

# ✦キラキラ輝くボイストレーニング✦

## 第16回 歌って笑って元気が一番①

日時：2024年10月16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

\*めざましテレビ体操を用いて笑顔で両手を上げ下げ

#### ② 呼吸法

\*鼻から吸って口で吐く

\*5回で息を吸って長く吐く⇒吸うカウントを4回～1回に変えながら息を吐く練習

#### ③ 発声練習

\* [あ.い.う.え.お. ] 大きな口で順番を変えながら発声

\*早口言葉の練習（赤巻紙・青巻紙・黄巻紙など）

\*「ホ」「ヤ」「ラ」2音～5音で音階に沿って口を開けたまま声を出す

※高い音は大きな口を開けてアゴを引くと良い

\*3グループに分かれて3つの音をあわせてみる

#### ④ 『オシャンゼリゼ』『あの素晴らしい愛をもう一度』練習

『ふるさと』『大切な約束』『ともだち』出来るだけ歌詞を見ないで練習

#### ⑤ ふれあい交流祭での、ステージでの立ち位置決め

### 【午後の授業】

◇皆んなでラジオ体操1 :上田さんご指導

◇CAさんよりふれあい交流祭、今後の活動予定についてのお話

◇鈴木さん、有志の方々を中心に台本をもとに本番の予行練習

※持ち時間に収まるように内容を確認しながら何度か通し稽古をしました

（4班広報担当）

