

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年7月18日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

ナムのひろばの庭に咲くひまわりー

講師：吉田寛子先生



第11回 歌の基礎を学ぼう ①発声の基本

《午前の講義》

☆初めに歌う前には、必ずストレッチ、スクワットなどで体幹を鍛えておく



【パタカラ体操】

誤嚥防止の為の代表的な訓練方法の一つ

パタカラ体操の効果：口、舌を鍛える事で、食べる、飲み込む機能が向上する いびきの改善。舌根沈下（舌の筋肉が落ち、喉へ垂れ下がる）を防ぐ

【全員での歌唱練習】

今日はラ行の発声練習…ラ行は、巻き舌にして口蓋に押し当てる

♪高原列車は行く♪



【リクエスト曲】

♪百万本のバラ♪ 訳詞なので、日本語の歌詞は3種類あるとか

大多数は歌えなかったが、さすがリクエスト者は堂々たる歌いっぷりを披露

【吉田先生の歌唱指導】

♪涙そうそう♪を、歌い方を変えればこんなに違くと素晴らしい歌を聴かせて頂いたが、レベル高すぎて良く理解出来なかった

【夏休みの宿題が出る】7月19日（7/24?）～9月4日（8/31?）

項目：あめんぼう発声練習 音程の発声練習 母音歌唱 歌唱

夏休みの宿題は提出しなくても良い。出したい人は出してもらえればじっくり見させて頂くとか。こう言われるととてもやりづらい。頑張るか、あきらめるか悩ましい。

“午後は池田の“がんこ亭“にて1学期終了の懇親会。

席順は抽選で各班ごちゃ混ぜ。他の班の人とは普段話し合う事も無いので周りを知らない人たちに囲まれ、余興のジャンケン大会も有り、盛り上がりを見せた。

（1班 広報担当）

