🎁 11月の無料プレゼント
『りすと、こえのみのり』

🌰 声ウォーミングアップ（3分）

① 響きを感じる
口を閉じて、
小さく「んー」。
上手に響かせようとせず、
今、どこが震えているか
感じてみます。

② 「んー」から「あ」
「んー……あ」
響きを残したまま、
ゆっくり口をひらきます。

③ 「んー」から「お」
「んー……お」

丸く、やわらかく。
今ある声のままで。
※今日は声を変えず、
そのまま受け取るつもりで。

短詩
（秋の終わり）

りすは、
木の実をひとつ
手のひらにのせました。
小さいもの。
少しいびつなもの。
つやつやしたもの。
どれも、
ここまで育った
木の実です。
りすは、
小さく声を出しました。
「ん－」
いつもの声。
でも、
今日は少しだけ
ちがって聞こえます。
声も、
実るのかもしれません。
たくさん使った声も、
うまく出なかった声も、
笑った声も。
どれも、
ちゃんと
ここにあります。
今日は、
それをひとつ
受け取って。
ここまで。