

# いきいき！ボイストレーニング

日時：2022年6月21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



## 第7回「はじめてみようボイストレーニング⑥」

### 【講義の内容】

- ・ 2年間のコロナ休養のため身体の心肺機能、声帯などの衰えが見られます。
- ・ 3つのストレッチとスクワットをしました。
- ・ 喉のストレッチをしました。（あごの下に親指二本当てあごを押し上げ あごは下に）
- ・ は行、ま行の発声練習をしました。
- ・ ほうれい線をなくす口の体操を習いました。  
（口の中で舌をほっぺを押し形で3回ずつ回す）

- ・ 歌を歌いました。



♪翼をください  
♪黒い瞳  
♪学生時代

午後から 服部緑地に行き、**日本センチュリー交響楽団**のリハーサルを鑑賞しました。

（リムスキー＝コルサコフの交響組曲「シエラザード」）

「眼の前の演奏で頭上から雷が落ちてくるような迫力だった」と感想を述べている方もいました。

（いきいきボイストレーニング科 広報担当）