

🎁4月の無料プレゼント

りすと、こえのめばえ

🌱 春のウォーミングアップ

1. 息をひらく

鼻から吸って、
口から「ふー」

2. 「ま」

「ま…」をやさしく
口を少し笑う形で

3. 母音「あ」「え」

明るい位置で

※がんばらないこと。
ゆっくりと。

春の空気（短詩）

まだ、
大きな声じゃなくていい。
土の中から
芽が出るときみたいに、
小さく。
りすは、
そっと声を出します。
「ま」
それだけで、
春の空気が
少し動きました。
声も、
芽みたいなもの。
ゆっくりでいい。
今日は、
ここから。

声のトビラ