

14期 ボイストレーニングこそ継続は力なり

- | | |
|--------|--|
| 1.講座日： | 2026年4月15日・22日（水） |
| 2.テーマ： | 15日 吸って吐いて、呼吸法を思い出そう！！
22日 しっかり吸って長い息を！長息から永生きへ |
| 3.講師： | 澤 一孝氏（元劇団四季） |



4月15日 初めてのボイストレーニングの講義がはじまりました。
1～4班の班毎に着席したところで、CAさんより澤先生の紹介をして頂き澤先生の講義が始まりました。緊張感を解きほぐすように、澤先生のさらりとした口調と時々ユーモアが入る講義に集中しました。4月22日も復習を入れながら、少しずつ違う内容になっていました。

- ・深呼吸 ・あくびで深呼吸 ・口を開けないであくびの深呼吸
- ・「あいうえお」 {いうえおあ}・・・の発声練習 ・早口言葉の練習 ・春の童謡
- ・ドレミの歌 ・右手左手分離運動で脳トレ（右手がグー、左手がパー・・・）頭がパニック（笑）
- ・11月の「ふれあい交流祭」で歌う予定？の曲の出だしを先生の口伝えで練習
（暗譜できるか心配だけど・・・歌詞はとっても良いですね、私も頑張ろうと思いました。）

午後はオリエンテーション

- ・学校生活における色々な説明 ・班ごとの写真撮影 ・5月の校外学習について



様々なオリエンテーションで気持ちの良い疲労感を感じながら、2日間のプログラムを楽しみました。

広報担当：林

写真：CA提供