

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年6月20日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生



第8回健康寿命をのばすボイストレーニング②誤嚥性肺炎予防体操

【午前の講義】

吉田先生の講義

- ① 前々回講義（5月30日）のひと言レポートの感想
 - ・ 短期間で全てを習得することはできない。
 - ・ 楽しく無理をしないこと。
 - ・ 自宅での反復練習を繰り返して、時間をかけて健康・体力・免疫づくりを心掛けてほしい。

② 体操

ストレッチ、呼吸法、スクワット等多くの新しい体操を学習した。

③ 「吹き戻し」体操

- ・ 全員に配布された児童用玩具の「吹き戻し」を使用して、腹式呼吸の実践体操を指導された。
- ・ 音を出したり、息をゆっくりと吐き出す練習がなかなか上手に行かなかった。



④ 「アイウエオ」の発声

今日は、ハ行に重点。ハ行は、唇を閉じず舌を動かさない点に特徴があり、最も空気を使って発声する行である。よく似た性格をもつア行と混同されがちのため、haの「h」を意識して発声しなければならない。

⑤ 歌唱

♪「夏の思い出」♪♪「琵琶湖周航の歌」♪♪「知床旅情」♪
の3曲を歌った。

★最も高い音を意識し、リズムよく強弱をつけて歌うことで、印象が良くなる。



【午後の活動】

- 1, 2, 4班は、校外活動。
- 3班は、教室に居残り、今後のイベントについて話し合った。



☆ 先生からプレゼントされた「吹き戻し」を手にするのが久しぶりで、子供のころに戻ったようで懐かしかった。
(3班 広報担当)