

# いきいき！ボイストレーニング科

日時：2022年11月22日（火）

場所：池田市 ナムの広場

講師：吉田寛子先生

ナムの広場のキャラクター→



## 第22回「歌を楽しもう⑥ 音程の取り方」

ふれあい交流祭に向けて、教室前方を舞台上とみなし椅子を一行にして練習しました。

### 【講義の内容】

#### 1 ストレッチ・身体ほぐし

呼吸筋・喉の筋肉のストレッチ、スクワット

#### 2 発声練習

「あー」力を入れず、少し高め「あー」、  
少し低め「あー」

「あーえーあーえーあー」低音～高音～低音

「はっ、はっ、はっ」低音～高音～低音

※高音での注意：顎を上げず、口角を上げる。

#### 3 歌唱指導

「**里の秋**」：出だしの歌詞1番「あ」2番「し」に気をつける。

「**四季の歌**」：春夏秋冬の色のイメージカラーを意識する。

「**あの素晴らしい愛をもう一度**」

- 最後の歌詞「もういちど」の「ど」の音程は、普通に歌うと下がり気味になるので、少し上げる気持ちで伸ばし、最後はデクレッシェンド。

- 歌う時、出来るだけ、指揮者を見るように。

#### 4 入場から退場の練習

- 楽譜の持ち方：客席側の手で持つ。楽譜の山側が下。

- 舞台上は滑りやすいので気をつける

#### 5 吉田先生より来年度の講座内容と12月6日、20日の講義内容について説明

### 【午後】

- ふれあい交流祭の通し練習

- 「ふれあい交流祭の確認事項」の説明

### 【感想】

ふれあい交流祭まであと一週間、不安と緊張でいっぱいですが、練習してきた成果が出せるといいなあと思います。



(いきいきボイストレーニング広報担当)