

10/8(土)～  
10/31(月)  
YouTube  
期間限定配信



★YouTube URL★

[https://www.youtube.com/channel/  
UCVcjeh6qg619QYCZW3jSL5w](https://www.youtube.com/channel/UCVcjeh6qg619QYCZW3jSL5w)

# ボイス トレーニング 【入門編】

～マスクの中の口、どうなってる！？～

講師：Sherry Music School 岡谷校 ボーカル講師



AIRI MOCHIZUKI



NATSUKI HAYASHI



MEGUMI ITO



## 正しい発声方法を身に付けよう！

マスク生活が当たり前になってから、もうすぐ3年が経とうとしています。

マスクをしてから「声が出しにくい」「すぐ声がかれる」「ガラガラ声になる」などの、声の不調で病院を受診する方が増えているそうです。

マスクのせいで声が聞き取りにくいと感じたことはありませんか？

マスクをしていると息苦しさを感じませんか？

マスクをしたままでも表情はしっかり動いていますか？

知らず知らずのうちに小さな口の動きで会話をする癖が付いてしまっていたり、浅い呼吸になってしまう方が多いように感じます。

呼吸が浅くなると、身体のバランスが崩れ、自律神経の乱れにも繋がります。

歌うことはストレス発散になり、心も体も元気になります。

更に、正しい呼吸法と発声は健康と美容にとっても良いです。

今回は動画を通して、日常的に出来る簡単な発声方法などを一部紹介していきます。

私達と一緒に見直して、楽しくリフレッシュしましょう！！



視聴後は是非アンケートにご協力下さい！

★Google フォームアクセス★

<https://forms.gle/2MCoVowjU5c3wsWGA>