

3つの声

(1)	<p>★低い声を出す技術。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胸の部分を響かせて、相手に心地よい低音を響かせる。 ・口が胸にあるつもりで声を出す。 ・「オーイ、オーイ」 「はじめまして、はじめまして」 <p>*目の前にいる人に対して、自分の発言の説得力を増す。 *腹式呼吸を生かし、しっかり前に出す</p>
(2)	<p>★中くらいの高さの声を出す技術。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔の中心を響かせるように発声する。 ・口が目と目の間にあるつもりで声を出す。 ・「オーイ、オーイ」 「すいませーん、すいませーん」 <p>*少し離れた人に対して、自分の言いたいことをハッキリ伝える。 *紙飛行機を投げるイメージで。</p>
(3)	<p>★高い声を出していく技術。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭を響かせるように発声する。 ・頭のとっぺんから抜けていくように声を出す。 ・「アーイ、アーイ」 「アーイみんな、アーイみんな」 <p>*遠くにいる人に対して、自分の声をはっきり伝える。 *頭のとっぺんから大きな放物線を描いて相手に届くイメージ。</p>

1. ハミング・レッスン

- ①口を閉じて、「ンー」とハミングする。
- ②鼻に手を当てて、ムズムズした感じを味わう。「ミドルボイス」
- ③唇に手を当てて、ムズムズした感じを味わう。
- ④ノドに手を当てて、ムズムズした感じを味わう。
- ⑤胸に手のひらを当てて、振動を感じる。「チェストボイス」
- ⑥頭に手のひらを乗せて、振動を感じる。「ヘッドボイス」
- ⑦頭と胸に手を置き、頭に置いた手が振動を感じたら、振動を胸に移す。
- ⑧好きな場所に手を当てて、振動を移す。
- ⑨鼻を振動させて、口を開けて「アー———」と長い音（ロングトーン）を出す。
- ⑩胸を振動させて、口を開けて「アー———」と長い音（ロングトーン）を出す。
- ⑪頭を振動させて、口を開けて「アー———」と長い音（ロングトーン）を出す。