

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年4月18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2回 はじめてみようボイストレーニング①

いい声はいい姿勢から

【午前 講義】

① 講師の自己紹介

吉田寛子先生・京極小百合先生・太田耕蔵先生

② ストレッチ

腹式呼吸：鼻から吸う（お腹が膨らむ）

⇒口から吐く（お腹がへこむ）

③ 太田先生の講義「喉を鍛える」



- ・誤嚥性肺炎防止のためには喉を鍛えることが大切
- ・喉の老化は40代から。何もしなかったら男性の方が早く衰える
(男性の方がおしゃべりが少ない、家に閉じこもりがちの人が男性に多い)
- ・ウイウイ体操・バンザイ体操 (^o^)/

④ 発声 「あえいうえおあお…」 「あめんぼあかいな、あいうえお…」

・口の可動域を広げる（指2本、3本が縦に入る位に口は大きく開けられる）

⑤ 歌唱 ♪四季の歌♪ ♪上を向いて歩こう♪

【午後 ホームルーム】

① オリエンテーション

ONCCの基本理念や教室運営の基本事項等

② 自己紹介

③ 班ごとに係決め

（ボイストレーニングを楽しむ CA）

