

# ✨キラキラ輝くボイストレーニング✨

## 第3回 はじめの一步はリラックス！

日時：2024年4月24日（水）

場所：池田市 ナムのひろば文化会館

講師：澤一孝先生



### 【午前の授業】

- 1 ストレッチ 肩・首・手
- 2 腹式呼吸 体を少し前に倒すと息を吸ったのがわかりやすい。
- 3 発声練習 「あ」は口の形を丸く、  
「い」は口を横に広げる、  
「う」は口を前にのばすイメージ、  
「え」は口を斜め上にのばすイメージ、  
「お」は口を卵型にする。

☆「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」を繰り返し練習しスピードアップしていくことが大事。

☆ここからはピアノに合わせて発声練習 ボールを投げるイメージで「ホ・ホ・ホ」上顎があがるように「ヤ・ヤ・ヤ」、唇をぶるぶるして「ウ・ウ・ウ」舌を歯のほうに動かして「ラ・ラ・ラ」

### ♪ いつも笑顔を忘れない ♪

#### 4 「故郷」を歌う

- ・息継ぎは3か所、歌は点ではなく、線で歌う。
- ・歌詞を何回も読み理解してから歌に戻る。
- ・母音で歌う練習 例：うさぎおいし→うあいおい



### 【午後の活動】

- ①カリキュラム関係の説明・確認
- ②写真撮影
- ③班ミーティング

校外学習の午後や班自主活動の内容を相談する。



(1 班広報担当)