

# いきいき！ボイストレーニング

日時：2022年7月19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11回「はじめてみようボイストレーニング⑧」

### 【講義の内容】

〔太田先生〕

- ・健康長寿の最後の敵は、誤嚥性肺炎です。
- ・喉の老化のサイン(①むせることが多い②錠剤が飲み難い③痰が絡みやすい)を見逃さない。
- ・喉の老化の防止のためには、喉の筋肉を鍛える必要があります。それには歌が効果的です。



〔吉田先生〕



1. 新しく喉のストレッチを学びました。  
胸の前で指を絡ませる  
⇒息を吸って止め、腕を左右に引っ張る  
⇒最後に脱力する  
\*息を止めることで声帯がピタッとくっつき、喉の筋肉が鍛えられます。

☞ 2. 「あめんぼ……」の歌で正しい姿勢、ブレスの練習をしました。



☞ 3. 受講生の希望曲(この広い野原いっぱい、桜貝の歌、ビリーブ)で発声の方法を学びました。

4. 脳トレ…「海」の歌を右手3拍子、左手4拍子で腕を振り歌いました。☞



5. 夏休みの宿題が出されました。

### 【午後の部】

・班ごとの自主活動

…2班はカラオケに行きました。声が出るようになったと感激しました。

(いきいきボイストレーニング科 広報担当)