

✦キラキラ輝くボイストレーニング✦

第11回 声が響けば元気になれる！

日時：2024年7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

【午前の授業】

①ストレッチ

- ・立ち上がり、首肩を伸ばす
- ・グー、パーで手を開閉する

②呼吸法

- ・鼻から吸って口で吐く
- ・5回で吸って、長く吐く
- ・吸うカウントを変えながら、長く吐く



③発声練習

- ・「あ、い、う、え、お」「い、う、え、お、あ」…一音ずつずらして発声
- ・早口言葉

④歌の練習

- ・ふるさと
- ・ともだち
- ・大切な約束

毎回、基本のストレッチから始まり、1回の休憩をはさみ、2時間のレッスンが続く

毎回楽しい！だから元気になる！！



【午後：クラス懇親会】

1学期の締めくくりとして、行事担当の方たちの企画により、クラス懇親会を「ふぐ好」のランチで開催。34℃の猛暑の中、送迎付きで移動。



座席も、受講生の方が書いた挿絵付きコースター（右の写真）で決めるという、粋なはからい。

クラス代表に続き、澤先生にもお言葉をいただく。

余興では、じゃんけんゲームで勝ち残った3人にこれまた受講生が書いた挿絵付き景品で盛り上がり、楽しいひと時を過ごすことができました。

お世話いただいた各班の行事担当の方々、ありがとうございました。

暑さはこれからが本番です。皆さん、ご自愛頂き、この夏も元気に乗り切ってください。

（1班 広報担当）

