**「方言アフレコ体験ワークショップ」**

**ウォーミングアップ・メニュー便覧**

「アフレコ体験」と言うと，ちょっと発声や滑舌の練習をして台本を

持ってマイクの前に立って画に合わせて読んでみるということを考え

がちですが，「方言アフレコ体験ワークショップ」においては，参加者

が余計な緊張を強いられずにアフレコや方言に触れられるように，発

声や滑舌といった緊張度を高めることはせず，ゲームを活用したウォ

ーミングアップをきちんと実施します。それぞれの具体的なメニュー

は，それぞれに目的を持って行われるべきものですから，それぞれの

目的を認識し，アフレコという活動につなげるための構成を工夫して

の実施が必要です。

ここでは，目的別に代表的なウォーミングアップ・メニューを紹介し，

実施上の留意点をまとめました。

**１　ウォーミングアップの構成の考え方**

ウォーミングアップにおいては，参加者の身体や場の緊張をほぐすという

ことが第１の目的とされ，その上で，喉を温める，脳の血流量を増やして

活性化させる，耳への集中度を高める，相互の関係を構築できるよう場の緊

張をほぐすといった目的を持ったゲームで構成します。また，ウォーミング

アップ終了時には，アフレコを行うためのペアを作っておくことも求められ

ます。

例えば，〈身体の緊張をほぐす → 場の緊張をほぐす → 喉を温める →

脳の血流量を増やす → 耳への集中度を高める → ペアを作る〉という順番

で構成することも可能でしょうし，〈身体の緊張をほぐす → 喉を温める

→ 場の緊張をほぐす → ペアを作る〉という順番で構成することも可能です。

メニューの順番は必要に応じて柔軟に考えてください。さらに，一つのゲー

ムで複数の目的を達することができる場合もあります。ただし，複数の目的

は持っていたとしても，１回の指示で一つのことをやらせるようにし，一つ

ずつ負荷を増やしていくことが大切です。いきなり行うべきことを二つも三

つも指示するようなやり方は，参加者を混乱させ，ウォーミングアップの効

果も上がりません。

参加者の状況は，そのときそのときで異なります。常に同一のメニュー構

成でよいということにはなりません。例えば，手をケガしている参加者がい

ることもあり得ましょうし，足をケガしている参加者がいることもあり得ま

しょう。そうした場合，手を使わないで済むメニューや足に負担を掛けない

で済むメニューに切り替える柔軟さは持っていないといけません。また，ス

カートで来ている参加者がいたり，遅れてくる参加者がいたりするかもしれ

ませんし，人数が多い場合も少ない場合もあり得ます。そうした状況にも臨

機応変に対応しなければなりません。

さらに，ワークショップ全体の終わりのところでは，ワークショップとい

う非日常のハイ状態から日常の穏やかな状態に戻ってもらうためにも，クー

ルダウンは欠かすことができません。クールダウンは，ゆっくりと深呼吸を

４回ほど行う程度でもかまいませんが，ゆっくりとした呼吸になるようなメ

ニューを工夫してもよいでしょう。

**２　身体の緊張をほぐすためのメニュー**

アフレコでは“声”を中心に使います。そのため，声を出しやすい身体状

態を作る必要があります。身体に緊張やこわばりがあると，声がスムーズに出てきません。このことは，画像に合わせようとするときの声の遅れにもつながってきます。

ア）円作り

・座席から立ち，円を作ってもらう。

・きれいな円を早く作れることが理想であるが，このときの個々人の動き

を観察しておく。乗り気でない参加者，一緒に行動している参加者，足

の具合が悪い参加者などを見極めておく。

イ）伸び

・つま先立ちになって思い切り伸びをして，一気に脱力する。

・３～４回繰り返す。

ウ）手首・足首

・それぞれに手首と足首を回す。

エ）アキレス

・片足を１步前に出し軽く膝を曲げ，後ろの足のアキレス腱を伸ばす。

・後ろの足の膝を曲げて少し下に落とす（太ももの前側を伸ばす）。

・反対の足で同様に行う。

オ）首

・前／後，左／右，左向き／右向き，右回し／左回し

カ）肩

・左右の手の指先をそれぞれの肩口に付けて，肘で円を描くように回す（前

回し／後ろ回し）。

キ）腕

・片手を前，もう一方を後ろに構え，両方を下に下げてきてそのまま腕を

回す。

・左右の腕が逆に回っていることを確認する。

・腕の前後を入れ替えて再度行う。

※ この運動は，左右で別の動きをするので，脳の血流量の増加にも効

果的である。

**３　脳の血流量を増やすためのメニュー**

関節のこわばりを取ったところで，脳の血流量を増やすことで，身体の活

性化を図ることを考えます。基本的には，身体の左右や上下で別の動きをす

ることを考えればよいでしょう。

ア）腕回し

・片手を前，もう一方を後ろに構え，両方を下に下げてきてそのまま腕

を回す。

・左右の腕が逆に回っていることを確認する。

・腕の回転方向を逆にして再度行う。

イ）両手じゃんけん

・両手同時に「グー」→「チョキ」→「パー」の順で出す。

・左手は「パー」→「グー」→「チョキ」の順，右手は「グー」→「チョ

キ」→「パー」の順で同時に出す（常に左手が右手に勝っている）。

ウ）ジャンプ

・ジャンプして両腕・両足を同時に開き，次のジャンプで共に閉じ，「開」

→「閉」を繰り返す。

・ジャンプのたびに，両腕は「開」→「開」→「閉」の３拍子，両足は「開」

→「閉」の２拍子にする。

１回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：開

２回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：閉

３回目のジャンプ　→　　両腕：閉　　両足：開

４回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：閉

５回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：開

６回目のジャンプ　→　　両腕：閉　　両足：閉

・両腕を２拍子，両足を３拍子に変える。

１回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：開

２回目のジャンプ　→　　両腕：閉　　両足：開

３回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：閉

４回目のジャンプ　→　　両腕：閉　　両足：開

５回目のジャンプ　→　　両腕：開　　両足：開

６回目のジャンプ　→　　両腕：閉　　両足：閉

エ）色名

・色名を書いた用紙を準備して，そこに書かれているものを答えてもらう。

・用紙は，「赤・青・黒・緑」と書かれているが，黒字のもの，赤字のもの，

青字のもの，緑字のもの，黄色字のもの，茶色字のものを準備。

・まず，黒字で書かれたものを順に見せて，色名の漢字を読んでもらう。

・次に，色名と文字色の合致したものを順に見せて色名を読んでもらう。

・色名と文字色の一致しないものを見せて漢字を読んでもらう。

・同様のものを見せて漢字ではなく，文字色を答えてもらう。

（目による文字の認識と色の認識のずれを使った脳の血流量増加のため

の代表的な脳トレ）

**４　喉を温めるためのメニュー**

声を出すことでアフレコに備えて喉を温めますが，通常の発声練習や早

口言葉を使った滑舌練習では，身体的，精神的な緊張感が戻ってしまうおそ

れがあります。そのため，自然と声を出すゲームを中心にして，何度も声を

出す場を作るようにします。そのとき，無理に声を出させないように注意す

る必要があります。うまくできる必要はなく，いろいろな質の声を繰り返し

出すようにすることを心懸けましょう。

ア）名前回し

・円陣になる。

・時計回りに順に自分の名前を隣の人に言っていく。

・声は出しやすい大きさでよいが，速さやリズムを意識させる。

イ）五十音回し（１）

・円陣になる。

・ヤ行やワ行について「やいゆえよ」「わいうえを」と飛ばさずに言うこと

を指示する。

・時計回りに順に五十音を一つずつ言っていく。

・隣の人を驚かせるような声で，できるだけ速さを意識して言っていく。

※ 「五十音」でできたら「いろは」でやってみてもよい。

ウ）五十音回し（２）

・円陣になる。

・ヤ行やワ行について「やいゆえよ」「わいうえを」と飛ばさずに言うこと

を指示する。

・時計回りに順に五十音を言っていくが，一人で１音から３音連続まで好

きな長さで言ってよい。

・隣の人を驚かせるような声で，できるだけ速さを意識して言っていく。

エ）声の切り替わり

・自分で出しやすい高さ，大きさで「ハ」と声を出す。

・同じ声でできるだけ長く声を出す。

・同じ声でスタッカート（短く切る）を繰り返して声を出す（腹筋を意識

させるとよい）。

・自分で出せる最も低い高さで，大きさは変えずに「ハ」と声を出す。

・自分で出せる最も高い高さ（裏声）で，大きさは変えずに「ハ」と声を

出す。

・最も高い高さから，最も低い高さまで降下させて「ハ」と声を出す。

・裏声と地声の境の声を出すように指示する。

→　いきなりは出せないものなので，高から低への降下の中で切り

替わるところを意識するように指示する。

※ ここまでやれば，喉は十分に温まっている。

オ）仲間集め

・動いてよい区域を指定する。

・区域内を自由に歩かせる。

・歩きながら指示を聞かせる。

・「これから言うことに従って同じ仲間で集まってください。声を出して集

めてかまいません。同じ仲間ですから，一つにまとまらないといけませ

んから，二つに分裂していないように注意してください。」

・次のような指示を出して仲間集めをさせる。

〈 好きな果物，好きな動物，行ってみたい外国の国，好きな平仮名，

好きなアルファベット，生まれた月，姓名を平仮名で書いたとき

の文字数 など 〉

※ 仲間を集めるためにだんだんと大きな声を出すようになるか確認

する。  
※ 友人同士で来ている人をばらけさせることも可能

※ ペアを作るために使ってもよい

※ 身体を動かしながら耳への集中力も高められる

**５　耳への集中度を高めるメニュー**

ふだん，きちんと聞いているようで，実は意外と聞き流して生活していま

す。そのため，話し言葉では繰り返し同じことを言うことが多くなっていま

す。アフレコの呼吸や方言の発音を把握するためには，かなり集中して聞け

る状態をつくる必要があります。そのために，きちんと聞いているつもりで

も聞けていないことを体験させるゲームが有効です。

ア）仲間集め

・動いてよい区域を指定する。

・区域内を自由に歩かせる。

・歩きながら指示を聞かせる。

・「これから言うことに従って同じ仲間で集まってください。声を出して集

めてかまいません。同じ仲間ですから，一つにまとまらないといけませ

んから，二つに分裂していないように注意してください。」

・次のような指示を出して仲間集めをさせる。

〈 好きな果物，好きな動物，行ってみたい外国の国，好きな平仮名，

好きなアルファベット，生まれた月，姓名を平仮名で書いたときの

文字数　など 〉  
※ 友人同士で来ている人をばらけさせることも可能

※ アフレコのペアを作るために使ってもよい（「二人組を作れ。」と指

示すればよい）

イ）だるまさんゲーム

（座っていても，立っていても行えるので，人数を見て適宜判断する。）

・ゲーム名を宣言する。

・ルールとして，「だるまさん，○○してください。」と言われたら，その

指示に従うことを伝える。

・指示する内容は，右手，左手，両手を上げる／下ろす でよく，「だるま

さん」と付けたり，付けなかったりする。

※ 「だるまさん」を付けずに手を挙げさせた後，「じゃあ手を下ろし

ましょう」などとリセットさせる感を出すと「だるまさん」が付い

ていないのに手を下ろす人が多い。

ウ）かに・かめ合戦（１）

（座っていても，立っていても行えるので，人数を見て適宜判断する。）

・「かに」チームと「かめ」チームに分ける。

・「かに」チームには，「かに」が出てきたときに挙手するように指示。

・「かめ」チームには，「かめ」が出てきたときに挙手するように指示。

・「かに」「かめ」「かき」「かし」「かね」「はめ」「さめ」「あに」など適当

に言っていく。

エ）かに・かめ合戦（２）

（座っていても，立っていても行えるので，人数を見て適宜判断する。）

・「かに」チームと「かめ」チームに分ける。

・「かに」チームには，「かに」が出てきた回数を数えるように指示。

・「かめ」チームには，「かめ」が出てきた回数を数えるように指示。

・次の文章（自作してもよい）を独り言っぽく読み上げる。

昨日，お祭りに行ったら，金魚すくいでなくて，**亀**すくいのお店が

出ていたからやってみた。うまく**亀**を一匹すくえて，家に持ち帰っ

て，**カニ**かまをエサにやってみた。そう言えば，うちの夕飯は，

**かに**クリームコロッケだったなあ。（答え：かに→２回，かめ→２回）

・「かに」チーム，「かめ」チームそれぞれから何回出てきたか答えてもら

う。

・答え合わせをする（文章を読みながら，出てくるところで確認していく）。

　　　　※ しっかり聞からない聞き逃すことを確認して，正解でなくてもかま

わないとフォローしておく。

オ）かに・かめ合戦（３）

（座っていても，立っていても行えるので，人数を見て適宜判断する。）

・「かに」チームと「かめ」チームに分ける。

・「かに」チームには，「かに」が出てきた回数を数えるように指示。

・「かめ」チームには，「かめ」が出てきた回数を数えるように指示。

・次の文章（自作してもよい）を独り言っぽく読み上げる。

チャーハンの中では何が好き**か，め**ずらしい具よりも，よくある具

のほうがいいかな。その中でも一番は，やっぱり**かに**チャーハンで

しょう。確**かに**，五目チャーハンやえびチャーハンもいいんだけど，

**かに**チャーハンの**かに**は，**め**ば嚙むほどおいしさが増してきてた

まらないからね。いつ**か目**一杯食べてみたいと思うんだけど，なか

な**か二**杯目を食べられるところはないなあ。お店の水槽で**亀**を飼っ

ている中華料理屋さんがあって，そこならおかわりさせてくれそう

だから確**かめ**に行ってみようかな。あーっ，かゆい！**蚊に**刺された！

（答え：かに→６回，かめ→５回）

・次の文章（自作してもよい）を詩の朗読っぽく読み上げる。

朝日が庭を照らす頃　夢からにわ**かに**覚め始め

空に漂う雲**か目**をこらし　よくよく　よくよく　確**かめ**る

もうかなたから波音も　はる**かに**なって行くままに

嚙みしめ嚙みしめ思い出す

**亀**のような　その歩み　さすがに今ははかなくも

姿の見えぬさみしさよ

ああ　そう**か西**に行けば　いやされる

わず**かに**動く風さや**か　目**には涙も流れ行く

（答え：かに→４回，かめ→４回）

・「かに」チーム，「かめ」チームそれぞれから何回出てきたか答えてもら

う。

・答え合わせをする（文章を読みながら，出てくるところで確認していく）。

　　　　※ しっかり聞からない聞き逃すことを確認して，正解でなくてもかま

わないとフォローしておく。

※ 「かに」「かめ」と聞くと，生き物の「」「亀」をイメージしやす

い。しかし，ここで数えてもらうのは，「か」―「に」，「か」―「め」

という音連続であるので，要注意。

※ チームごとに列を作り，向かいあった者同士をアフレコのペアにし

てもよい（ペア作りを意図するのであれば，立って実施する）。

**６　場の緊張をほぐすメニュー**

参加者個人個人の緊張やこわばりが緩んできても，場全体としての固さが

あると，アフレコもうまくできなくなります。自由に表現してみても許され

る，失敗しても許されるという雰囲気を作っておきましょう。

ア）ジャンプして右左

・円を作る。

・円の中心を向いて立つ。

・号令に合わせて，右か左を向くことを指示する。

・顔が対面したら会釈と握手をして位置を入れ替わって円の中心を向くよ

う指示する。

・背中が見えたら，そのまま位置のままで円の中心を向くと指示する。

※ 「いっせいのせっ」「いち，にの，さん」「せーの，パン（拍手音）」

など言いやすい号令を掛ける。

※ ある程度人が移動するまで繰り返す。

※ 顔と顔を合わせることと，人の背中を見ることで気分が変わること

を感じられればよい。

イ）空間歩き（ランダムウォーク）（１）

・動いてよい範囲を指示する。

・指示された範囲を自由に歩き回る（走ったり，早歩きをしたりしてはい

けない）。

・ぶつからないように，どこかに人が集中しないように注意しながら歩き，

常に指示された範囲全体に人が均等にいるようにする。

イ）空間歩き（ランダムウォーク）（２）

・動いてよい範囲を指示する。

・指示された範囲を自由に歩き回る（走ったり，早歩きをしたりしてはい

けない）。

・ぶつからないように，どこかに人が集中しないように注意しながら歩き，

常に指示された範囲全体に人が均等にいるようにする。

ウ）空間歩き（ランダムウォーク）（３）

・上記イ）に慣れてきたタイミングでこちらに移る。

・歩きながら指示を聞かせる。

・「GO」（＝歩く），「STOP」（＝止まる），「JUMP」（＝はねる）のいずれ

かを言うので，その指示に従った動きを入れて歩き続けるように伝える。

・慣れてきたら，「GO」（＝止まる），「STOP」（＝歩く），「JUMP」（＝は

ねる）として同様に行う。

エ）空間歩き（ランダムウォーク）（４）

・上記ウ）に慣れてきたタイミングでこちらに移る。

・歩きながら指示を聞かせる。

・顔を上げて歩きながら目と目が合ったら，会釈するということを加える。

オ）空間歩き（ランダムウォーク）（５）

・上記エ）に慣れてきたタイミングでこちらに移る。

・歩きながら指示を聞かせる。

・顔を上げて歩きながら目と目が合ったら，橫を向くということに変更す

る。

※ これを行うと空気が重くなるので，短めに終えるようにする。

カ）空間歩き（ランダムウォーク）（６）

・上記オ）で場の空気感が重くなったらすぐにこちらに移る。

・歩きながら指示を聞かせる。

・顔を上げて歩きながら，目と目が合ったら，会釈しながら短い言葉で挨

拶するということを加える。

※ エ），オ），カ）をやっているときの気持ちを比較してもらうとよい。

キ）００７

・円を作り，円の中心を向く（立っていても座っていてできる）。

・指名された人から始めることを告げる。

・指名された人は，左右どちらかの人に「ゼロ」と言う。

・「ゼロ」と言われた人も，左右どちらかの人に「ゼロ」と言う。

・「ゼロ」と言われた人は，左右の人以外に対して「セブン」と言う。

・「セブン」と言われた人からまた始める。

（「ゼロ」は左右のどちらかにしか言えず，「セブン」は左右の人以外に

しか言えない。）

※ 「セブン」と言うときに，誰に対して行っているのかはっきり分か

るようにさせる（初めは，指さしを加えてもよい）。

※ 特定の方向に声を出すことの意識化につながる。

ク）カウント（１）

（人数は１グループ10人くらいまでとして，10人を超える場合は，

分ける。）

・立った状態で円を作り，円の中心を向く。

・数字を順に「１」から「２０」まで一つずつ言っていくことを告げる。

・誰から言い始めるかを決めたり，並んでいる順番に言ったり，次の人を

指示したりしてはいけない，一度も言わないのは無しというルールを徹

底する。

・複数の人が同時に言ってしまったら，再度「１」から始める。

※ 気配に敏感になれる。（→アフレコでお互いの呼吸が合わせやすく

なる。）

※ グループとしての一体感，達成感を味わえる。

ケ）カウント（２）

・上記ク）ができたら，難度を上げる。

・再度数字を順に「１」から「２０」まで言っていくことを告げる。

・誰から言い始めるかを決めたり，並んでいる順番に言ったり，次の人を

指示したりしてはいけない，一度も言わないのは無しというルールを再

度徹底する。

・今度は，一人が連続した三つの数字までは言ってよいことにし，一度は

誰かが数字を連続して言わないといけないという条件を告げる。

・複数の人が同時に言ってしまったら，再度「１」から始める。

※ 気配に敏感になれる。（→アフレコでお互いの呼吸が合わせやすく

なる。）

※ グループとしての達成感，一体感を味わえる。

コ）黙って着席

・３～６人のグループを作り，人数分の椅子を準備する。

・椅子の配置は適当でよいが，余り離しすぎないようにする。

・椅子に座った状態で待つ。

・「スタート」の合図で立ち上がり，ゆっくりと歩く。

・「ストップ」の合図で全員がタイミングをそろえて座る。

・「スタート」→「ストップ」を何度か繰り返す。

（座るタイミングが大体合ってきたところで，）

・「スタート」の合図は出すが，「ストップ」の合図は出さない中で，無言

のうちにタイミングをそろえて座ってみる。

・何度か繰り返すとだんだんタイミングが合ってくるので，変化が分かる

ようになったら別グループに交代する。

※ 気配に敏感になれる。（→アフレコでお互いの呼吸が合わせやすく

なる。）

※ グループとしての達成感，一体感を味わえる。

サ）静かな「だるまさんがころんだ」

・講師が「オニ」になり，通常の「だるまさんがころんだ」の隊形で準備

する。

・初めは，普通に，「だるまさんがころんだ」と言いながら実施する。

・慣れてきたら，「だるまさんがころんだ」と言わないことを宣言して，同

様に実施する。

※ 気配に敏感になれる。（→アフレコでお互いの呼吸が合わせやすく

なる。）

　シ）数字の掛け合い

　　・二人ペアで向き合う。

　　・順番に「１（イチ）」→「２（ニ）」→「３（サン）」と繰り返し言ってい

く。

　　・相手に受け渡す感じで言うことを意識させる。

　　・慣れてきたら，「２（ニ）」と言う代わりに，１回拍手をする形に変える。

　　・さらに慣れてきたら，「３（サン）」と言う代わりに，１回音を立てて足

踏みをする形に変える。

　　　　※ 相手を意識することで，二人の呼吸が合うようになってくる。

　ス）背中とんとん

　　・二人ペアで向き合う。

　　・一方が，立ったまま前屈し，どこまで手が床に着くか確認する。

　　・前屈した側は腕がぶらぶらするくらい脱力した状態で，軽く前屈する。

　　・もう一方が，腰を中心に背骨沿いに肩まで優しくたたいてほぐしていく。

　　・１分半くらい行ったところで，再度前屈して変化を確かめる。

　　・前屈する側とほぐす側が入れ替わる。

**７　まとめ**

個々のメニューがどのような効果を持っているのかを把握し，対象者の年

齢や男女比など，その場その場に応じて組み合わせていくことが必要です。

ここに挙げたメニューが対応するメニューの全てを尽くしているわけではあ

りませんし，個々のメニューのやり方も，ここで紹介した方法が全てではあ

りません。ですから，やりやすいように対象者に合わせていろいろと工夫し

てよいものだと理解しておいてください。

メニューを組み合わせてウォーミングアッププログラムを作るに当たって

は，参加者が余計な緊張を強いられずにアフレコに入っていける状態を作り

出すという目的を見失ってはいけません。個々のメニューを実施すると反応

が良く，つい楽しく続けたくなりますが，本来の目的を逸することになって

は意味がありません。

　ウォーミングアッププログラムを構成する上での考え方を基として，ここ

に挙げたメニューをアレンジしながら自分なりのプログラムを仕上げてもら

えたら有り難いです。