まいにちの　＜はなす＞ためのボイストレーニング
―よくひびき、よくとおる声、ゆたかな声量、かつぜつをよくする魔法の声トレ♪―

◆声を出す 4 つのポイント◆

①　こきゅう　②　はっせい　③　きょうめい　④　かつぜつ

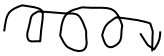
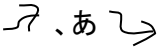
《トレーニング》

◆きほん―　体はリラックスさせる、正しいしせいで

①「呼吸」―腹式呼吸（お腹をへこませて口から息を吐き、鼻から吸う時にお腹がふくらむ）

・お腹から息を吐く　「ハーー、ハーー、ハーー、ハーー、ハーー」
・声をのせる　「はぁーー、はぁーー、はぁーー、はぁーー」
・息のコントロール　「スー」 10 秒、20 秒、5 秒で吐き切る
・息の瞬発力　「スッ、スッ、スッ・・・」短く吐き出す 「ススススス―(息をすう)ススススス―」

②「発音」―声帯（安定した声をつくる）

・声帯の左右の動き　「あーあっ、あーあっ・・・」「あっ」は切れよく言う　（普通　低い　高い）早くもいう
上下の動き　「あ」　（普通　低い　高い）早くもいう
「あ」

④滑舌

・表情筋をほぐす　にっこり笑う、
頬の筋肉を左右交互に引き上げる
口を大きく開閉　「うーわ、うーわ、うーわ」「わーう、わーう、わーう」
早く続けて「うわうわうわうわうわ」

・舌をほぐす舌を口から勢いよく出す（左右にも出す）
・舌を歯と唇の間に入れ、回す （法令線にも効果的！）

① 「手術、手術、摘出手術」×3
② 「ダゾザド、ドダゾザ」×3

滑舌五十音練習

いえあおう　きけかこく　しせさそす　ちてたとつ

にねなのぬ　ひへはほふ　みめまもむ　いえやよゆ　りれらろる