

教室の流れ

1. 準備体操



- ①背伸び 運動
- ②体をねじる 運動
- ③首を前後に倒す 運動
- ④首を横に倒す 運動
- ⑤肩の上げ下げ 運動
- ⑥深 呼 吸

2. 基本発声

- ①単音、②二音、③三音、④長音



3. 各クラスに分かれて発声訓練



〔途中で休憩あり〕

4. 整理体操

- ⑦肩回し 運動
- ⑧胸を開く 運動

5. 打合せ、連絡事項など

〔終了〕 *全員で教室の片付け後、解散

※アフターもあるよ



名大教室病院内 コーヒー店にて