

# ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年7月4日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生



## 第10回健康寿命をのばすボイストレーニング④ のどを鍛える

### 【午前講義】

① 前回（6月27日）の「今日の一言」について

- 歌う楽しさを感じてくれる人が多くなった。
- 高い音の限界に挑戦したので、低い音もこれから練習する
- 息が続かないという悩みは、習得するのに何年もかかるが、十行の鼻濁音のように響きを使い省エネで続かせる工夫がある。

② ストレッチ体操

③ 飲み込む力の確認

30秒間に何回唾液を出し飲み込めるか  
⇒6回が平均、3回以下の人は注意してください。

④ 呼吸法

鼻から息を吸い、ポカッとした半開きの口で「アーっ」と吐くとふんわりした声になる。

⑤ 発声練習

♪海♪で低音の練習。音は段々下がっていても、意識を上げていくとフワッとした低音になる。

⑥ 「あめんぼ・・・」

ヤ行：舌の両サイドが上の歯の両端奥に触ってから、イヤ・イユ・イヨと発音する。

⑦ リクエスト曲

♪高校三年生♪：息をしっかりと吸ってから歌う

♪上を向いて歩こう♪：「し・あ・わ・せ・は」を均等に歌わず、「せ・は」を「つつこむ」とメリハリが効く。



⑧ 歌唱指導

♪涙そうそう♪：「晴れわたる日」と「雨の日も」の歌い方を変えると良い。

【午後の活動】

① 各班でふれあい交流祭でのボイトレとしてのパフォーマンスの内容を検討する。その後実行委員さんの司会で、大筋の内容をまとめる。

② 10月の校外学習は班ごとで決め、行動することになる。

③ 会計担当者からの提案で、ふれあい交流祭の会議への実行委員さんの交通費等の支払いのために、7月18日に1000円を徴収することになる

（4班 広報担当）

