



8月の無料プレゼント



声ウォーミングアップ

① 息を休ませる

鼻からゆっくり吸って、
口から「ほー」と吐きます。
遠くへ飛ばそうとせず、
木陰に座るような気持ちで。

② 「ほ」

「ほ…」

息を多めに。
ため息と発声のあいだくらい。

③ 母音

「お」「う」

丸く。
やわらかく。

※今日は整えなくていい。
休ませるつもりで。





『りすと、ひかげのこえ』

(真夏の昼下がり)

木陰は、静かです。

風も、少しだけ。

りすは、

葉っぱの揺れる音を
聞いています。

急がなくてもいい。

今日は、

遠くへ行かなくていい。

「ほ」

小さな声が、

夏の空気に

溶けていきました。

声にも、

休憩が必要です。

木陰で休むみたいに。

また元気になるために、

今日は、

ここまで。

