

# いきいき！ボイストレーニング

日時：2022年5月31日（火）

場所：池田市 ナムの広場

講師：吉田寛子先生 太田耕蔵先生



講義の前に吉田先生は受講生みんなにこの1週間の過ごし方についてレポート

## 第5回「はじめてみようボイストレーニング④」

### 【講義の内容】

- ① ストレッチの前に「しゃぼん玉」の歌。そして、いつものストレッチ。
- ② 前回習った正しい姿勢で腹式呼吸をする。口からゆっくり息を吸い（お腹が風船のように膨らむ）、「スー」と口からゆっくり吐く（お腹がへこんでいく）。

- ③ 太田先生の腹式呼吸についての話と自己紹介 ⇒  
腹式呼吸は、血液循環をよくする・内臓のマッサージ・免疫力アップ・自律神経の働きをよくする等の効果があり、若々しく説得力のある声に繋がる。  
口角を上げる、腹式呼吸をする、この基本を反復することが大切との事でした。



- ④ 発声練習と活舌の練習

「あめんぼの歌」の「さ行」「た行」の発声方法を学びました。

- ⑤ 後半、みんなで歌った歌

- ♪ 「この広い野原いっぱい」
- ♪ 「夏の思い出」
- ♪ 「涙そうそう」



最後に「しゃぼん玉」を再度歌い、朝一番で歌った時とどう変化したかを確認。  
最後の方が声がよく出たという人が複数人いました。

★午後のミーティングでは、今後の班活動について話し合いました。

各班、活発に話し合いがなされ、今後の班活動についてカラオケ、美術館・博物館や工場などの見学、映画鑑賞などの希望が出されました。（いきいきボイストレーニング科 広報担当）