

# ✨キラキラ輝くボイストレーニング✨

## 第4回 呼吸を感じてみよう！

日時：2024年5月1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 腕
- ・口を大きく開け声出し
- ・口を閉じ鼻から声出し

#### ② 呼吸法

- ・椅子に浅く座る
- ・胸と肩は上がらないように息を吸う。
- ・下を向かず目を大きく開けてスーと長く息を吐く。
- ・5カウントから1カウントで息が吸えるように

#### ③ 発声練習

- ・先週と同様に「あいうえお」、「いうえおあ」、などを口の形を意識して繰り返す。
- ・ゆっくりから次第に速く。次回までにスラスラ言えるように、家でも練習しておく。
- ・早口言葉…「赤巻き紙 青巻き紙 黄巻き紙」「隣の竹垣に 竹立て掛けたのは誰」
- ・ピアノに合わせてハミングで、音階練習
- ・ウ ホ ヤ ラの発声練習、ラは舌が奥に行かないように
- ・足は肩幅でつま先に重心。口は開けたまま。



#### ☆ちょっと勉強

～音階について～

黒鍵と白鍵を使い分けて、全音 全音 半音  
全音 全音 全音半音になるように弾けば、  
ド以外の何処から弾き始めてもドレミファ  
ソラシドに聴こえる

#### ♪ふるさと♪を歌う

- ・鼻濁音を意識して
- ・ワンフレーズずつ強弱を付けてひと息で歌う
- ・最後の歌詞「ふるさと～」を大事に歌う

#### ★全て母音で歌うことの効果とは？

- (1) 大きな口を意識するようになる (2) 音程もしっかりしてくる

### 【午後の活動】

#### ① 副委員長さんの提案で身体を動かす

- ・足踏みしながら4や3の倍数で手を叩く
- ・ラジオ体操第一

#### ② 班自主活動の相談や確認

(受講生の作品→)

(2班広報担当)

