

# ◆キラキラ輝くボイストレーニング◆

## 第22回 ワンフレーズのたいせつさ

日時：2024年12月4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

首を左右前後にふり、肩を上下する。

#### ② 呼吸法

鼻から5回息を吸ってゆっくり吐く→吸う回数を4回～1回に変えながらゆっくり息を吐く。

#### ③ 発声練習

- ・「アイウエオ、イウエオア、ウエオアイ・・・」を速く言う練習
- ・あくびをするように大きく口を開けて「ア～～～」、口を閉じて「ム～～～」

#### ④ クリスマス会で歌う曲の練習



♪ きよしこの夜（全員で歌う）

♪ おめでとうメリークリスマス

♪ サンタが町にやってくる

♪ ジングルベル

♪ 赤鼻のトナカイ

「きよしこの夜」以外の曲はクリスマス会当日、班ごとに歌う

♪ オーシャンゼリゼ

♪ あの素晴らしい愛をもう一度

### 【午後の活動】

- ・ コグニ体操、ラジオ体操
- ・ 1月29日校外学習「神戸須磨シーワールド」についての説明
- ・ 2月26日の学習成果発表会での班ごとに歌う曲の選曲
- ・ CAさんから1月15日の新春かくし芸大会についての説明

～クリスマスソングは聴きなれた曲ですが、1曲1曲言葉をかみしめて歌うと、今まで以上に味わい深く感じられます～

（1班広報担当）

