

おうちで声を出してみよう！

みなさま、いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染防止のため、家で過ごす時間が多いことと思われます。6月の地区事務協だよりではおうちでできる簡単な発声練習を紹介します。ぜひ挑戦してみてください。密閉・密集・密接を避け、周囲の迷惑にならないように声の大きさに気をつけて行いましょう。

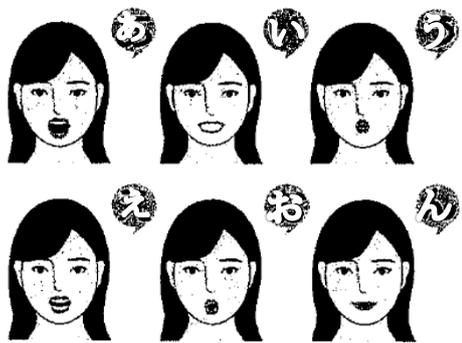
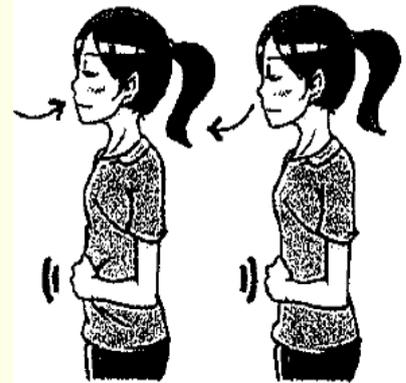


ステップ①

いきなり体を動かすと痛めてしまう可能性があります。無理の無い範囲でゆっくり伸びをしたり、首を回したり肩まわりを動かしましょう。

ステップ②

腹式呼吸でゆっくり吐くことを意識しながら呼吸してみましょ。息を吸うときは鼻から。



ステップ③

口まわりの筋肉を使ってしっかりと発音してみましょ。
「アー、イー、ウー、エー、オー」

舌も動かしてみましょ。

「タタタタタ…」 「ナナナナナ…」

「ラララララ…」 「ダダダダダ…」

ステップ④

早口言葉に挑戦！2回繰り返して言ってみましょ。

- ・密集阻止、密接阻止、密閉阻止
- ・会うより今 愛あるのは 会わないで言う 愛してる
- ・キツイ時期 傷つきつつも 危機突き破る 絆あり

