

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年9月26日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生



第14回 歌の基礎を学ぼう

④リズムの基本



《午前の講義》

1, ストレッチ

肩、首、足、手のストレッチ

呼吸筋ストレッチ：

肩上げて呼吸練習

背中と胸のストレッチ

お腹と脇のストレッチ

スクワット

2、発声練習

- ・腹式呼吸で息を吐く時に肋骨を開く意識をし、息を吐く方を意識すれば、息は入ってくる。
- ・ア音は、唇を少し小さく開けて、でも口の中は広くなる（あくびのイメージ）
- ・「あめんぼの歌」の発声練習
2回目は1オクターブ高く発声

3、リクエスト曲を歌う ♪山小屋の灯♪ ♪スキー♪

4、ふれあい交流祭の歌の練習

♪四季の歌♪

♪上を向いて歩こう♪

手拍子でリズムを取りながら歌う

♪花♪

ピアノが鳴り止むまで集中力をとぎれないように歌う。



《午後 班活動》 班ごとに池田散策や大阪空港見学



（2班広報担当）