く・す・つ・ぬ・ふ・む・ゆ・る・う

(練習文) すくすく、うつつをぬかす。薄く薄く布をつむぐ工夫をする。薄めたぬるい葛湯を啜り続ける。

・あなたがたのあざやかな赤い旗が上がった時は、頭がなかなかあがらなかった
・青巻紙 赤巻紙 黄巻紙 黄巻紙 赤巻紙 青巻紙 長巻紙に赤巻紙 赤巻紙に生乾きの長巻紙
の生鱈 奈良生鱈に 生水 生麦 生米 生玉子 生麦 生水 生玉子 生米
・お綾やおやにおあやまり お綾や八百屋におあやまりとお言い
・蛙ひよこひよこ 三ひよこひよこ 三ひよこひよこ合わせてひよこひよこ六ひよこひよこ
・粉米の生がみ 粉米の生がみ こん粉米のこなまがみ
・かけがえのない竹垣のわきに 青竹の竹立てかけたかったので 竹立てのかけたところが竹立てかけられなかった
・打ちにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで抜く人
・へなへなの批評を書いたので 批評集にへなへなの批評を載せられた。
・新設診察室視察を 最新式写真撮影法で試写した。
・菊栗 菊栗 三菊栗 合わせて菊栗 六菊栗

発声練習②

あいうえお いうえおあ うえおあい えおあいう おあいうえ

かきくけこ きくけこか くけこかき けこかきく こかきくけ

さしすせそ しすせそさ すせそさし せそさしす そさしすせ

たちつてと ちつてとた つてとたち てとたちつ とたちつて

なにぬねの にぬねのな ぬねのなに ねのなにぬ のなにぬね

はひふへほ ひふへほは ふへほはひ へほはひふ ほはひふへ

まみむめも みむめもま むめもまみ めもまみむ もまみむめ

やいゆえよ いゆえよや ゆえよやい えよやいゆ よやいゆえ

らりるれろ りるれろら るれろらり れろらりる ろらりるれ

わいうえを いうえをわ うえをわい えをわいう をわいうえ

がぎぐげご ぎぐげごが ぐげごがぎ げごがぎぐ ごがぎぐげ

ざじずぜぞ じずぜぞざ ずぜぞざじ ぜぞざじず ぞざじずぜ

だぢづでど ぢづでどだ づでどだぢ でどだぢづ どだぢづで

ばびぶべぼ びぶべぼば ぶべぼばび べぼばびぶ ぼばびぶべ

ぱぴぷぺぽ ぴぷぺぽぱ ぷぺぽぱぴ ぺぽぱぴぷ ぽぱぴぷぺ

きやきいきゆきえきよ きいきゆきえきよきや きゆきえきよきやきい きえきよきやきいきゆ きよきやきいきゆきえ

ぎやぎいぎゆぎえぎよぎや ぎゆぎえぎよぎやぎい ぎえぎよぎやぎいぎゆ きよぎやぎいぎゆぎえ

しやししいしゆしえしよ しいしゆしえしよしや しゆしえしよしやしい しえしよしやしいしゆ しよしやしいしゆしえ

じやじいじゆじえじよ じいじゆじえじよじや じゆじえじよじやじい じえじよじやじいじゆ じよじやじいじゆじえ

ちやちいちゆちえちよ ちいちゆちえちよちや ちゆちえちよちやちい ちえちよちやちいちゆ ちよちやちいちゆちえ

ぢやぢいちぢゆぢえぢよ ぢいちぢゆぢえぢよぢや ぢゆぢえぢよぢやぢい ぢえぢよぢやぢいぢゆ ぢよぢやぢいちぢゆぢえ

にやにいにゆにえによ にいにゆにえによにや にゆにえによにやにい にえによにやにいにゆ によにやにいにゆにえ

ひやひいひゆひえひよ ひいひゆひえひよひや ひゆひえひよひやひい ひえひよひやひいひゆ ひよひやひいひゆひえ

びやびいびゆびえびよ びいびゆびえびよびや びゆびえびよびやびい びえびよびやびいびゆ びよびやびいびゆびえ

ぴやぴいぴゆぴえぴよ ぴいぴゆぴえぴよびや ぴゆぴえぴよびやびい ぴえぴよびやぴいぴゆ ぴよびやぴいぴゆぴえ

ふあふいふうふえふお ふいふうふえふおふあ ふうふえふおふあふい ふえふおふあふいふう ふおふあふいふうふえ

みやみいみゆみえみよ みいみゆみえみよみや みゆみえみよみやみい みえみよみやみいみゆ みよみやみいみゆみえ

りやりいりゆりえりよ りいりゆりえりよりや りゆりえりよりやりい りえりよりやりいりゆ りよりやりいりゆりえ