



# はじめてのボイストレーニング



5月22日（金）「口を開くトレーニング その2」

## ■ 準備体操

背伸び／ 首を前後左右に倒す／ 肩の上げ下げ／ 息を吸ったり吐いたり 両手の運動

## ■ 発声練習

- ・「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
- ・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
- ・あくびをしながらの発声練習、ハミングでの発声練習
- ・「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
- ・ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ドをド・レ・ミ・ファ・ソ・シ・ド・チ・ラ・さま・ですかと少し変化させながら！

## ■ 早口言葉

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」）／ 「赤巻紙・青巻紙・黄巻紙」／ 「かえる ぴよこぴよこ みぴよこぴよこ 合わせてぴよこぴよこ むぴよこぴよこ」／ 「東京特許許可局」／ 「なま麦→なま米→なま卵」の順序変更

## ■ ドレミの歌の練習…ポーズをとりながら歌う！

ドは、ドーナツのド（頭の上で、両手使ってドーナツの形）

レは、レモンンのレ（顎をさする）

ミは、みんなのミ（指で、周りのを指す）

ファは、ファイトのファ（両腕を上にあげる）

ソは、青空（両手を頭の上で左右に振る）

ラは、ラッパのラ（ラッパを吹くポーズ）

シは、幸せよ（左右の腕を順に胸の前で交差する） さあ、歌いませよ（両手で拍手）



## ■「栄光の架け橋」の歌唱練習

- ・ 前回までに練習した部分の復習

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

- ・ 今回、新たに習った部分

いくつもの 日々を超えて 辿り着いた 今があった／だからもう迷わずに進めばいい  
栄光の架け橋へと

※これで予定通りに一番の練習がすべて終わった(澤先生談)

## ■ トーク

この授業では、授業の途中途中に、先生のユニークなトークがあります。今回の話題は、  
UFO、病気、食べ物、喫茶店でした。内容が面白くて、毎回、爆笑の渦ですね。

## ■ 健康セミナー

健康に必要な、運動、食べ物、休養などについて話がありました。

・運動は、手軽なウォーキングが、お勧め。肩の力を抜く／背筋を伸ばす／腕をリズム  
カルに振る／大きな歩幅 など

・食べ物に関しては、大切な消化について、腸の果たしている役割、腸の状態のチェッ  
クなどの話があり、健康に必要な食べ物の種類について、詳しく説明がありました。

・「毎日食べましょう！」と題して、健康に必要な食べ物が紹介されました。

“さあ、いただくよ にぎやかな” がキャッチコピー

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| <u>さ</u> 魚             | <u>に</u> 肉          |
| <u>あ</u> 油 (加熱しなくて摂る油) | <u>ぎ</u> 牛乳(コップ一杯)  |
| <u>い</u> いも            | <u>や</u> 野菜(350g)   |
| <u>た</u> 卵             | <u>か</u> 海藻         |
| <u>だ</u> 大豆            | <u>な</u> ナッツ(20粒まで) |
| <u>く</u> 果物            |                     |
| <u>よ</u> ヨーグルト (発酵食品)  |                     |



## ■ 所感

とにかく明るい、楽しい授業です。

トーク時間以外は、受講生は、ほぼ声を出している授業なので、健康とストレス解消に  
もってこいのクラスです！