

✨キラキラ輝くボイストレーニング✨

第6回 これが開口発声（その1）

日時：2024年5月22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

- ・立ち上がって肩、首、腕を曲げ、伸ばす。

② 呼吸法

- ・口の周囲を動かし、頬っぺたを上げて
アクビの大きな口で「あー」
- ・肩を挙げずに、目、口を大きく開けて、
お腹や足裏に息を入れるように吸う



③ 発声練習

- ・宿題の「あいうえお」「いうえおあ」など、
口の形を意識して繰り返す。
- ・早口言葉 「赤巻紙、青巻紙、黄巻紙」
「隣の客は良く柿食う客だ」
- ・ハミングで音階練習、唇を柔らかく、唇ブルブル。

- ・「ホ」「ヤ」の発声練習 「ヤ」は下顎を下げない
- ・「アハハハハ」短く切って発声
- ・「ラ」で二つのメロディ A, B を二グループに分か
れて 合唱
- ・曲 ♪エーデルワイス♪を日本語で歌う



【昼食後】 ラジオ体操

【午後の活動】

① 池田消防署 救急救命士による講習

- ・池田には救急車は4台しかないが、軽症事案で呼ばれるのが6～7割ある。
- ・救急車要請すべきか迷った時には、#7119 に電話相談してほしい。
- ・ACP（人生会議）で、将来の医療・ケアについて本人・家族でよく話し合っておくこ
とがこれからが大事。
- ・AEDを使った心肺蘇生でも、胸骨圧迫（100～120/分）が一番大切。

② クラスミーティング：11月のふれあい交流祭進め方を相談

③ 班毎に7月17日のクラス懇親会の場所等に希望案相談

9月25日校外学習は人形浄瑠璃案のみ出ているが追って相談

（3班広報担当）