

第1期『影響力をあげたいリーダーのための「伝わる声ことば」

個人レッスン』10回プログラム

回	声の基礎訓練	語り演習
1	<p>②身体法</p> <p>③呼吸法Ⅰ 丹田式呼吸法～丹田を知る～</p>	<p>①詩と古典文学にチャレンジ</p>
おさらい動画を見て自己練習		
2	<p>①身体法</p> <p>②丹田を知るおさらい</p> <p>③呼吸法Ⅱ 丹田式呼吸～丹田運動～</p>	
おさらい動画を見て自己練習		
3	<p>①身体法</p> <p>②丹田運動おさらい</p> <p>③呼吸法Ⅲ 丹田式呼吸～丹田ささえ法～</p>	<p>④古典文学の語り～存在感ある声を引き出す～</p>
おさらい動画を見て自己練習		
4	<p>①身体法</p> <p>②丹田ささえ法おさらい</p> <p>④呼吸法Ⅳ 胸式呼吸～胸部6点法～</p>	<p>③古典文学の語り～存在感ある声を引き出す～</p>
おさらい動画を見て自己練習		
5	<p>①身体法</p> <p>②胸部6点法おさらい</p> <p>④発声法Ⅰ ～予備練習①～</p>	<p>③詩の朗読Ⅰ～遠くに飛ぶ声を見つける～</p>
おさらい動画を見て自己練習		
6	<p>①身体法</p> <p>②予備練習①おさらい</p> <p>③発声法Ⅱ ～予備練習②～</p>	
おさらい動画を見て自己練習		
7	<p>①身体法</p>	

	<b>②</b> 予備練習 <b>②</b> おさらい <b>③</b> 発声法Ⅲ ～身体の各部に響かせる～	
おさらい動画を見て自己練習		
8	<b>①</b> 身体法 <b>②</b> 身体の各部に響かせるおさらい <b>③</b> 発声法Ⅳ ～前胸部共鳴～	<b>④</b> 詩の朗読Ⅱ ～落ち着いた声を見つける～
おさらい動画を見て自己練習		
9	<b>①</b> 身体法 <b>②</b> 前胸部共鳴おさらい <b>③</b> 発声法Ⅴ～口腔共鳴Ⅰ（軟口蓋・硬口蓋共鳴）～	<b>④</b> 詩の朗読Ⅱ ～明るい声と柔らかい声を見つける～
おさらい動画を見て自己練習		
10	<b>①</b> 身体法 <b>②</b> 口腔共鳴おさらい <b>③</b> 発声法Ⅴ～口腔共鳴Ⅱ（軟口蓋・硬口蓋共鳴）～	<b>④</b> 詩の朗読Ⅱ ～3つの声を使い分ける～
おさらい動画を見て自己練習		