

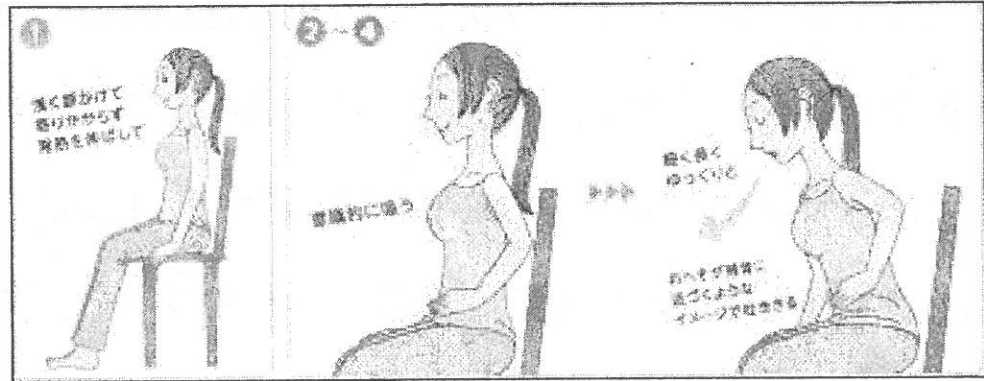
声のトレーニング(発声練習)の方法

年 組 氏名

【参考】発声練習の前に

① 静かに瞑想する (1 分間)

リラックスした姿勢で座り、おなかに手を当てる。呼吸はゆっくり、鼻から吸って、口から吐く。肩は動かさず、おなかが動くように意識する。耳をすまして、周囲の音をよく聴く。

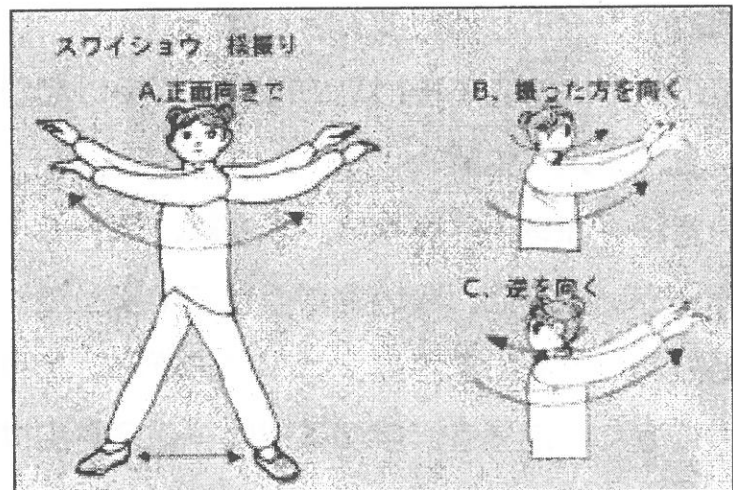


② 体を動かす (3 分程度)

ペアを組み、相手と向かい合って体をほぐす。動きにバリエーションをつける。

- ・首 ・手指 ・腕
- ・顔 ・足首 ・全身
- ・相手と同じ動き
- ・相手と逆の動き
- ・だんだん早く
- ・だんだんゆっくり

ペースを合わせて、リズムよく！



③ 発声練習 (3 分程度)

裏面を見て、ペアやグループで取り組もう！

④ 朗読練習 (3 分程度)

聴いてもらう相手を作って、アドバイスをもらおう！

- ・聴きとりやすさ／テンポ・リズム／感情がこもっているか