

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年4月25日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生 太田耕蔵先生



第3回 「はじめてみようボイストレーニング② 腹式呼吸」

【講義の内容】

① パワーポイントを使っての講義

- ・先週のアンケートの結果から 受講生の三大動機
1, 声・滑舌の改善 2, 良い呼吸方法 3, 歌が上手になりたい
- ・喉の老化防止のためには、喉の筋肉を鍛える⇒それには、歌が効果的
- ・口角を上げると、1, いい表情になる 2, 声が明るくなる 3, 滑舌がよくなる
- ・腹式呼吸・発声練習の反復で必ず声は変わり、歌も上手になる
⇒ひいては、誤嚥防止・誤嚥性肺炎の防止に繋がる



② 腹式呼吸の練習 ・腹式呼吸の効果 1, 心が鎮まる 2, 声が若返る 3, 免疫力が高まる

- ・腹式呼吸のやり方 鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、口から息を吐きお腹をへこませます。
⇒吐いた息に声を乗せる ★家でも繰り返し練習するようにと早速宿題も出しました

③ 発声練習 あめんぼの歌 口や顔の筋肉をしっかりと動かして、「あめんぼ赤いなアイウエオ…」



④ 歌唱 ♪「花」♪（花は流れてどこどこ行くの） ♪「みかんの花咲く丘」♪

- ⑤ 先生方からプロフィールなど自己紹介もあった
・吉田先生について白紙状態から少しでもイメージできたのは良かった。
・太田先生、今も会社経営もされている実業家。ボイトレの為カラオケに頻繁に通っておられる

【午後 クラスミーティング】

☆年間のカリキュラム・行事予定、写真撮影、校外学習の行き先などスピード感あるミーティング

☆昨年のふれあい交流祭の説明もあり、ビデオで“いきいきボイストレーニング”のパフォーマンスの様子も見ました。受講生全員がステージに上がり、各々ボイトレの授業について述べ、その後全員で合唱。舞台上のスクリーンを上げることが出来なかったため、吉田先生は客席の後ろでタクトを振ることになった。（感想：私はボイトレのクラスのパフォーマンスを見ましたが、歌うのが苦手な私はボイトレ科に入学する気はありませんでした。ところが、帰り際に後ろを振り返った時、座席後方で一生懸命にタクトを振る吉田先生を見て、爽やかな気分になり、一転入学する方向に傾きました。後方でタクトを振る経緯を今回聞いて意外な話で驚いています。）

（1班 広報担当）