

## 2024年6月12日（水）憧れのボイストレーニング① 息の吐き方を特訓！



### ●歌うための体づくり

音痴を直したい、歌がうまくなりたい、誤嚥がある、喉の手術のリハビリに、など趣味と健康両面を気遣う動機が多いこの講座。初回は『歌うための息の使い方・体の仕組み』を学びました。講師の堀口莉絵さんからは「歌はスポーツ！」といった説明もあり、早速歌うための体づくりをスタート。約30分間息を吐く練習をしました。先生の掛け声に合わせて息を吸ったり吐いたり。程よい疲労感に、みなさん満足の様子でした。

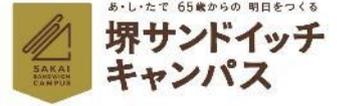
### ●ボイストレーニングで心も体も健康に

先生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。後半には先生に励まされながら高音にもチャレンジ。「今みなさんが出した音は上のソです！」と、いつの間にか高い声が出せる様になっていて、みなさんの達成感と驚きの表情が見られました。

#### 事業概要

日 程 2024年6月12日（水）  
場 所 梅文化会館

## 2024年7月10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！



### ●横隔膜を鍛えることは、美声にも健康にもつながる

ボイトレには、声を出すだけでなく横隔膜を鍛え、肺を強くする効果があります。今回もまずは呼吸のトレーニングからスタート。息を5回に分けて吐き切る練習をして、次は10回に分けて吐き切る練習をします。ただ呼吸をしているだけで、指先まで温かくなってきました！声を出す以外にも、椅子に浅く腰掛けて、内腿やお尻に力を入れて息を吐くという、横隔膜の筋トレにも挑戦。ボイトレを通して、歌を楽しむだけでなく、からだ全体の運動にもなり、健康効果も期待できます♪

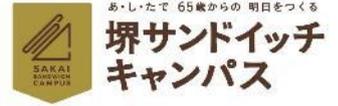
### ●呼吸の次は、音程による息の使い分けを学ぶ

発声練習の後は、歌の練習をしました。曲になると気になるのが音程。音程によって、地声と裏声を使い分けたり、使う息の量を変化させたりといった、歌うための様々な知識を先生から学びます。先生からのアドバイスで、声がさらに大きく美しくなっていました。歌うことが、健康にも楽しさにもつながっていきます！

#### 事業概要

日 程 2024年7月10日（水）  
場 所 梅文化会館 音楽室

## 2024年7月24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！



### ●発声の前にまずは息を吐く練習！

講座の前半は、まずはたっぷり息を吐く練習を。綺麗な声を出すために必要不可欠な訓練で、横隔膜をしっかり上下させ鍛えていきます。横隔膜の強化は生活にも活かされ、誤嚥性肺炎を起こしそうになった際、きちんと咳を出せば防止することができます。そのほか、深呼吸は自律神経の統率にも効果があるとのこと。健康と歌の身近さを学びました。

### ●いざ、歌を歌う！

後半は『荒城の月』『ふるさと』の2曲を練習。普段何気なく口ずさむ歌も、発声を意識して歌うと難易度がぐんとアップ。『荒城の月』は低音、『ふるさと』は高音の練習につながり、それぞれの歌の特性を感じながら挑戦しました。今回からは少しテクニカルな指導もあり、口の開け方やその際の息の漏れ方、発音、筋肉の動きを学びました。次回は新たな曲にも挑戦！ますます楽しみの幅が増えそうです。

#### 事業概要

日 程 2024年7月24日（水）  
場 所 梅文化会館 音楽室

## 2024年7月31日（水）憧れのボイストレーニング④ 自分にあったボリュームを学んで！



### ●横隔膜トレーニングと発声の音源となる声帯とは！

空や緑、大自然を思い浮かべながらの深呼吸からスタート！呼吸をしっかりと整えた後、2回目で学んだ横隔膜トレーニングと、息を5回、10回と吐き切る練習を行いました。声帯にかかる息の圧力があるから声が出るという理論を学びながら、スタッカートでの声出しも行いました。

### ●自分にあったボリュームで歌おう！

「人にはそれぞれ自分に合ったボリュームがある。ボリュームの正体は声量のことで、大きさではなく『長さ』のことです！」と先生の話で、みなさんが目を見張るシーンもありました。無理をして大声を出すのではなく、長く出すことを意識しながら『荒城の月』『ふるさと』『さくら』の3曲を歌いあげていきました。息のコントロールで、高音と低音もスムーズに出るようになり、先生が「すごい上手！上手になった！」の言葉で絶賛、歌い終わりのみなさんの嬉しそうな笑顔が印象的でした。

#### 事業概要

日 程 2024年7月31日（水）

場 所 梅文化会館 音楽室

## 2024年8月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！



### ●グループでコミュニケーショントークを楽しむ

今回は、5～6名のグループに分かれて『朝ごはん何食べた？』のお話からスタート。健康を考慮した食事の情報交換をしているのが印象的でした。プロのオペラ歌手である先生の食生活やルーティーンにも耳を傾けるみなさん。筋トレの実演にも目が奪われました。トーク後は、回数を重ねてきた深呼吸、横隔膜トレーニングです。ゆっくり吐き切り一気に吸い込む！でウォーミングアップもばっちりです。

### ●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は、「歌で大切なことは何？」という先生からの質問に「目と顎と横隔膜！」と元気に答えて始まりました。高音域は口を開け、低音域は口を開けすぎないことに気を付けながら、歌うごとにどんどん声が出るようになりました。『さくら さくら』では手拍子をしながら身体も一緒に歌っていました♪次回は最終回、どのような仕上がりになるか楽しみです！

#### 事業概要

日 程 2024年8月14日（水）  
場 所 榎文化会館 音楽室

## 2024年8月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♪



### ●先生からの歌のサプライズ♪

最終回はオペラ歌手である先生のサプライズから始まりました！『カルメン』『オー・ソレ・ミオ』の2曲にうっとり耳を傾け、オペラ会場の観客の心持に。盛り上がった気持ちのまま行った横隔膜トレーニングと発声練習にも熱が入りました。

### ●ミニ発表会、修了式での思い！

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。人前で歌う際には緊張の面持ちでしたが、先生からの「ラストだから見せられるもの全部見せて！」の言葉で吹っ切れたのか、全身で歌う声会場に響き渡りました。終わるとホッとしたような、照れたような晴れ晴れしい表情に切り替わるのが印象的でした。修了式では、先生から修了証書のプレゼント。みなさんからは「歌うきっかけをもらった」「人前で歌ってみようと思えた」「高い声が出るとなると明かりがみえた」と先生に熱いメッセージが送られた最終回でした。

#### 事業概要

日 程 2024年8月28日（水）  
場 所 梅文化会館 音楽室