

# いきいき！ボイストレーニング

日時：2022年9月20日（火）

場所：池田市 ナムの広場

講師：吉田寛子先生

## 第14回 歌を楽しもう② ハンドベル ワークショップ

### 【講義内容】

#### 1. ストレッチ、体ほぐし

肩回し、スクワット、腹式呼吸、舌を口の中で回す等

#### 2. 発声練習

「あめんぼの歌」、「あーえーあーえーあ」

あごは上げないように、視線は上に、腹式呼吸を意識



#### 3. ハンドベル ワークショップ

ド～ラまで、一人一音 ハンドベルを持ち「きらきら星」を階名で歌いながら  
担当した音をベルで鳴らす



#### 4. ふれあい交流祭で歌う歌の練習

♪「里の秋」「あの素晴らしい愛をもう一度」「四季の歌」♪

歌う時の音の高さ、息継ぎの場所を確認

### 【午後 クラスミーティング】

- ・ふれあい交流祭に向けての話し合い
- ・パフォーマンスの練習  
全員で脚本を通し読み  
気がついたこと等意見交流

### 【感想】

♪具体的な歌唱指導が始まり、なぜかワクワクしてきました。



ふれあい交流祭当日はみなさんと気持ちを一つにして頑張りたいと思いました。（広報担当）