

## 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 プレミアム』10回プログラム

回	声の基礎訓練	語り演習
1	<b>②身体法</b>  <b>③呼吸法Ⅰ 丹田式呼吸法～丹田を知る～</b>	<b>①詩と古典文学にチャレンジ</b>
おさらい動画を見て自己練習		
オンラインで30分チェック		
2	<b>①身体法</b> <b>②丹田を知るおさらい</b>  <b>③呼吸法Ⅱ 丹田式呼吸～丹田運動～</b>	
おさらい動画を見て自己練習		
オンラインで30分チェック		
3	<b>①身体法</b> <b>②丹田運動おさらい</b>  <b>③呼吸法Ⅲ 丹田式呼吸～丹田ささえ法～</b>	<b>④古典文学の語り～存在感ある声を引き出す～</b>
おさらい動画を見て自己練習		
オンラインで30分チェック		
4	<b>①身体法</b> <b>②丹田ささえ法おさらい</b>  <b>④呼吸法Ⅳ 胸式呼吸～胸部6点法～</b>	<b>③古典文学の語り～存在感ある声を引き出す～</b>
おさらい動画を見て自己練習		
オンラインで30分チェック		
5	<b>①身体法</b> <b>②胸部6点法おさらい</b>  <b>④発声法Ⅰ ～予備練習①～</b>	<b>③詩の朗読Ⅰ～遠くに飛ぶ声を見つける～</b>
おさらい動画を見て自己練習		
オンラインで30分チェック		
6	<b>①身体法</b>	

	<b>②予備練習①おさらい</b> <b>③発声法Ⅱ ～予備練習②～</b>	
	おさらい動画を見て自己練習	
	オンラインで30分チェック	
7	<b>①身体法</b> <b>②予備練習②おさらい</b> <b>③発声法Ⅲ ～身体の各部に響かせる～</b>	
	おさらい動画を見て自己練習	
	オンラインで30分チェック	
8	<b>①身体法</b> <b>②身体の各部に響かせるおさらい</b> <b>③発声法Ⅳ ～前胸部共鳴～</b>	<b>④詩の朗読Ⅱ</b> ～落ち着いた声を見つける～
	おさらい動画を見て自己練習	
	オンラインで30分チェック	
9	<b>①身体法</b> <b>②前胸部共鳴おさらい</b> <b>③発声法Ⅴ～口腔共鳴Ⅰ（軟口蓋・硬口蓋共鳴）～</b>	<b>④詩の朗読Ⅱ</b> ～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	
	オンラインで30分チェック	
10	<b>①身体法</b> <b>②口腔共鳴おさらい</b> <b>③発声法Ⅴ～口腔共鳴Ⅱ（軟口蓋・硬口蓋共鳴）～</b>	<b>④詩の朗読Ⅱ</b> ～3つの声を使い分ける～
	おさらい動画を見て自己練習	
	オンラインで30分チェック	