

声のお悩みチェックシート【歌・話す声 共通】

低い 点数 高い これらのお悩みは、レッスンで改善します!

No	項目		1	2	3	4	5	それぞれのお悩み解決レッスン
1	声の大きさ(音量)	小さくて聞き取りにくい						大きくて聞き取りやすい 『1日修得・歌・話す声』
2	ハキハキさ(明瞭さ)	不明瞭でわかりにくい						通る声で話している、はっきりと明瞭である 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』
3	スピードの適切さ	早口に感じる						聞きやすいスピードで話している 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』
4	抑揚・メリハリ	メリハリがない						抑揚があって、話にメリハリがある 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』
5	間の取り方	間がない・焦っているように見える						間をうまく使っている 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』
6	ジェスチャー	話す時、手振り身振りが無い						わかりやすさをアップするジェスチャーがあり 『1日修得・話す声』
7	表情	無表情・怖そう・緊張						笑顔・好印象・好感が持てる 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』
8	アイコンタクト	目が合わない、疎外感を感じる						目があっていて自分に向けて話してくれているようだった 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』
9	口癖	ノイズ言葉(えーとなど)頻繁に出る						必要のない「えーと」「あー」等がなくスッキリした話し方 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』
10	メンタル・自信	自信なさそうに話している						自信を持って話している 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』
11	姿勢・身体の落ち着き	猫背、左右に揺れている						見えていて気持ちいい姿勢、堂々としている 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』
12	あがり症	人の目が気になり、どぎまぎする						堂々としていて、安心感を人に与え、思考がブレない。 『1日修得・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』
13	音域	音域が狭い						音域が広い、3オクターブは簡単に出る 『1日修得・歌』
14	のどの痛み	すぐ喉がいたくなる						全く痛くならない。今まで痛くなったことはない。 『1日修得・歌・話す声』
15	呼吸	浅い						いつも深くすえている 『1日修得・歌・話す声』『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』
16	イライラしやすい	イライラすることが多い						イライラする事はない 『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』
17	落ち込みやすい	落ち込みやすく、やる気がでない						落ち込むことはほぼなく、前向きで行動派 『メンタル&人間力アップレッスン』『丹田呼吸法』

75点以上	文句無し!自分の声に自信を持ってください!ボイストレーナーを目指してみてもいいかも!
70点~75点	普段からいい声のでやすい身体メンテナンスもされていると思います。正しい発声でまわりの人がうっとりするような、魅力的な歌や話し方ができるようになるでしょう!
61点~70点	力を抜いて楽に声を出せる感覚が身につけましょう。さらに表現力を高められるとコミュニケーション、プレゼン、スピーチの達人レベルに!!。『1日修得』『メンタル&人間力アップレッスン』がおすすめです。
50点~60点	発声、話し方、表現の基礎を学ぶことで、好感度や信頼度は高まり、自分に自信が持てるようになります。声、身体、メンタルを総合的に鍛えることが大切です。『1日修得』『メンタル&人間力アップレッスン』がおすすめです。
49点以下	声を出すこと、話すことに自信を持っていないかもしれませんね。でも大丈夫。本書で書かれている方法はとてもシンプルで取り組みやすいものです。1つ1つ順番に身につけましょう。『1日修得』『呼吸法レッスン』