

# 発声エクササイズ

## 母音の発声



レッスンビデオのChapter4に対応しています。

### 「い」「え」「あ」「お」「う」

①まず自分の出しやすい音程でいいですから、順番に発声してみてください。

「い」「え」「あ」「お」「う」



CD No.1のトラック1を使って、クリックを鳴らしながらゆっくりと練習しましょう。まずは1拍ずつで。

②繰り返し発声を続けます。喉頭部分がリラックスしていて、一番出しやすい音程を探してみましょう。

「い」「え」「あ」「お」「う」・・・喉もリラックスし、無理なく出しやすい音程を探します。

③先ほど選んだ音程で、一つ一つの母音を伸ばして発声していきます。一回の発声で息を使い切るようにします。

「いー」「えー」「あー」「おー」「うー」・・・一回で息を使い切りましょう。



同じくCD No.1のトラック1を使って、クリックを聞きながら4拍ずつ伸ばしてみます。

④今度は鏡を見て、顔の筋肉をリラックスさせ、無表情になってみてください。どこにも力が入っていないことを確認します。

⑤顎を自然に開けてください。自然に開くのであれば、大きく開けてもかまいません。その状態をキープして、先ほどの無理なく発声できた音程で発声してみましょう。その時に唇は動かしてもいいですが、顎のラインは動かさないようにしましょう。顔の筋肉よりも口の中の筋肉を使って母音を発声するようにしてみましょう。

「いー」「えー」「あー」「おー」「うー」・・・顎のラインを変えずに発声しましょう。



同じくCD No.1のトラック1を使って、まずは1拍ずつ。口の中の筋肉の使い方がわかってきたら、4拍伸ばしてみます。