

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年6月27日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生

第9回健康寿命をのばすボイストレーニング③ のどを鍛える

【午前 吉田先生の講義】

初めに「今日は蒸暑い日です。こまめに水分補給の休憩を取ってください。」と注意がありました。

①前回講義の「今日の一言」について

- *ハ行はわかりにくい。
- *声がよく出るようになったと言う意見が 多くなった
- *夏休みの宿題について 夏休み中の発声練習用カレンダー式の to-do list は、ほしい方だけに7月18日に配布、9月に回収はない。
- *1学期の授業は声を出すイメージ。2学期からは歌等にも重きをおいていく予定。

②ストレッチ新しく呼吸筋ストレッチ(肩の上げ下げ、背中と胸のストレッチ、おなかとわきのストレッチ)

③呼吸法の練習

- *「吹き戻し」を吹いた後ゆっくり戻す、また吹いた後そのまま耐える。
歌も話も緩急をつける訓練にもなる。
- *お腹に手をあて息を吐く(お腹へこむ)⇒息を吸う⇒肺膨らむ⇒横隔膜を下げる⇒お腹が出る
- *息を吸う⇒4回ススス吐く⇒ス〜と残りを吐く(お腹を強く押さえない)
- *息を吸う⇒上記と同様に”ア〜”と声を出しながら4回吐いて残りを吐く

④発声練習 「アエアエア〜」 半音ずつあげて発声

「ハハハハ〜」(口はハと開けたままで、ハフハフしない、又、顎をあげない)

⑤「あめんぼあかいな・・・」今日は「ま行」。発音する際唇は触れる程度に閉じる、舌は動かさない。唇を閉じないと「あいうえお」に聞こえてしまう。 次回は「や行」。

⑥母音歌唱

前回の「あめふり」に「桃太郎」を挿入して、「あめあめふれふれ母さんが、桃太郎さん桃太郎さん、ジャノメでお迎え嬉しいな・・・」と歌い、その後、母音で歌う

⑦リクエスト歌の歌唱 ♪浜辺の歌♪ ♪喜びも悲しみも幾歳月♪

⑧歌唱指導 ♪知床旅情♪ キーを前回よりあげて歌った

【午後の活動】

- ①正福寺先代住職の末本弘然氏の法話 声明を聞く。正福寺見学
- ②「ふれあい交流祭」についての説明…実行委員2名決定。ボイトレは舞台上で発表。個人出演も歓迎。

③「池田散策」について 9/19⇒9/26に変更。 班毎で内容を検討。

④7月18日「石橋がんこ」で親睦会

(4班 広報担当)

