

エー声のレッスン

1. 力のある声のレッスン

- *力のある声は吐く息の量で決まる。
- *口とのどをリラックスさせる。
- *ミドルボイスを使い、紙飛行機を遠くへ飛ばす感じで。
- ①お腹の中の息をすべて吐く。
- ②4拍分、腹式呼吸で吸う。
- ③4拍分、「ンー」「ンー」「ンー」「ンー」とハミングする。(①②を繰り返す)
- ④8拍分、「ンー」「ンー」「ンー」「ンー」……とハミングする。(①③を繰り返す)
- ⑤8拍分、「ンー」「ンー」「ンー」「ンー」「アー」「アー」「アー」「アー」とハミングから声に変える。(①④を繰り返す)
- ⑥4拍分、「アー」「アー」「アー」「アー」と発声する。(①⑤を繰り返す)
- ⑦8拍分、「アー」「アー」「アー」「アー」……と発声する。(①⑥を繰り返す)
- ⑧4拍分、「アッ」「アッ」「アッ」「アッ」とスタッカートする。(①⑦を繰り返す)
- ⑨8拍分、「アッ」「アッ」「アッ」「アッ」……とスタッカートする。(①⑦を繰り返す)
- ⑩目、鼻、口を開いて、「ウウウウワーーーーッ、ハッハッハッハッ」と笑う。
(何回も繰り返す。少しずつ声を大きくする)

2. 明るい声のレッスン

- *明るい声を出すとテンションを上げる。
- *唇をリラックスさせる。
- *ミドルボイスを使う。
- ①歯を閉じて前歯が見えるように、「ア」「イ」「ウ」「エ」「オ」と声を出す。
- ②「イーウーイーウーイーウーイーウーイーウー」
- ③「エーオーエーオーエーオーエーオーエーオー」
- ④「ウーワーウーワーウーワーウーワーウーワー」

3. とおる声のレッスン

*声の大きさではなく明瞭度。

*ミドルボイスを使う。

*鼻腔（鼻の中）で共鳴させる。

- ①「ンナ」「ンニ」「ンヌ」「ンネ」「ンノ」と、一語ずつはじくように声を出す。
- ②「ンナニヌネノ」「ンニヌネノナ」「ンヌネノナニ」「ンネノナニヌ」「ンノナニヌネ」
- ③「ンマミムメモ」「ンミムメモマ」「ンムメモマミ」「ンメモマミム」「ンモマミムメ」
- ④「ナーナーナーナーナーナーナーナーナー」
「ニーニーニーニーニーニーニーニーニー」
「ヌーヌーヌーヌーヌーヌーヌーヌーヌーヌー」
「ネーネーネーネーネーネーネーネーネーネー」
「ノーノーノーノーノーノーノーノーノーノー」
「マーマーマーマーマーマーマーマーマー」
「ミーミーミーミーミーミーミーミーミー」
「ムームームームームームームームームームーム」
「メーメーメーメーメーメーメーメーメーメー」
「モームームームームームームームームームーム」

4. ひびく声のレッスン

*口とのどをリラックスさせる。

*チェストボイスを使う。

*あごを下げ、のどの奥を開き、胸を響かせる。

- ①「オーアオーエオーアオーエ」
「コーカコーケコーカコーケ」
「ソーサソーセソーサソーセ」
「トータトーテトータトーテ」
「ノーナノーネノーナノーネ」
「ホーハホーヘホーハホーヘ」
「モーマモーメモーマモーメ」
「ヨーヤヨーエヨーヤヨーエ」
「ローラローレローラローレ」