

## 呼吸について

### ★呼吸を意識しよう！

人が生きていくうえで欠かせない大切な「呼吸」は、声を出すこととも密接な関係があります。

呼吸によって肺に取り入れた空気が「声」になります。

また、肺から送り出される空気の圧力によって声の大きさをコントロールします。

### ★呼吸機能について

呼吸によって吸った息は肺に入りますが、肺自体には空気を吸い込んだり吐いたりする機能がありません。

胸郭（胸を取り巻く骨格）と横隔膜が動くことで、肺が広がったり縮んだりして空気が出入りするのです。

#### ・主に胸郭を使って呼吸する方法 → 「胸式呼吸」

人が自然に呼吸する時はたいてい胸式呼吸を使っています。

息を吸うと胸郭が広がり、肺が膨らんで空気が入ります。このように胸郭のスペースを大きくしたり小さくしたりして肺の中の空気を出し入れするのが胸式呼吸です。

#### ・横隔膜を使って呼吸する方法 → 「腹式呼吸」

息を深く吸うと胸郭が広がると同時に横隔膜が下がり、肺が大きく広がって空気がたくさん入ります。

胸だけを使う胸式呼吸の場合、自然に吸い込める空気の量は限られますが、横隔膜も伸縮させる腹式呼吸ではより多くの空気を出し入れできます。

したがって息のコントロールを必要とする正しい発声には欠かせない重要な呼吸法なのです。

### ■腹式呼吸のセルフトレーニング■

#### 1、まずは腹式呼吸を確認してみましょう！

- ・仰向けに寝てお腹に軽く手を置き自然に呼吸する
- ・息を吸ったり吐いたりする度にお腹が上下することを確認する



#### 2、次に腹式呼吸の感覚をつかみましょう！

- ・お腹の上に本などの重みのあるものを乗せ、それが落ちないように呼吸する
- ・息を吐くときは長めにゆっくりと、慣れてきたら徐々に呼吸の感覚を長くしていく



※息は鼻から吸って口から吐きましょう

※本は辞書などを使うと良いでしょう

# 外郎売①

## 《本文》

拙者親方と申すは、お立ち会いの中に、  
御存知のお方も御座りましょうが、  
御江戸を発って二十里上方、  
相州小田原一色町をお過ぎなされて、  
青物町を登りへおいでなされるれば、欄干橋虎屋藤衛門、  
只今は剃髪致して、円齋となのります。

元朝より大晦日まで、お手に入れます此の薬は、  
昔ちんの国の唐人、外郎という人、我が朝へ来たり、

帝へ参内の折から、この薬を深く籠め置き、  
用ゆる時は一粒ずつ、冠のすき間より取り出す。  
依ってその名を帝より、  
とうちんこうと賜る。  
即ち文字には、「頂き、透く、香い」と書いて「とうちんこう」と申す。

只今はこの薬、殊の外世上に弘まり、方々に似看板を出し、  
イヤ、小田原の、灰俵の、さん俵の、炭俵のと、色々に申せども、  
平仮名をもって「ういろう」と記せしは、親方円齋ばかり。

もしやお立ち会いの中に、熱海か塔ノ沢へ湯治にお出でなされるか、  
又は伊勢参宮の折からは、必ず門違いなされますな。

お登りならば右の方、お下りなれば左側、  
八方が八棟、表が三棟玉堂造り、  
破風には菊に桐のとうの御紋を御赦免あって、  
系図正しき薬でござる。

## 《読み》

せっしゃおやかたともうすは、おたちあいのうち(なか)に、  
ごぞんじのおかたもござりましょうが、  
おえどをたつてにじゅうりかみがた、  
そうしゅうおだわらいつしきまちをおすぎなされて、  
あおもものちょうをのぼりへおいでなされるれば、らんかんばしとらやとうえもん、  
ただいまはていはつたして、えんさいとなのります。

がんちょうより おおつごもりまで、おてにいれますこのくすりは、  
むかしちんのくにのとうじん、ういろうというひと、わがちょうへきたり、

みかどへさんだいのおりから、このくすりをふかくこめおき、  
もちゆるときはひとつぶずつ、かんむりのすきまよりとりいだす。  
よってそのなをみかどより、とうちんこうとたまわる。  
すなわ(は)ちもんじには、「いただき、すく、におい」とかいて「とうちんこう」ともうす。

ただいまはこのくすり、ことのほかせじょうにひろまり、ほうぼうににせかんばんをいだし、  
いや、おだわらの、はいだわらの、さんだわらの、すみだわらのと、いろいろのもうせども、  
ひらがなをもって「ういろう」とするせしは おやかたえんさいばかり。

もしやおたちあいのうち(なか)に、あたみかとうのさわへとうじにおいでなされるか、  
またはいせさんぐうのおりからは、かならずかどちがいされますな。

おのぼりならばみぎのかた、おくだりなればひだりがわ、  
はっぼうがやつむね、おもてがみつむねぎょくどうづくちり、  
はふにはきくにきりのとうのごもんをごしゃめんあって、  
けいずただしきくすりでござる。

## 外郎売②

### 《本文》

イヤ最前より家名の自慢ばかりを申しても、  
御存知ない方には、正身の胡椒の丸呑み、白河夜船、  
さらば一粒食べかけて、その気見合いをお目にかけてしょう。  
先ずこの薬をかように一粒舌の上のにせまして、  
腹内へ納めますと、  
イヤどうも云えぬは、胃、心、肺、肝がすこやかになりて、  
薫風喉より来たり、口中微涼を生ずるが如し、  
魚鳥、茸、麺類の食合わせ、其の他、万病速効ある事神の如し。

さて、この薬、第一の奇妙には、舌のまわることが、銭ゴマがはだしで逃げる。  
ひよつとしたがまわり出すと、矢も盾もたまらぬじゃ。

そりゃそら、そらそりゃ、まわってきたわ、まわってくるわ。  
アワヤ咽、さたらな舌にカ牙サ歯音、  
ハマの二つは唇の軽重、開合さわやかに、  
あかさたなはまやらわ、おこそとのほもよろを、  
一つへぎへぎに、へぎほしはじかみ、  
盆まめ、盆米、盆ごぼう、摘立、摘豆、つみ山椒、  
書写山の社僧正、  
粉米のなまがみ、粉米のなまがみ、こん粉米の小生がみ、  
縹子ひじゅす、縹子、縹珍、  
親も嘉兵衛、子も嘉兵衛、親かへい子かへい、子かへい親かへい、  
古栗の木の子切口。  
雨合羽か、番合羽か、貴様のきやはんも皮脚絆、我等がきやはんも皮脚絆、  
しっかわ袴のしっぽころびを、三針はりなかにちよと縫うて、  
ぬうてちよとぶんだせ、かわら撫子、野石竹。  
のら如来、のら如来、三のら如来に六のら如来。  
一寸先のお小仏におけつまずきやるな、細溝にどじよによるり。  
京のなま鱈奈良なま学鯉、ちよと四、五貫目、  
お茶立ちよ、茶立ちよ、ちよと立ちよ、茶立ちよ、  
青竹茶せんでお茶ちよと立ちよ。

### 《読み》

いやさいぜんよりかめいのじまんばかりをもうしても、  
ごぞんじ(の)ないかたには、しょうしんのこしょうのまるのみしらかわよふね、  
さればいちりゅうたべかけて、そのきみあいをおめにかけてしょう。  
まずこのくすりをかようにひとつぶしたのうえのにせまして、  
ふくないへおさめますと、  
いやどうもいえぬは、い、しん、はい、かんがすこやかになりて、  
くんぷうのんどよりきたり、こうちゅうびりよをしょうずるがごとし、  
ぎょちよう、きのこ、めんるいのくいあわせ、そのほか、まんびようそっこうあることかみのごとし。

さて、このくすり、だいいちのきみようには、したのまわることが、ぜにごまがはだしでにげる。  
ひよつとしたがまわり出すと、やもたてもたまらぬじゃ。

そりゃそら、そらそりゃ、まわってきたわ、まわってくるわ。  
あわやの(ん)ど、さたらなしたにかけさしおん、  
はまのふたつはくちびるのけいちょう、かいごうさわやかに、  
あかさたなはまらわ、おこそとのほもよろを、  
ひとつへぎへぎに、へぎほしはじかみ、  
ぼんまめぼんごめ、ぼんごぼう、つみたで、つみまめ、つみざんしょ、  
しょしゃざんのしゃそうじょう、こごめのなまがみ、こごめのなまがみ、こんこごめのこなまがみ、  
しゅすひじゅす、しゅす、しゅちん、  
おやもかへえ、こもかへえ、おやかひこかへい、こかへいおやかへい、  
ふるくりにきのふるきりく(ぐ)ち。  
あまがつぱか、ばんがぱか、きさまのきやはんもかわぎやはん、われらがきやはんもかわぎやはん、  
しっかわばかまのしっぽころびを、みはりはりなかにちよとぬうて、  
ぬうてちよとぶんだせ、かわらなでしこ、の ぜきちく。  
のらによらい、のらによらい、みのらによらいにむのらによらい。  
ちよとさきのおこぼとけにおけつまずきやるな、ほそどぶにどじよによるり。  
きょうのなまだらならなまがつお、ちよとし、ごくあんめ、  
おちやたちよ、ちやたちよ、ちよとたちよ、ちやたちよ、  
あおだけちやせんでおちやちよとたちよ。

## 外郎売③

### 《本文》

来るは来るは何が来る、高野の山のおこけら小僧。

狸百匹、箸百膳、天目百杯、棒八百本。

武具、馬具、ぶぐ、ばぐ、三ぶぐばぐ、合わせて武具、馬具、六ぶぐばぐ。

菊、栗、きく、くり、三菊栗、合わせて菊栗六菊栗、

麦、ごみ、むぎ、ごみ、三むぎごみ、合わせてむぎ、ごみ、六むぎごみ。

あの長押の長薙刀は、誰が長薙刀ぞ。

向こうの胡麻からは、えのごまがらか、あれこそほんの真胡麻殻。

がらびい、がらびい風車、

おきゃがれこぼし、おきゃがれ小坊師、ゆんべもこぼして又こぼした。

たあぶぽぽ、たあぶぽぽ、ちりから、ちりから、つつたつぽ、

たつぽたつぽの一丁だこ、

落ちたら煮て食お、煮ても焼いても食われぬものは、

五徳、鉄きゅう、かな熊童子に、石熊、石持、虎熊、虎きす、

中にも、東寺の羅生門には、

茨城童子がうで栗五合つかんでおむしゃる、

かの頼光のひざもと去らず。

### 《読み》

くるはくるはなにがくる、こうやのやまのおこけらこぞう。

たぬきひゃっぴき、はしひやくぜん、てんもくひゃっぱい、ぼうはっぴゃっぽん。

ぶぐ、ばぐ、ぶぐ、みぶぐばぐ、あわせてぶぐ、ばぐ、むぶぐばぐ。

きく、くり、きく、くり、みきくくり、あわせてきくくりむきくくり、

むぎ、ごみ、むぎ、ごみ、みむぎごみ、あわせてむぎ、ごみ、むむぎごみ。

あのなげしのながなぎなたは、たがながなぎなたぞ。

むこうのごまがらは、えのごまがらか、あれこそほんのまごまがら。

がらびい、がらびいかざぐるま、

おきゃがれこぼし、おっきやがらこぼうし、ゆんべもこぼしてまたこぼした。

たふぽぽ、たふぽぽ、ちりから、ちりから、つつたつぽ、

たつぽたつぽのいっちょうだこ、

おちたらにてくお、にてもやいてもくわれぬものは、

ごとく、てつきゅう、かなく(ぐ)まどうじに、いしくま、いしもち、とらくま、とらきす、

なかにも、とうじのらしょうもんいは、

いばらぎどうじがうでぐりごんごうつかんでおむしゃる、

かのらいこうのひざもとさらず。

## 外郎売④

### 《本文》

鮎、きんかん、椎茸、定めて後段な、そば切り、そうめん、

うどんか、愚鈍な子新発地。

小棚の、小下の、小桶に、こ味噌が、こ有るぞ、

小杓子、こ持って、こすくって、こよこせ、おっと合点だ、

心得たんぼの川崎、神奈川、程ヶ谷、戸塚は、走って行けば、

やいとを摺りむく、三里ばかりか、藤沢、平塚、大磯がしや、

小磯の宿を七つ起きして、

早天早々、相州小田原とうちん香、

隠れござらぬ貴賤群衆の花のお江戸の花ういろう。

あれあの花を見てお心をおやわらぎやという。

産子、這子に至るまで、

この外郎のご評判、ご存じないと申されまいまいつぶり、

角出せ、棒出せ、ぼうぼうまゆに、

臼、杵、すりばち、ばちばちぐわらぐわらぐわらと、

羽目をはずして今日お出でのいずれも様に、

上げねばならぬ、売らねばならぬと息せい引っぱり、

東方世界の薬の元締め、薬師如来も照覧あれと、

ホホ敬って、ういろうは、いらっしやりませぬか。

### 《読み》

ふなきんかん、しいたけ、さだめてごたんな、そばきり、そうめん。

うどんか、ぐどんなこしんぼち。

こだなの、こしたの、こおけに、こみそが、こあるぞ、

こしゃくし、こもって、こすくって、こよこせ、おっとがってんだ、

こころえたんぼのかわさき、かながわ、ほどがや、とつ(づ)かは、はしってゆけば、

やいとをすりむく、さんりばかりか、ふじさわ、ひらつか、おおいそがしや、

こいそのたどをななつおきして、

そうてんそうそう、そうしゅうおだわらとうちんこう、

かくれござらぬきせんぐんじゅ(しゅ)のはなのおえどのはなういろう。

あれあのはなをみておこころをおやわらぎやという。

うぶこはうこにいたるまで、

このういろうのごひょうばん、ごぞんじないとはいもうされまいまいぶり、

つのだせ、ぼうだせ、ぼうぼうまゆに、

うす、きね、すりばち、ばちばちぐわらぐわらぐわらと、

はめをはずしてこんにちおいでのいずれもさまに、

あげねばならぬ、うらねばならぬといきせいひっぱり、

とうほうせかいのくすりのもとじめ、やくしによらいもしょうらんあれと、

ほほうやまって、ういろうは、いらっしやりませぬか。