

✦キラキラ輝くボイストレーニング✦

第26回 ここまでくればブレスが大事

日時： 2025年1月22日
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) **柔軟体操** 立って、首、肩、腕を動かし、全身ストレッチ。口の周りもほぐす
- (2) **呼吸法** 鼻から息を吸って口から吐く。次第に大きく吸い一回で吐き切る。
- (3) **発声練習**

- ・「ウ」が頭の上から遠くに落ちるように発声
- ・唇を震わせて「ブー」 上から下へ「ブ〜」、下から上へ「ブ〜」
- ・「あいうえお」「いうえおあ」…一音ずつずらして発声
- ・大きな欠伸をして喉を拡げる「ア〜ア〜ア〜」。 口を閉じて欠伸する。
- ・「フ」など手を挙げながらだんだん高く発声、頭の後ろから声ができるように。
- ・鼻からの声出し「ミヤーン」。「ミヤン、ミヤン、ミヤン」
- ・「アハハハ」声を切りながら、音程を高くしながら連続して息が続く限り。
- ・2つのメロディを班で分けて合唱



- (4) **成果発表会に向けての歌唱指導**

- ・全員の課題曲 先週習った「野に咲く花のように」を丁寧に復習
- ・全員で発表会の最後に歌う「今日の日さようなら」を練習



各班に別れて個別に各班発表の歌の指導を受けた

- 「Edelweiss (英語)」
- 「青春時代 (替え歌)」
- 「いい日旅立ち」
- 「思い出のアルバム」



- (5) 来週の校外学習「須磨シーワールド」の注意事項の説明がありました。

【午後の活動】

各班の自主活動。

- 1班はカラオケ店で成果発表会に向けて練習。
- 2班・4班はカップヌードルミュージアム見学と班の親睦。
- 3班は成果発表会に向けて教室で練習。

(3班広報担当)