**良い声を出す為のトレーニング**

1)　体全体をよくほぐし、ゆるめる事が大切

　　顔→首→肩（肩甲骨）→腕→背中→腰→足

　　顔から足に向かって、上から下へと順序よくストレッチする

〔顔筋体操〕〇 ワオ、ワオ、ワオ・・・口輪筋、口角挙筋、頬骨筋

　　　　　 　〇 ウイ、ウイ、ウイ・・・眼輪筋、笑筋、唇

　　　　　　 　（1分間5セット）　　すべての顔筋肉を使って発声する。

2) 呼吸法（腹式呼吸）

　　　　　　 〇 ロング呼吸法　 鼻から吸って（丹田まわりがふくらむ）

　　　　　　　　　　　　　　　　 ↓

　　　　　　　　　　　　　　　 口からゆっくり吐く（丹田まわりがへこむ）

　　　　　　　　　　　　　　　 　４吸　４吐

　　　　　　　　　　　　　　　 　２吸　４吐

　　　　　　　　　　　　　　　 　１吸　４吐　　　段々にゆっくり吐く訓練をする

　　　　　　　　　　　　　　　 　１吸　８吐

　　　　　 　 〇 ショート呼吸法　「ふっ! 」「ふっ! 」「ふっ! 」と音を出さずに息だけを押し出す。

　　　　　　　　　　　　　　 　　息のボールを出来るだけ遠くに飛ばす様なイメージ

　　　　　　　　　　　　　　　 　 30秒位続ける

3) 発 声　 ステップ①　「ん～」と口を閉じたまま鼻を鳴らして、息が続くまでハミングする。

　　　　　　　　　　　　　一定の音程で細く長く発声する。

　　　　　　 ステップ②　 あくびをした後のリラックスした発声を思い出しながら

　　　　　　　　　　　　　丹田まわりを使い「あーーーーー」と一定の音程で発声する。

　　　　　　 ステップ③　「あっ！」「いっ！」「うっ！」「えっ！」「おっ！」と息に声をのせるつもりで

　　　　　　　　　　　　　母音を発声してみる。

　　　　　　 ステップ④　あえいうえおあお（ゆっくり大きく口を開け発声する）

　　　　　　　　　　　　　・早く発声する　　　　　　　　　え　　 う　　 お　 　 お

　　　　　　　　　　　　　・低、高、低、高で発声する　あ　　 い　　 え　　 あ

　　　　　　　　　　　　　・裏声で発声する

　　　　　　　　　　　　　　同じ要領で わ行まで発声してみましょう

　　　　　　　　　　　　　※丹田（おへそ3cm程下、体の奥中心に位置する所）

〔唇を鍛えるレッスン〕

　　　　　　　ステップ①　　パペピプペポパポ・バベビブベボバボ・マメミムメモマモ

　　　　　　　ステップ②　「むみ・むみ・むみ・むみ・・・・」「むめ・むめ・むめ・・・」30秒間続ける

〔舌を鍛えるレッスン〕

ステップ①　（ららら・りゃりゃりゃ）（らりゃ・らりゃ・らりゃ）（りゃろ・りゃろ・りゃろ）

　　　　　　　　　　　　　（るるる・りゅりゅりゅ）（りゅりゅりゅ・るるる）

〔ハッキリした発音〕　　　早口言葉で練習（滑舌のレッスン）

　　　　　　　　　　　　「ああ青い青い青色の青海原」　　　　「鷲が和紙に鷲の絵を描いた」

　　　　　　　　　　　　「五郎が五両で十郎が十両もらった」　「コアラ可愛い・コアラ怖い」

　　　　　　　　　　　　「社長も車掌も出張中」