



🎁 5月プレゼント



りすと、こえのはな

🌸 声ウォーミングアップ
(3分)

①息＋笑顔

鼻から吸って
口角を少し上げて「ふー」

②「は」

「は...」をやわらかく
息を多めに

③母音「あ」「お」

胸を開く感じで。

※遠くに飛ばそうとしない

やわらかい風（短詩）

花は、
大きな音を立てずに
ひらきます。
朝の光の中で、
そっと。

りすは、
声を出します。
「は」
それだけで、
空気が少し
やわらぎました。

声も、
花みたいなもの。
咲こうとしなくても
ちゃんと
ひらきます。
今日は、
ここまで。

声のトビラ