

基本
Lesson 10

🕒 夕方・30秒~1分

適量の息を出すトレーニング

お腹から適切な量の息を出す練習をします。吐く息の量をコントロールすれば、お腹に息が入りやすくなり、遠くまで通る声が出せるようになります。

綿棒から5mm くらいのところに指をかざして、短く息を切るように出す。

フツ・フツ・フツ
フツ・フツ……

使う道具 ストロー、綿棒を各1本

使い方

- ①ストローを90度に曲げる。
- ②短いほうの先を上に向けて綿棒を差し込む。
- ③長いほうの先を口にくわえる。

POINT

- 息を出すときに、お腹が小さく強くカチツとしまる感覚を意識します。

息を切るときに
お腹をカチツとしめる

