

✦キラキラ輝くボイストレーニング✦

第8回 発声のまとめ

日時：2024年6月19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

首の運動—左右に、肩の運動—上下に
足は、肩幅に広げて立つ

2. 呼吸法

鼻から息を吸い、身体全体で口から吐く
5回、4回、3回、2回、1回吸って10回で音を出して吐く
ほっぺたを上げる、ウーと発声。唇を振るわす。

3. 発声練習

アイウエオ、イウエオア、ウエオアイ、エオアイウ、オアイウエ、口を大きくあけて、ハッキリ。
カ行は練習していないので、難しかった。

4. 早口言葉

「隣の竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けたのです」
「赤巻き紙、青巻き紙、黄巻き紙」を順番を変えて言う。

5. ピアノの音を聞いて発声

「ホ—ホホホ、ホホホホホホホホ」9回
「ヤーヤヤヤ、ヤヤヤヤヤ」5回
「ラ—」舌の上を歯につける、「ラララ」
「ミヤーン、ミヤーン」を早く

6. 歌

♪故郷♪

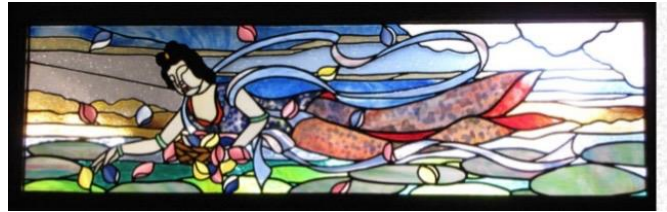
歌詞を読み理解して、息継ぎの所を考え、気持ちを込めて

♪ともだち♪

先生のオリジナル曲、楽しく笑顔で



(4班広報担当)



<正福寺本堂入口のステンドグラス>



【午後の活動】

正福寺先代住職の末本弘然氏の法話と^{しょうみょう}声明

正福寺の本堂に上げていただきました。

仏さまのお浄土を表す「^{ないじん}内陣」の前の「^{げじん}外陣」でお話を聞きました。

葬儀や法事の際のお経の内容について

1. ^{せんしょうかだ}先請伽陀—序うた。仏さまをお迎えする
2. ^{じゆさん}頌讚—仏さまを褒め称える
3. ^{ねんぶつしょうしんげ}念仏正信偈—仏さまと一緒に喜んで行きますと唱える
4. ^{えこうく}回向句—仏さまへの感謝の気持ち



仏さまは一切のものに平等に施され、仏さまのお心を信じ、感謝すれば、誰でも極楽浄土に行けますとお話されました。

先代住職さまは、積極的な伝導と解放的な活動を展開し、2013年にナムのひろば文化会館を建立されました。この会館はONCCボイストレーニングにも使用させていただいています。

(4班広報担当)

<正福寺>

※写真4枚は正福寺・ナムのひろばのホームページから転載