

科目名	第1回	年	組	番	氏名	評点
合唱					解説	

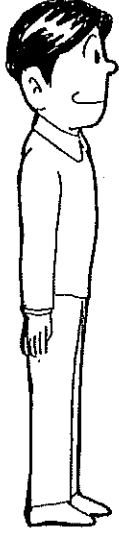
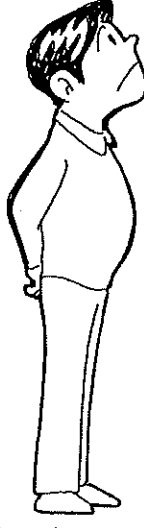
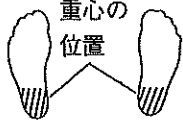
配布日： 年 月 日

## ●正しい姿勢をとろう .....

どんなスポーツでも基本の構えがあるように、歌を歌うときにも基本の姿勢が大切です。さあ、正しい姿勢をとってみましょう。

- (1) 足を肩幅ぐらいに開き、重心はつま先の方に置く。
- (2) 手を体の横に置き、胸は高く保つ。(両手をまっすぐ上に上げ、静かに下ろしたときのようにする。)
- (3) お尻を引き締める。
- (4) 背筋をよく伸ばす。
- (5) あごをひく。

\*注意された番号の姿勢をすぐに直すようにしましょう。

<p><b>よい姿勢</b></p>  <p>左右どちらかの足を半歩前に出し、歩きだそうとしているその姿勢が、楽に声を出せる姿勢です。</p> <p style="text-align: right;">重心 →</p>	<p><b>悪い姿勢</b></p>  <p>下あごが上がって首に力が入ったり、腕を後ろに組むことによりおなかに力を感じることができなくなったり、また重心がかかるとかかるような姿勢は望ましくない。</p> <p style="text-align: left;">← 重心</p>
<p><b>よい足の位置</b></p>  <p>少し開き、どちらかの足を半歩前に出し、歌い出しのときにつま先に力がかかる。</p>	
<p><b>悪い足の位置</b></p>  <p>重心が常にかかるとにかかっている姿勢はよくない。</p>	

### ポイント

#### 上半身のリラックス

- ・上半身をリラックスする。
- ・首、肩、ほお、舌(舌根)等に力を入れないようにする。
- ・肩を決して上げないようにする。
- ・あごを楽にする。
- ・顔は笑顔で、視線は水平よりやや上を見るようにする。

#### 下半身の安定

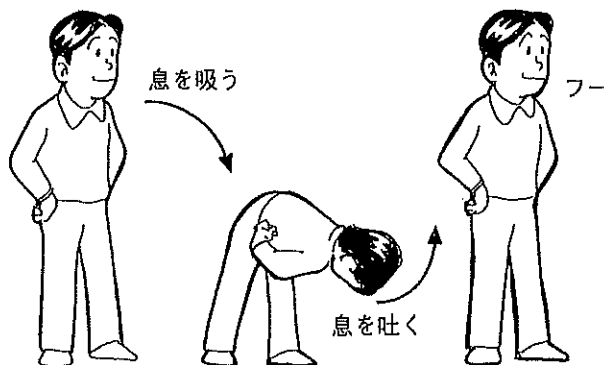
- ・おなかに軽く力を入れ、お尻はキュッと引き締める。
- ・下半身は大地にしっかり根を生やすようにする。
- ・体の重心はつま先の方に置く。
- ・足は少し開いて、左右どちらかの足を半歩前に出す。

## ●呼吸法 .....

腹式呼吸をマスターするための呼吸練習をしてみましょう。

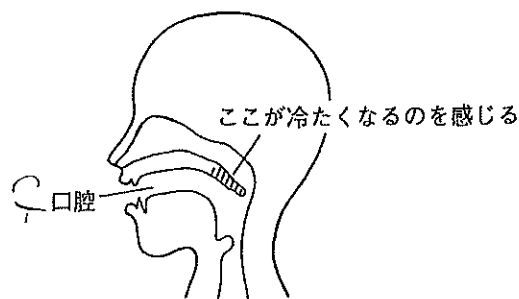
- (1) 正しい姿勢をとり、両手でおなかの横を押さえ、おじぎをしながら口から息を吸い、起き上がりながらフーと息を勢いよく吐き出す。

- のどの奥が冷たくなるのを感じながら息を吸うようにする。
- 横腹がよく膨れているか確認しながら行う。



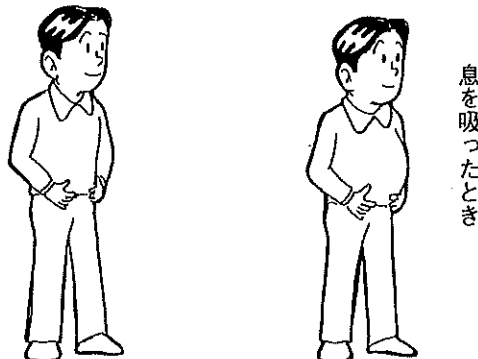
- (2) 正しい姿勢をとり、両手でおなかの横を押さえ、先生の合図に合わせて口から息を吸い、スーと音を立てながら少しずつ息を吐く。これを数回繰り返す。

- のどの奥が冷たくなるのを感じながら息を吸うようにする。
- プレスを素早く正確にする。
- 簡単な歌を歌いながら行うとプレスのタイミングが分かる。



- (3) 正しい姿勢をとり、おへその下辺りに手を置き、ス、ス、スーと息を吐き出す。

- スと息を吐いたときにおなかがへこむかどうか確認しながら行う。
- 初めはゆっくり行い、慣れてきたら早くする。



## ●口の開け方とフェイストレーニング .....

- (1) 耳穴の少し手前に指を置き下あごを下にストーンと落とす。

- 指が耳穴の少し手前のところに入るように下あごをしっかり下ろす。
- 指が縦に2本唇に触れることなく入るぐらい口を開ける。
- 下あごを左右にも動かしてみる。



- (2) ほおのところに手を当て、「チーズ」と言って写真を撮るときのような気持ちで、口を横に広げる。

- 手でほおが上がっているか確かめる。

