

ボイストレーニングを楽しむ

日時：2023年11月7日（火）

場所：池田市 ナムのひろば

講師：吉田寛子先生

第17回 楽しく歌ってアンチエイジング



③メロディーをつかむ

【午前の講義】

① ストレッチ体操

② 発声練習

・椅子に座って声を出すときは、足裏を床につけて足を少し開き、つま先は少し外向き。

・舌の筋肉のトレーニングは舌を水平に出し 10 秒間キープすると舌の裏側のスジも鍛えられる。

・高い音を出すときは、目を大きく開けておでこを狭くし、口角を上げ上の歯を見せると声が明るくなる。

③ リクエスト曲

♪ 世界に一つだけの花 ♪

④ ふれあい交流祭の歌唱指導

♪上を向いて歩こう♪

口笛の時は「ルルル・・・」で歌う。
涙が・・・の「が」は鼻濁音で歌うときれい。



♪ 花 ♪

歌詞の前の休符の時は、次の歌詞の頭文字の口の開け方で準備。

「わらいなさい・・・」は口角を上げ笑った表情。

最後の「はなをつかもう よ～」は「は・な・を・つ・か・も・う よ～」と歌う。



★一番大切なことは言葉を言霊ことだまにすること、即ち気持ちをのせること

【午後のクラス活動】

① 渡辺 CA さんや前田実行委員さんから「ふれあい交流祭」当日の連絡事項・注意事項を聞く。

② 「ふれあい交流祭」本番さながらの練習を2回行う。

★各自のどを大切に、体調管理に気を付けましょう。



(4班広報担当)