

道

2020・7・29

通信 No 1595



茄子

◆今週のリレーエッセイ◆

緊急事態宣言が解除されましたが皆様はどのようにお過ごしでしょうか。

コロナとの共存の日常生活は大変だなと感じています。私は6月8日からバトミントンの練習を再開しました。昨年9月から入会しメンバーの一員として練習してきましたがコロナの関係での中断で、また新たな気持ちでスタートです。

メゾソプラノ 鈴木節

《声帯のストレッチ》

bye ソプラノ歌手・ヴォイストレーナー 川島由美さん



※息が強すぎても弱すぎてもふるわせることができない

リップロール

口を軽く閉じてくちびるに息をあててふるわせる



※ハミングは喉によいので、喉の使いすぎで声がかれてしまった時でも効果的

ハミング

口を閉じたまま鼻を通して「ん〜」と声を出す

《表情筋と舌のストレッチ》



※舌をしっかり動かすこと

手をグーにして頬骨の下に当て、大きく口を開けて「らりるわらりるわら」と発声する

《声なしの発声練習》



※ずっとブクブクさせながらメロディーを出し続けることがポイント。声を出す前のウォーミングアップにもなる

ストローボイトレ

深めのコップに水を半分入れ、ストローを通して声を出す

《こんな練習法もを見つけました。参考にチャレンジしてみてください。》