



マニッシュクビュータイREPORT

キレイな声で話しかけられると不思議と癒されたり、元気が出たりして、その人が俄然美人に見えるもの。あなたにはふだん、そんな声で話しかけているだろうか？

撮影／豊谷川 梓 取材・文／小田ユイコ 企画／芦澤美希(MAQUIA)

美人 今月のキーワード

話をすることを職業としているナレーターや声優には、なぜか太っている人はほとんどいないし、肌もピカピカですっきり小顔。声優がアイドルのようにもてはやされることも少なくない。それは、美人声を出し続けているうちに、自然と外見も美しくするメカニズムがあるからだ、アナウンサーの魚住りえさん。声は仕事でもブライベートでも人を惹きつけるツール。しかも外見もキレイになれているなら、美人声出さないとい



アナウンサー
魚住いりえさん

日本テレビのアナウンサーとして活躍したのち、フリーに。魚住式スピーチメソッドのレッスンをう。著書に『10歳若返る! 話し方のレッスン』(講談社)ほか。

人はノの音に若さを感じ
3000ヘルツの声に癒される

人が魅力を感じる美人声の特徴って？「ひとつには高い声が出ている**か**、ということ。低い声も落ちついていて素敵なのですが、高い声には若さ」と生命力があります。というのも、年齢とともに声帯もエイジングし、放っておけば高い声を出しづらくなるのです。人には生まれつきの声の高さがありますよね。「はい、自分の声質の範囲で高めを心がければよいのです。ふつうに出しやすい音を『ド』として、ドレミファソの『ソ』の高さで話し
てみてください。人はあなたの語に自然と耳を傾けるようになります。さらに、感じのいい声の特徴は3000ヘルツの周波数。多くのアナウンサーはこの周波数で話しているんですよ。周波数とは空気の振動の単位。小川のせせらぎやオルゴールの音も3000ヘルツらしい。たしかに癒されますね。

- お腹から出ている声
- ソの音を出せる
- ひっかかりがなくなめらか
- 3000ヘルツで話ができる

美人な声って
どんな声？

いいことたくさん!

声美人になると
どんなメリットがある？

- 太りにくくなる
- 小顔・美肌になる
- 人とのコミュニケーションがスムーズに

仕事も婚活も
うまくいく!

運動が嫌いなのにお肌はピカピカ、輪郭シャープでボディラインほっそいの魚住さん。日々行っているのは、美人声で話すこと。魚住さんのレッスンに通う生徒さんも、人とのコミュニケーションに自信を得ながらどんどんキレイになっていくそう！

美人声で話せば
自然とやせる!
美肌になる!

その日の声運命を変える
基礎トレーニング



1 「ふぐ→ピョピョ」運動



5「ぐー」↑鼻へ口運動

口を軽く開けて舌を突き出し、舌のつけ根が突っ張るまでベーーーーッと下へ。そのまま舌先端を鼻をなめるつもりで、**鼻先**方向に、これを10往復。



4 舌ワイパー

口を軽く開けて舌をなるべく遠くまで突き出し、左右に大きく動かす。これを10分ほど。



3 舌の大車輪

□を閉じ、歯茎をなめるよう舌を回転。舌先が歯茎のつけ根に届くように。右に3回、左に3回。



ひよつと運動

唇をすばめてグッと前に突き出したまま、大きく右、左と動かす。これを10回繰り返し返す。

まずは基本の
腹式呼吸から



腹式呼吸で使うのは腹筋の深いところを一周する、腹巻状の腹横筋。天然のコルセットが鍛えられ、美人声が出ると評判にお腹もペタタンコ！



□角を上げやすくし、ソの音を出しやすくするための朝トし。寝起きのむくみ解消にも。仕事のプレゼン前や合コン、デート前に行うのも◎。

1 丹田(おへその下)に当てて手が引く辺り
むのを感じながら5~10秒かけて口から押
フツと息を吐く。**2** お腹で手が前に押
されるのを感じながら、5秒かけて鼻から
スーッと吸い込む。これを5回繰り返す。

美人声になる
表情筋&舌ト

1 丹田(おへその下)に当てて手が引く辺り
むのを感じながら5~10秒かけて口から押
フツと息を吐く。**2** お腹で手が前に押
されるのを感じながら、5秒かけて鼻から
スーッと吸い込む。これを5回繰り返す。

横隔膜の上げ下げが、内臓のマッサージにも



1 丹田(おへその下)に当てて手が引く辺り
むのを感じながら5~10秒かけて口から押
フツと息を吐く。**2** お腹で手が前に押
されるのを感じながら、5秒かけて鼻から
スーッと吸い込む。これを5回繰り返す。