

おぼえる事により、楽に発声ができるようになります。

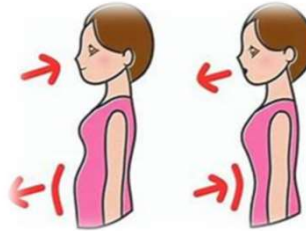
まず

- ① イスに座って肩の力をぬきます。
- ② 肩を動かさない様にして、
お腹に手を軽く当てます。



【息を吐きます】

- ① 口を細くしてゆっくりと吐いていきます。
- ② お腹をへこませながら吐ききります。



【息を吸います】

- ① 鼻と口から息を吸い込みます。
- ② お腹を膨らませながら吐ききります。

- * 息を吐く時間はおよそ6秒位かけて吐ききります。
- * 息を吸うときはおよそ3秒位です。

楽しい会話を実現できますよう繰り返し練習しましょう!!