

# ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年5月16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4回 「はじめてみようボイストレーニング③ 腹式呼吸」

### 【講義の内容】

#### 太田先生の講義

①前回の講義での3つの質問に対する答え分かりやすく説明していただいた



1. 万歳体操で腹式呼吸をする意味
2. 咽頭腔の発声
3. 「口・空・5・2・間」について

②今日のテーマ姿勢を保つことに関して具体的に3点挙げられた

1. 肩を回して後ろにおろす
2. あごを引いて頭を3cm後ろに保つ
3. 両足の親指に力を入れる

☆高齢者で猫背になり顎が前に出て力なく歩く方々をよく見かける。歌を歌う時だけでなく日頃から姿勢には気をつけたい。

#### 吉田先生の講義

①さ行についての声の出し方の注意点

②さ行、か行に気をつけて歌唱

♪こいのぼり♪ ♪シャボン玉♪、♪夏の思い出♪、♪花♪を歌う。



曲の盛り上がるの前に、クレッシェンドして歌うアドバイスを頂く。

⇒その結果、皆の音程が落ちることなく、のびのびと歌えた。

☆このように変化したことが嬉しかった。



#### 【午後 班の自主活動】

班員の出身地、住まいの周辺趣味、現在興味のあることなどの紹介があり、前々回の自己紹介の時より親密感が増した。

（1班 広報担当）