

声帯機能からはじまる  
究極の予防医学

# 本気のボイトレ!

毎週  
月曜日

14:00~  
18:00~

カラオケに100回行っても歌はほとんど上達できません!  
回数ではなく、上手くなるためのコツがあります。

音痴の  
原因を解明!



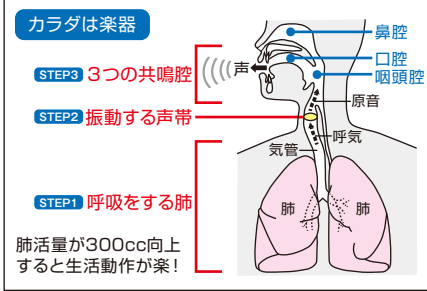
### 習得できる技術

1. 誤嚥性肺炎予防
2. 歌唱向上
3. 発話・スピーチ力向上
4. 身体機能の向上
5. 免疫力向上
6. 認知症予防が含まれます。  
(脳機能・聴力・嚥下・呼吸・発話・血流 他)

音痴の原因を解明!  
新しい声の  
発見ができます!

アイドルから演歌歌手まで!  
3時間あれば  
歌唱上達できます!

肺活量が300cc  
以上増えます!  
※片平の肺活量は6400cc



### ①まずはリズム

「あれ?音痴?」と感じる瞬間とは、実は音程よりもリズムです。裏拍と韻の乗せ方をトレーニングします。

### ②次に呼吸(腹式呼吸)

脳と声帯の筋肉はその音程に当てたつもりでも、呼吸量が足りないだけで音がずれます。

### ③鼻腔共鳴

咽頭腔で生成された音源を鼻腔でふくよかに共鳴させることができれば、声域と声質の幅が広がります。低いキーではなく、歌手の原曲キーの歌唱を心がけます。

### ④聴力向上と脳活性

鼻腔共鳴のコントロールが充分でだと、耳管を通じて聴神経を刺激し、聴力の向上と脳活性に繋がります。音程の正確さは聴力に比例します。

### ⑤オリジナル音源をよく聴く

ほとんどの方がオリジナル楽曲をきちんと聴いていません。息遣い、拍、韻は本当に合っていますか?

## 2024年 本気のボイトレ! 第一期生 トレーニング

昼の部 14:00~16:30  
(一品お茶菓子持ち寄り)

- 10月 7日(月) リズム1
- 10月21日(月) 基礎トレ
- 10月28日(月) 母音と子音
- 11月11日(月) 滑舌
- 11月18日(月) 選曲のコツ&後半カラオケ
- 11月25日(月) 腹式呼吸&後半カラオケ
- 12月 2日(月) 話し方と抑揚
- 12月 9日(月) 共鳴発声法の完成

夜の部 18:00~20:15 乃木坂ウェルネスルームでトレーニング  
20:15~20:45 懇親会(一品お惣菜持ち寄り)  
21:00~ 希望者は近くの施設で歌唱トレーニング(実費)

- 10月 7日(月) 基礎トレ
- 10月21日(月) リズム2
- 10月28日(月) 声帯の使い方と音域
- 11月11日(月) 裏声からの声区融合
- 11月18日(月) モノマネ開発&後半カラオケ
- 11月25日(月) ヴォーカルトレ&後半カラオケ
- 12月 2日(月) ミックスボイス
- 12月 9日(月) ウィスパーボイス

ヴォイス  
トレーナー  
片平健一郎  
本気の  
歌唱例はこちら



※「後半カラオケ」とあるものは、後半に近くのカラオケ施設で実践します。利用料は参加者均等割りです。2,000円~3,000円程度となります。

「基礎トレ」とは…基礎トレーニングは呼吸法、共鳴腔の使い方を含む基本の6回講座を1回に凝縮したものです。満足いくまで何回でも通えます。

【料金】初回参加無料 通常 2,000円 会員 0円

【場所】乃木坂ウェルネスルーム 六本木7-4-14-2F

<出欠はこちらから>  
ボイトレを含めた  
イベントカレンダーはこちら



## 発表会

第7回 2024年11月29日(金) 18:00~21:30  
(17:40開場)



第1回、4回のゲストは、  
脳外科医 篠浦伸禎先生



第2回ゲストは  
胎内記憶 池川明先生



第3回ゲストは  
二胡奏者  
MAYAさん



第5回ゲストは  
カンツォーネ  
日本チャンピオン  
前迫賢さん



第6回ゲストは  
音楽療法の  
第一人者  
和合治久先生

### 特別ゲスト

## 「歌は心」



脳外科医  
篠浦 伸禎 先生

脳外科医師。篠浦塾理事長。  
脳の覚醒下手術では、トップ  
クラスの実績を誇る。著書多数。  
詳しくは  
<https://shinoura-juku.com/>

前半 18:00~19:30  
◆片平式ボイス  
トレーニング実践  
◆エントリー者による歌唱

後半 20:00~21:30  
◆モノマネディナーショー  
(片平による12種の発声法)  
◆ゲスト 歌唱&トーク  
◆投票集計発表 上位者は豪華景品



手作りヘルシー料理

### 参加申し込み

銀行振込は 振込先 三井住友銀行 高田馬場支店  
こちら (普)4413809 カ)ホリスティックウェルネス

クレジットカードでの  
お支払はこちら



★歌唱エントリー参加/8,000円(定員があるため先着順)

・優秀者は豪華景品!・生バンド演奏で歌唱!・上記トレーニングスケジュールの中から参加をお願いします。

★歌唱エントリーなし

通常 6,500円(当日払いは7,000円)

会員 4,500円(当日払いは5,000円)

※ボイトレ受講し放題 破格の月額2,200円!

会員登録はこちら

※乃木坂ウェルネスルームいずれかのプランへ  
登録いただければ、会員価格となります。



会場 ●  
ライブハウス  
目黒カフー

東京都目黒区下目黒2-23-2  
エストラゴ目黒B1 目黒カフー  
<http://kahoo-meguro.com/map.html>

アルコール飲み放題、パーティー料理付き!

株式会社ホリスティックウェルネス room@holistic-wellness.jp tel:03-6434-7603