

# No.5 初めてのボイストレーニング&歌声広場

## カリキュラム

講師：いじま かおり 飯島 香織

第3水曜日 14:00~16:00

回	月 日	講 座 内 容
1	4月16日	<u>肩甲骨・脇腹・背中にアプローチして胸郭を広げよう</u> 曲名:「花」「朧月夜」「故郷」「浜辺の歌」他
2	5月21日	<u>上咽頭・表情筋を鍛えよう</u> 曲名:「夏は来ぬ」「上を向いて歩こう」「野ばら(ウェルナー)(シューベルト)」他
3	6月18日	<u>舌を動かしてみよう</u> 曲名:「箱根八里」「フニクラフニクラ」「待ちぼうけ」「テネシーワルツ」「アニーローリー」他
4	7月16日	<u>横隔膜と骨盤底筋にアプローチしてみよう</u> 曲名:「庭の千草」「サンタルチア」「少年時代」「愛の讃歌」他
5	8月20日	<u>全身運動・脱力してみよう</u> 曲名:「時代」「この道」「千の風になって」「オーソレミーオ」他
6	9月17日	<u>足・脚の裏をほぐして地面をつかんで立ってみよう</u> 曲名:みなさんからのリクエスト曲 「学生時代」「いい日旅立ち」「メモリー」「花の街」「カッチーニのアヴェマリア」

受講生が初回に用意する物：フェイスタオル、筆記用具、飲み物

- 不明な点は、TAMA 市民塾までお問い合わせください