

『りすと、ひかりのたね』

① やわらかウォーミングアップ（3分）

春前の声を、押さずに目覚めさせる。

1.息だけ（30秒）

鼻から吸って、口からふわっと
音にしない

2.小さな「は」

「は…」を、息多めで
ささやきと発声のあいだ

3.母音のひかり

「あ・え・い」だけ
子音をつけない
丸く、上に。

※がんばらないように、ゆったりと。

『りすと、ひかりのたね』

② ポエム

「朝のやわらかな光」

まだ、芽は出ていないけれど

土のなかで

なにかが、あたたかい。

りすは、知っている。

急がなくても

光は、ちゃんと届くことを。

手のひらをひらくと、

そこにあるのは

ひかりのたね。

今日は、植えなくていい。

ただ、持っていればいい。