

# いきいき！ボイストレーニング

日時：2022年7月5日（火）

場所：池田市 ナムの広場

講師：吉田寛子先生

もうすぐ、七夕！星に願いを⇒



## 第10回「はじめてみようボイストレーニング⑦」

### 【講義の内容】

☆吉田先生からの話

- ・ボイストレーニングの各学期の主な取り組み（目標）
  - 1学期 ストレッチ、正しい姿勢、腹式呼吸
  - 2学期 声の出し方
  - 3学期 音程 メロディ等 を予定しているとのこと
- ・日常生活に、ストレッチ、腹式呼吸、歌を歌う、ウィウィ体操等取り入れて欲しい

☆ボイストレーニング

1. ウォーミングアップ 「七夕」の歌を歌う
2. ストレッチ・スクワット
3. 「あめんぼうの歌」 「や行」「ら行」「わ行」の発声方法
4. 発声練習、低音～高音～低音



5. 歌を歌う

- ♪「草原情歌」（受講生からのリクエスト曲）
- ♪「見上げてごらん夜の星を」（歌詞の始めの部分を歌唱指導）
- ♪「高原列車は行く」（「ラララ～」の歌詞では発声に気をつけて歌う）

6. 脳トレ

「うさぎとかめ」の歌に合わせて、片手を前に出してパー・片手を手前でグー、次のグーとパーを入れ替える

### 【午後から】

☆正福寺先代住職（ナムのひろば主幹）末本弘然師の法話

「声明の特徴と魅力」

☆クラス・班ミーティング：「ふれあい交流祭」について

クラス実行委員より報告：本クラスは広報・記録部会の応援。  
各班ふれあい係選出。展示内容・パフォーマンスを話し合う。

### 【感想】

☆姿勢や発声に気を付けて一生懸命歌うと、本当に疲れます。

でも、気持ちいいです。

☆法話での「声明」は、張りのある響く声でした。演歌と共通点があることに驚きました。

（いきいきボイストレーニング科 広報担当）

