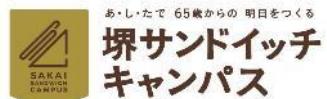


2023年11月22日・29日（水）憧れのボイストレーニング①  
**呼吸はすべての基本！**



### ●発声のさまざまな効果

オペラ歌手である堀口莉絵さんの明るい人柄と巧みな話術で会場は笑いがあふれ、まるでトークショーを聞いているかのような楽しい雰囲気！「コロナ禍以降、声を出すことがなくて」「大きな声で歌えるようになりたい！」など、みなさんからはボイトレに対する熱意が伝わってきました。最初のステップでは、横隔膜や喉、声の出る仕組みを確認。息を長く吐ききる練習をしました。身体が温まり、途中で上着を脱ぎだす姿もチラホラ。身体中に酸素がゆきわたって免疫力がUPしたり高齢者では誤嚥防止にもつながるそうです。

### ●いよいよ発声練習

口の開け方や姿勢、声の増幅の仕方などを学んだ後は、念願の発声練習。「どんな声もいい声！声を出すことを怖がらないで～！！」との講師のリードで音域を少しずつ広げていきます。発声練習後はみんなで大合唱！声が豊かに大きく響きました。歌うことでココロも表情も豊かになった初レッスンでした。

#### 事業概要

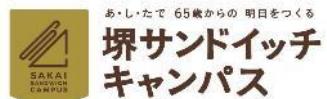
日 程 2023年11月22日（水）

2023年11月29日（水）

場 所 サンスクエア堺

2023年12月6日・20日（水）憧れのボイストレーニング②

## 呼吸法でインナーマッスルを鍛える！



### ●呼吸の次に大切なのは大きな「長い」声！

ボイトレでの声の大きさは、量ではなく長さ（距離）をイメージすることがポイント。呼吸法の積み重ねでインナーマッスルが鍛えられ、より長く効率的に声が出せるようになります。初回に学んだ呼吸法を自宅で取り組まれた方も多く、日頃から深い呼吸を意識する大切さを学びました。今回はさらに、筋肉の動きも意識しながらインナーマッスルを強化！ボイトレは楽しいだけではなく、代謝も上がって健康にも様々な効果が生まれることが期待されます。

### ●自分の声の響きや変化を体感する

発声練習では、発声時の身体の振動や、地声から裏声への変化を確認しました。声に深みが出て、練習前後の差が歴然！参加者の「講師の話を一言も聞き漏らしたくない！」という真剣な様子や、積極的な質問がたくさん飛び出しました。今後も「好き」の気持ちを健康と楽しさにつなげていきます！

#### 事業概要

日 程 2023年12月6日（水）

2023年12月20日（水）

場 所 サンスクエア堺

2024年1月10日・17日（水）憧れのボイストレーニング③

## コツを掴んで、内側から自分を開く！



## ●声帯の仕組みを知り、発声のコツを掴む

まずはお正月明けの身体をストレッチで伸ばしてから、これまで学んだ呼吸法や発声法を反復練習しました。今回は声帯の仕組みや呼気筋（吐く時）、吸気筋（吸う時）、共鳴腔等の身体の動きもひとつずつ確認しながら発声練習へ。ちょっとしたコツで一人ひとりの声が豊かに変化していく様に、お互い驚きの声が上がりました。

## ●発声練習で、内側から自分をひらく！

横隔膜を意識した深い呼吸や、目を見開くこと、顎を下げるなど、発声のコツは、身体を活性化して内側からのパワーがあふれてきたり、それぞれの個性を豊かにします。みなさん自分の声の変化に、どんどん自信がつき発声を楽しんでいる様子でした！後半は「音痴を直したい！」、「滑舌を良くするには？」等、様々な質問に答えるかたちで講師からのアドバイスが。途切れなく飛び出す質問に、自宅練習にもみなさん熱が入りそうです。

## 事業概要

日 程 2024年1月10日（水）

2024年1月17日（水）

場 所 サンスクエア堺

2024年1月24日・31日（水）憧れのボイストレーニング④

## 日常生活でできるトレーニングを学ぶ！



## ●日常生活でできるトレーニング法を学ぶ

今回はオペラ歌手の日常の筋トレ法などの紹介を受け、日常生活のなかで、シニアでも取り入れやすい効果的なスクワット等を学びました。みなさんとても熱心に、「垂直におろすの難しいね」「息はいつ吐いたらいいんだろう?」等と、休憩時間に参加者同士で練習されている姿も見受けられました。

## ●発声練習の後は、『荒城の月』を歌唱！

横隔膜を俊敏に動かすトレーニングや、ハミングなど、様々な発声練習の後、課題曲『荒城の月』を初めて1番から4番まで通しで歌いました！みなさん歌詞を覚えるのに必死ですが、「下向かずに前向いて！」との言葉にみなさんパッと顔が上がり、口を大きく開けて歌う姿が印象的でした。最後の感想では「ボイトレ始めてから血圧が下がった！」との嬉しい声や、「ハミング等の学んだことをピアノのレッスン時にもやってみよう」等、学びを日常生活に活用される意欲も見られました。

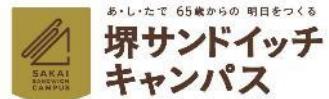
## 事業概要

日 程 2024年1月24日（水）

2024年1月31日（水）

場 所 サンスクエア堺

2024年2月7日・14日（水）憧れのボイストレーニング⑤  
みんなで歌をうたってみよう！



### ●オペラ歌手の舞台裏エピソードやドイツ語歌詞などでプロ気分♪

みなさん毎回行うボイトレにも慣れてきた様子ですが、横隔膜の位置を把握するのはまだ難しいようで、講師が一人ずつ位置をチェックしました。また今回は、オペラ歌手の本番前の舞台裏のエピソードや『第九』についても学びました。ドイツ語の歌詞の発音の仕方なども学び、非日常的な気分もたっぷり味わえました！

### ●歌のレッスンで、声も気持ちもパワーアップ！

後半の歌のレッスンでは、最終回に発表する曲『荒城の月』『ふるさと』を歌いました。声の出し方や、地声から裏声になるところなど、歌う時のポイントも教わり、楽譜にメモを取るみなさん。最後は特別にドイツ語で第九を歌って、とても貴重な経験に！次回の最終回は、歌の発表会と飲み物やお菓子を持ち寄って、パーティを行う予定です。お披露目に向けて、みなさんやる気が漲っていました！

#### 事業概要

日 程 2024年2月7日（水）

2024年2月14日（水）

場 所 サンスクエア堺

2024年2月21日・28日（水）憧れのボイストレーニング⑥  
ミニ発表会、みんなで声を響かそう♪



### ●講師からの歌のサプライズも

これまでの総復習で基本のボイストレーニングを行った後、オペラ歌手の講師から歌のサプライズがありました！プロの歌声の迫力に、みなさん心から感動した様子。歌への気持ちが盛り上がったところで、いよいよ本番を迎えます！

### ●ミニ発表会、修了式、ミニパーティ開催！

ミニ発表会では3チーム編成でそれぞれ『荒城の月』『ふるさと』を歌いました♪初回から一変したみなさんの様子に驚き！口を大きく開けて堂々と歌う姿はみんなそれに輝いて、拍手喝采でした！修了式はピアニストの伴奏付きで、講師から1人ずつコメントをもらいました。最後に感想をシェアし「息が長く続くようになった」「肺の病気で声が掠れていたけど、声が出るようになった！すごくいいリハビリ！」「これからも絶対続けたい！」とみなさん満面の笑顔で、みなさんさらにやる気がアップした様子。この感動を今後の活躍につなげていきます！！

#### 事業概要

日 程 2024年2月21日（水）

2024年2月28日（水）

場 所 サンスクエア堺