

<片平式ボイトレ-推奨トレーニング>

肺の稼働領域UP

- ①肩回し
- ②肩甲骨腕立て
- ③肺の稼働領域を増やす呼吸法

舌、表情筋、唾液腺

- ①ベロ回し体操
- ②口角を上げるPAO
- ③唾液腺マッサージ

呼吸を整える

- ①鼻から息を吸って、鼻から出す
- ②鼻から息を吸って口から吐く
- ③鼻腔ハミング

声帯のストレッチ

- ①声帯の開閉、強く締め付ける、全開放する
- ②声帯ハミング
- ③エッジボイス

安定呼気と肺圧

- ①90dbを100発100中
- ②1分以上、吐き続けることができるか
- ③4秒吐き続けた後に90db、その後継続して吐き続けた後に90db

咽頭共鳴

- ①咽頭共鳴 マスオさんの「えっ？」
- ②喉ぼとけの上げ下げで音を変えてみる
- ③指三本を縦にして口に当てながら発声

母音、子音

- ①「ア」の発声で舌が口腔共鳴を邪魔していないか
- ②共鳴により顔面を震わせながら50音発声
- ③P, T, K の舌の位置を打ち込み

裏声、音程強化

- ①リップロール
- ②タンゴドリル
- ③声帯を開閉させながら裏声発声

リズム

- ①メトロノームを使って裏拍で手拍子
- ②課題曲をメトロノームに合わせて歌う
- ③カラオケで主旋律を外し、歌詞は印刷物で追う。

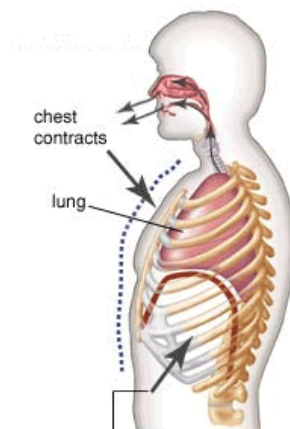
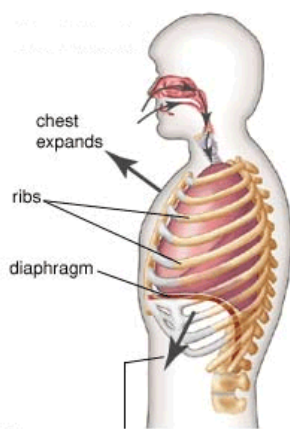
声区融合(換声点をなくす)

- ①表声から裏声へのスムーズな行き来
- ②換声点を出す。換声点より少し低い声を出す。
- ③「もののけ姫」「さとうきび畑」を歌う

呼吸とは横隔膜の筋肉運動

息を吸う

息を吐く

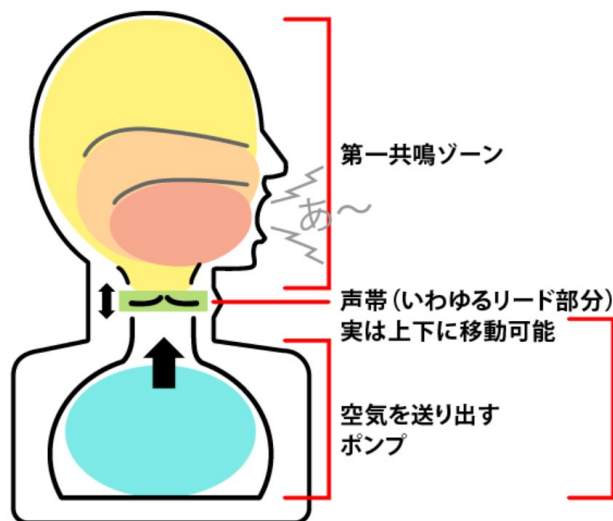


横隔膜が収縮=緊張している

横隔膜が弛緩=リラックス

概念図

★楽器としての人体図(簡略化した概念図)



< 口腔内のヨガ-究極の予防医学->

「モノマネ。それは通常使うことない
口腔内の筋力を鍛えることである。」

[嚥下/呼吸/発声の基礎トレーニング]

↓
[歌唱力向上]

↓
[モノマネによる声帯強化]

↓
[誤嚥性肺炎予防]

step1 「自身の健康」

- ・嚥下機能向上
- ・免疫力向上
- ・呼吸が楽になる
- ・発声がきれいになる

step2 「モノマネ歌手」

- ・誤嚥性肺炎予防
- ・喉のあらゆるトラブルのリスク回避
- ・100歳まで元気でいられるための極意
- ・モノマネの歌唱力

step3

「エンターテイナー」

- ・場を盛り上げる
- ・人に幸せを与えるポジション
- ・ギャグを含めた独創力
- ・事業者、講演者としての大成
- ・超健康体 (睡眠、血管、細胞)

← ヴォイストレーニング(最初の1年間) →

← モノマネ・ヴォーカルトレーニング →

← 自分を健康にできる →

← 周囲を健康にできる →

予防、克服できる領域

口腔乾燥症

冷え性

早口になる

誤嚥性肺炎

風邪

自律神経失調

睡眠障害

喉のトラブル

音痴と言われる

期待できる副産物

営業成績が劇的に向上

モノマネの開発

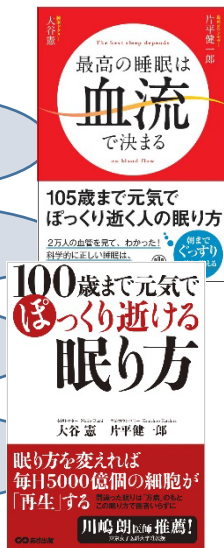
楽器演奏

ウェルス・ウェルネス

医師、経営者、音楽家との確かな人脈

声から若返る若々しさ

活力



2年間(24回)のプログラム例

- 1回目: オリエンテーション、理論
 - 2回目: 呼吸法
 - 3回目: 声帯 (開閉、声帯の筋肉)
 - 4回目: 課題曲仕上げ (音程、リズム)
 - 5回目: 進行表記入 (アプリ、音域測定)
 - 6回目: 癖を取る (息で歌唱)
 - 7回目: リズム (メトロノーム、手拍子)
 - 8回目: 裏声
 - 9回目: 咽頭共鳴、鼻腔共鳴
 - 10回目: 母音 (話し方)
 - 11回目: 「君が代」をアカペラ仕上げ
 - 12回目: 胸式呼吸と腹式呼吸
 - 13回目: 課題曲仕上げ (一旦癖を取る)
 - 14回目: 誤嚥予防と口腔内ケア
 - 15回目: 子音 (滑舌、発音)
 - 16回目: グルーヴ感
 - 17回目: ウィスパーボイス
 - 18回目: 声区融合、ミックスボイス
 - 19回目: 物まね (アレンジ力)
 - 20回目: 課題曲仕上げ (物まね/ギャグ)
 - 21回目: ヴォーカルトレーニング
 - 22回目: 発表live(一般や友人も観賞)
- ※ 年数回の発表会では生バンド演奏で歌唱発表ができます。