

# ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年10月24日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生



## 第16回 楽しく歌ってアンチエイジング ②リズムを刻む

### 【午前の授業】

**ストレッチ**：肩回し⇒首⇒肩⇒手ブラブラ⇒手首⇒足裏のばし⇒足抱え⇒あご⇒おでこ⇒スクワット

**呼吸法**：呼吸を整えながら鼻から息を吸って ス〜と息を口から吐く

“ス、ス、ス、ス、ス〜”と息を口から吐く

“ア〜”と声を出し、息を口から吐く

上記の“ア”をゾンビ声で！

**発声練習**：「アエアエア」と半音ずつ上げて発声、

ドミソミドを“ハ”で（スタッカート+高速）音をあげていく

高音は出なくてOK 声を出そうとすることが良い

“ロ”で音階を発声（下あごを動かさない、また高音は目をパッチリ開けて）

パ”パパパと早口で音階を（言葉をはっきり発音）

**リクエスト曲の歌唱**：♪芭蕉布♪ ♪遠い世界に♪

### 交流祭の練習

☆授業風景：男女に分かれて、1班から順に4列に並び発声および誤嚥性肺炎防止運動を行う

☆歌の練習：♪上を向いて歩こう♪

“一人ぼっちの夜…” 2回目の（“一人ぼっち…”）は空気を含ませるように控え目に歌う  
女性はきれいに歌えてるが、男性がエネルギッシュなので少々バランスが悪い。

男性のリズムとりを練習

♪花♪ 出だしは大きな声はいらない。最後は力入れて。

女性：ハ行、サ行は空気を入れて活舌をはっきりと歌う

全員：出だしの言葉の頭をそろえて歌う



### 【午後 クラス活動】

クリスマスコンサートの歌を決定する

全員で♪きよしこの夜♪（日本語・英語）

男性 ♪いい日旅立ち♪ 女性 ♪りんごの歌♪

1班 ♪スキー♪ 2班未定（ギター伴奏での歌） 3班 ♪青春時代♪ 4班 ♪大きな古時計♪

交流祭の通し練習



（4班広報担当）