

日本声优留学指南



走向声优 的第一步

ZOUXIANG SHENGYOU
DE DIYIBU

——正确发声基础练习

琳 嘉 编著



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

日本声优留学指南

走向声优的第一步

——正确发声基础练习

琳 嘉 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

内 容 简 介

现在国内很多人对于声优(配音演员)这个职业很感兴趣,并想去日本学习,但是去日本学习声优并不容易。本书首先介绍了要想去日本学习声优需要具备的条件,重点介绍了声优基本的呼吸法、发声法和一些训练身体机能的方法,还有一些吐字发音和表现力上的训练方法。所有练习均参考日本声优的教学方法,由编者进行筛选总结出适合初学者的一套基础方法。因为是基础练习,所以不仅适合想学声优的人,还适合想在国内从事和声音有关的工作的人员,如:配音演员、播音员、歌唱家、教师等等,甚至想让自己声音变得更加好听的人都可以参考练习。对于教师、营销人员等平时工作用嗓较多的人尤为有用。最后附上日本可以接收中国留学生的一些比较好的声优培训学校(经笔者查证)的详细情况,让想学习声优的人在做好完善的准备工作后可以有的放矢。

图书在版编目(CIP)数据

走向声优的第一步:正确发声基础练习/琳嘉编著.
—成都:西南交通大学出版社,2010.11
ISBN 978-7-5643-0952-7

I. ①走… II. ②琳… III. ①配音—发声法 IV.
①J912

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第218877号

走向声优的第一步

——正确发声基础练习

琳 嘉 编著

*

责任编辑 王 旻

封面设计 墨创文化

西南交通大学出版社出版发行

成都二环路北一段111号 邮政编码:610031 发行部电话:028-87600564

<http://press.swjtu.edu.cn>

成都蜀通印务有限责任公司印刷

*

成品尺寸:170 mm×230 mm 印张:7.125

字数:100千字

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5643-0952-7

定价:20.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话:028-87600562

前言



本书是为了广大以成为声优（配音演员）为目标的读者编写的。本书并不是配音、播音方面的专业书籍，而是一本介绍正确发声方法基础知识和基本练习方法的书籍，因为书中没有过多专业术语和专业知识的讲解（比如声音振动的原理等），并不需要任何专业知识就可以读懂，所以更加适合只想学习基础发声法的读者。其中特别为想去日本学习声优课程的读者提供了一些相关信息。本书也适合那些工作需要长时间用嗓子的人员（如教师、营销员），以及任何想学习基础发声的人员或想使自己的声音变得更优美的人员学习参考。

很多读者大概并不清楚声优这个职业是什么职业，在这里简单介绍一下。日语中的“优”其实有演员的意思，所以声优就是配音演员的意思。但是在日本，声优并不单纯只是为外国电影和动画片配音，而是有更广泛的工作范围。首先，对声优来说最主要的工作当然是为动画片和外国电影配音，然后是为纪录片等配解说和旁白，为新闻等外国



人的话语做同步翻译，还有游戏的配音等。这些和中国的配音演员常做的工作是一样的。在日本，声优也会录制内容各式各样的CD，有剧情CD、朗读CD、教材等等。剧情CD在中国非常少见，需要很逼真的演技，只用声音来表达像动画片那样的剧情。但是朗读CD和录制教材在我国也是比较常见的。另外，公共场所的各种广播如公车报站、商场广播、选举宣传等在日本都是声优的工作。还有电台广播的主持人，也会由知名声优来担当。在日本，一些声优还进行歌唱活动，出单曲，进行舞台公演，甚至参与舞台剧的表演。有些声优还参加了电视、影视剧的表演。可见日本的声优不仅在声音方面有各种工作，在演艺方面也有各种各样的工作。

正因为声优工作范围的广泛和在日本的受欢迎程度，每年才会有很多人想成为声优，然而声优界的竞争非常激烈。在日本成为声优该具备哪些条件，将会在第一章中详细介绍。

本书第二章到第四章是基础的身体和体能训练、正确的呼吸方法和发声方法的介绍。这部分适合所有读者阅读学习，其中介绍了要正确发声该如何锻炼身体、如何练习腹式呼吸及如何循序渐进地练习发声的方法等

等。平时长时间说话会嗓子疼的读者，学习一下正确的发声方法会解决这一问题。平时唱完卡拉 OK 嗓子会沙哑疼痛的读者也会在这里找到解决方法。



本书第五章到第六章介绍的是进一步的唇舌练习和表现力的各种练习，这些内容对于想成为声优的读者来说非常重要，当然有兴趣的读者也可以学习练习，对于日常生活中说话时的吐字清晰度和灵活度都有很大的帮助。

本书第七章是为想成为声优的读者提供的有关声优的一系列有用的信息，包括看过本书后觉得自己不太可能成为声优的读者，也能了解到和声优有关的工作都有哪些。

本书所有的练习方法笔者均进行过尝试，所有练习方法如果不过度练习均不会对身体有伤害。一些练习方法参考自：松涛アクターズギムナジウム著《基礎から始める声優トレーニングブック》、鴻上尚史著《発声と身体のレッスン—魅力的な「こえ」と「からだ」を作るために》等书籍，且由编者重新组织语言，以更加容易理解的方式进行介绍。

再次重申，本书非专业教材，只是介绍



一些基础知识，是为想上专业课程的读者准备的学前读物，希望能给予这些读者一些帮助。

琳 嘉

2010.11

走向声优的第一步——正确发声基础练习

目 录

第一章	想在日本学习声优或者成为声优的基础条件·····	1
第二章	身体能力训练·····	7
第三章	呼吸方法·····	23
第四章	发声练习·····	27
第五章	唇舌练习·····	49
第六章	表现力处理练习·····	77
第七章	有关声优学习的各种情报·····	85
参考文献	·····	105



第一章 想在日本学习声优 或者成为声优的基础条件

在日本，每年都有上万人想成为声优而去报考专科院校或大学，可是并不是所有人都能进得了专科学校或在大学学习声优学科，更不用提最后真正能成为声优的人数了，每年的新晋声优平均人数只有两位数。想要在日本学习声优或者成为声优是有一定条件的。

日语水平

对于中国人来说，首要的，也是最困难的条件是日语水平。有些人会觉得这很简单，在学校的日语成绩很好，而且已经拿到了日语能力测试的一级合格证书，认为自己的日语水平绝对没有问题。但事实上并不是这样。

几乎所有日本的声优专科院校都要求报



考的学生必须具备日本高中学生水平的日语。虽然达到日语能力测试一级的人员可能在读写方面已经具备接近日本高中水平，可是就笔者上日语补习班时发现，日语能力测试一级合格的人员，口语和听力程度很难达到日本高中水平。

日本声优专科院校所要求的高中水平的日语是有侧重点的。因为声优是用声音来做的工作，有时一个人就可以独立完成，例如解说、广告配音、公共广播等等，但是更多的情况是和别人配合来完成的工作，例如动画配音、外国影视配音、Drama CD 等等。所以这个时候对日语要求的侧重点就在于听、说、读。听的能力是要求你能够听出其他人在说台词时候的感情表达，并做出相应的配合或提出意见；说的能力就是日语发音的正确性，并能赋有感情地说台词；读的能力是要求你能正确读懂剧本，并能为剧本给出的台词加上合适的感情变化。

为了能尽快地提高日语的听说读水平，最快最直接的方法就是去日本的语言学校学习，因为语言的学习，尤其是听说学习，最重要的就是语言环境。但是去日本学习花费较大，一般家庭对于学费、生活费等的供给比较困难。



在我国如何提高听说能力呢？首先要给自己创造一个日语的语言环境，喜欢看电视节目的读者可以下载日语的电视节目或动画片，喜欢听广播的读者可以去听日文的广播节目，甚至随身听中可以灌入日语歌曲和日文 Drama CD。说的方面，并不是像一般口语锻炼一样要求你去和别人对话，而是要求你能尽量地出声朗读日语的报纸和小说。要做到朗读的时候尽量读音标准，并且不需要反应时间，十分流利地读出从未看过的文章。对自己读音标准没有把握的人，可以购买日语发音词典来查询纠正自己的发音。

如果你只是想在我国学习配音专业的话，平时多出声朗读报纸和文学作品对于发音和咬字准确也是很有帮助的。

相对于日本人，中国人在日语上唯一的优势就是没有方言口音。学习声优课程的时候要求所有学员必须说标准日语，我们从一开始学习的就是日语的标准发音，而很多日本人为了纠正口音要费很大的工夫。但是如果一旦你成功地从事了声优职业，有时方言的口音反而会成为你标志性发音的武器。



身体能力

很多声优都会说，声优的工作就是在拼体力。为什么对发出声音，体力会那么重要呢？

首先，正确的发声方法需要有庞大的肺活量和有力的腹部，而不同音高使用身体的共鸣部位也不同，一般来讲，头部和胸腔的共鸣使用比较频繁。当你一天将近 10 小时要用腹部进行呼吸发声，并用头部和胸腔进行共鸣，再加上要处理剧本的感情变化的时候，将会需要比你想象中多很多倍的体力。所以说体力对于一个声优来说是十分重要的。

有了相对的基础体力，还需要有正确的身体能力，正确地控制身体各部分的姿势和肌肉的紧张松弛度，对于正确的发音也会有很大的影响。

想成为声优的读者们，如果你的身体十分健康，请继续保持对身体的锻炼，下一章将会有基础锻炼的方法。如果你的身体比较虚弱，但是没有什么功能上的疾病，也可以多进行锻炼来加强体力。但是如果你有功能上的疾病，如心脏病等，不能进行体力运动，只能很抱歉地对你说，请你放弃成为声优的梦想。但是有很多工作和声优有关，又相对来说不需要那么多的体力劳动，将在后面章

节有所介绍，希望能给想从事这些工作的人一些参考。



坚持不懈地努力

这一点很重要！在日本，每年想成为声优的人员（五位数）到能成为声优的人员（两位数），其关键不是才能问题，不是声音好坏问题，而是很多人不能做到坚持不懈地努力。要成为一个好的声优，最重要的就是基本功。众所周知，任何技能的基本功都是枯燥乏味的，声优的基础呼吸和发声练习也很枯燥，而且还要做很多体力训练，并不是所有人都能坚持下来的。

所以，对于想成为声优的人来说，一直充满梦想，并坚持不懈地努力，是成功的最大保障。

朝气蓬勃，有眼色

这个条件乍看上去好像和声音并没有关系，但是由于日本声优这个职业的特性，这一点显得也非常重要。

在很多声优学校网站的 Q&A 上，如果提问你们比较喜欢收什么样的学生？基本上都会这样回答：活泼开朗，朝气蓬勃，勤奋努



力的学生。用日语说就是：元気な子が一番。声优这个职业比较注重体育系，在日本，体育系指的是非常注重上下长幼关系。作为后辈，必须要非常尊敬前辈，要很有眼色，要端茶倒水，帮前辈做杂务等等都是必需的。前辈也会非常喜欢活泼开朗，很有眼色的后辈，他会很照顾喜欢的后辈，向喜欢的后辈传授自己的经验，甚至是帮忙介绍工作。在声优界，人脉也是非常重要的，所以在学生时期要好好地把握，努力抓住人脉的机会。

剩下的条件如：解读剧本能力、演技、表现力、临场发挥能力等等，都是在声优专门院校能学习到或者得到锻炼的，上文所说的四个条件是最基本、最重要的，而且可以自己锻炼，不需要学校特别指导。

下一章是进行身体能力训练的介绍。请先将身体能力训练章节和呼吸方法训练章节同时练习，当呼吸方法训练章节练习到一定程度，再将身体能力训练章节、呼吸方法训练章节和发声方法训练章节一起练习，切忌心急冒进。



第二章 身体能力训练

如上章所说，身体能力对于正确发声有着很大的影响。身体能力又分成宏观和微观的两个部分，一个是基础体力，另一个是身体姿势和对肌肉的控制。

基础体力，对于一部分人来说已经具备，并不需要特别的锻炼。比如说教师，因为本身就需要长时间站立并大声讲课，长久下来已经具备了正确发声所需的基础体力。再比如说营销人员，平时需要东奔西走并长时间说话来推销产品，也已经具备了正确发声所需的基础体力。需要特别锻炼的人是平时并不从事体力劳动的人，比如说学生（表演、歌唱、体育系等学生除外）或者是从事办公室工作的人等等。

最简单地增加基础体力的方法就是慢跑。可以利用上学或上班的路来进行锻炼，当然如果距离太长的人只能退一步骑车来



锻炼了。如果是体力比较弱的人，一开始不要勉强，选择一个适合自己的距离来进行锻炼，有条件的人可以在跑步机上锻炼。慢跑时要注意三点：第一点，速度不要太快，一定要符合“慢”跑；第二点，跑步时注意呼吸，要有节奏地呼吸，吸气时用鼻子，呼气时用嘴；第三点，注意距离，量力而行。这三点中的第一点和第三点是为了让锻炼的时候不要过多地产生乳酸堆积，而造成锻炼后浑身酸痛不能坚持锻炼，甚至影响平时的学习和工作。基础体力的锻炼是为了使人拥有足够的体力去进行长时间的正确发声，并不是为了锻炼肌肉，所以循序渐进、量力而行是正确的方法和态度，切忌急功近利，跑步太快太多而造成肌肉酸痛，得不偿失。第一点的“慢”还为第二点创造了条件，一般跑步时，一开始总能控制呼吸节奏，但是越跑就越难以控制。尽量保持慢速跑步，对于呼吸节奏的控制也有很大的帮助。第二点的呼吸节奏控制，并不光是为了锻炼肺活量，如果对于慢跑很轻松的人，可以尝试慢跑中也用腹式呼吸法来呼吸，对于呼吸法的使用也有很好的锻炼。特别注意，跑步的时候一定要用鼻子吸气，这是为了保护嗓子不被冷空气和灰尘刺激，对于声



优来说，最重要的当然还是保护嗓子。

很多人都喜欢采用游泳的方式来锻炼身体。游泳对于肺活量的锻炼比慢跑更加显著，而且可以同时锻炼全身的肌肉。当然同样需要注意的是适度锻炼，不要让过多的乳酸堆积。对于声优来说，腹部肌肉的锻炼比起身体其他部分来说更为重要，但是腹式呼吸所需要的是具有柔韧性的腹部肌肉，而不是像健美运动员那样硬邦邦的肌肉。在游泳池里有一种方法可以加强腹部肌肉的柔韧性并锻炼腿部肌肉：在过腰的浅水区，注意深度不要超过心脏，双手不要放入水中来走路。因为把手放入水中走路的时候，手的前后摆动帮助了前进，减轻了对腰腿部的锻炼。在水中走路看似简单，但其实水造成的阻力使走路的时候必须摆动腰部来加强腿部的力量。同样要注意适当锻炼，不要造成过度的腰酸腿疼。

除了这几种方法，锻炼基础体力的方法还有正常步行、有氧健身操、跳舞等。其中跳操和跳舞在锻炼身体的同时，还能增加身体的节奏感。

以上介绍的几种方法都需要循序渐进，不要心急，效果并不是一两天能看到的，每天做适量的运动，一开始最长不要超过半个