

🌟キラキラ輝くボイストレーニング🌟

はじめまして

日時：2024年4月17日（水）

場所：池田市 ナムのひろば文化会館

講師：澤一孝先生

【講義の主な内容】

1 呼吸法

- ・腹式呼吸は寝てやるとわかりやすい。
- ・5回に分けて吸い、10秒で吐く…同様に4回, 3回, 2回⇒1回で全部吸い, 10秒で吐く



2 発声の練習 開口発声

- ・口の中を大きく開ける。唇の力を抜く。
- ・「ら」の発声：ボールを下に投げる、遠くに投げる、後ろに投げるなどの手の動きとともに発声。その後手の動きなしで下・遠く・後ろなどのイメージで発声。

・五十音の発声

あいうえおの口の形をまず手ぶりでイメージ作りする

(←「あ」の口の形のイメージ)

あいうえお⇒いうえおあ⇒うえおあい⇒えおあいう⇒おあいうえと発声

同様に、ワ行まで。口を大きくはっきり開けて速く発声の練習

- ・鼻から「みやん」の発声
- ・動物の鳴き声で発声（リラックスした声が出る）

- ・長母音はよく伸ばした方が聞き取りやすい

例；おはよお～ございます。ありがと～ございます。



3, ピアノの音に合わせて発声

- ・最後の音を伸ばさないで音を切る
- ・短い音はお腹が動く感じで、発声

4, ♪ドレミの歌♪

ワンフレーズずつ練習した後、ピアノに合わせて全員で合唱

初めての授業でしたが、盛りだくさんのトレーニングメニューに楽しくとりくんだ2時間でした。(担当CA)