



# はじめてのボイストレーニング



5月8日(金)「口を開くトレーニング その1」

「はじめてのボイストレーニング」が澤先生のご指導の下、明るく楽しくスタートしました。

## 1. 準備体操

- (1) 背伸び
- (2) 首を前後左右に倒す
- (3) 肩の上げ下げ
- (4) 息を吸ったり吐いたり
  - ① 「ゆっくりの吸ったり、吐いたり」から、次第に「速く」の練習
  - ② 数回に分けて吸って→いっ気に吐く…など



## 2. 両手の運動

- (1) 最初は左右の手を単独でグー・チョキ・パーの動作
- (2) 両手のグー・チョキ・パーの同時動作(ゆっくりから次第に速く)
- (3) グー・チョキ・パーで、両手の位相を違える動作(ゆっくりから次第に速く)
- (4) 「どんぐりコロコロ」のメロディに合わせての前記(3)の動作
- (5) 「森へ行きましょう」(の「ランララン」)のメロディに合わせての前記(3)の動作

## 3. 発声練習(その1)

- (1) 「う」の発声で、短い声から次第に長い声の発声と、音程の低⇔高の変化
- (2) 吐く息で上下唇を震わせての「ぶるっぶるっ音」の発声をしながら、短い声から次第に長い声の発声と、音程の低⇔高の変化

## 4. 早口言葉

- (1) アイウエオ…「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」
- (2) 赤→青→黄の順序変更…「赤巻紙・青巻紙・黄巻紙」、および「赤パジャマ・青パジャマ・黄パジャマ」
- (3) 「かえる ぴよこぴよこ みびよこぴよこ 合わせてぴよこぴよこ むびよこぴよこ」
- (4) 「東京特許許可局」
- (5) 「なま麦→なま米→なま卵」の順序変更



## 5. 発声練習(その2)

- (1) あくびをしながらの発声練習、ハミングでの発声練習
- (2) 「ホッ」、「ヤ」、「ラ」、「ミャーン」、「パーン」の断続音声での「音程の高⇔低の変化」を伴った発声練習

## 6. ドレミに関連する話題

(1)「ドレミ…」はイタリア語を起源としている。英語圏では「C→D→E→F→G→A→B→C」かつて日本では「ハ→ニ→ホ→ヘ→ト→イ→ロ→ハ」が使われた。

(2)「ドレミ…」は、次の意味を持っているとも言われている。



ド	レ	ミ	ファ	ソ	ラ	シ
土	火	水	風	太陽	宇宙	死

## 7. 「栄光の架け橋」の歌唱練習

### (1) 前回までに練習した部分

『誰にも 見せない 泪があった 人知れず 流した 泪があった／決して 平らな 道ではなかった／けれど 確かに 歩んできた道だ』

### (2) 今回、新たに習った部分

『あの時 想い描いた夢の 途中で今も／何度も何度も あきらめ かけた 夢の途中』

澤先生のご指導の下に、(1)の復習とともに、(2)の部分を合わせての練習を行った。

「栄光の架け橋」の全歌詞が17行あるに対して、きょう時点での進捗は4行となった。

## 8. 所感

新学期が始まってから、3回目の発声練習のご指導をいただきました。自身の感覚としては、遅々としてではありますが、何となく効果が感じられる状況です。発声とともに身体や気持ちの若返りも期待しながら頑張りたいと思います。

