

横井久美子  
＜声と身体のストレッチ＞

# 声とからだの歌う楽校

筋肉でできている声帯も使わなければ、話す声さえも衰えます。声と身体のストレッチをして「歌うからだ」を取りもどしましょう。

- ◆この楽校は、発声もふくめた身体全体のことを楽しく学ぶ楽校です。
- ◆楽譜を読むことを前提にせず、合唱の低音部も耳から何度でも聞いて覚えます。
- ◆声を出すということは、声帯を鍛え、身体を解放することです。
- ◆話す声も含め「いい声」は「いい息使い」や「いいからだ」から生まれます。
- ◆誰でも知っている童謡や唱歌を二部の自然体ハーモニーで歌うえるように楽しみましょう。

## プログラムの内容（レッスンで以下のことをします。）

- \* 椅子に座って歌いながら健康体操をします。
- \* 椅子に座ってボールを使い骨盤底呼吸の発声練習をします。
- \* 簡単な童謡・唱歌などの二部コーラスをします。

**日程** 月 2 回 原則第 1、第 3 水曜日 1 : 00 ~ 2 : 45

但し、横井のコンサート・海外行きなどで変更があります。

**場所** さんせいホール地下 1 階

(JR 国立駅南口 4 分 富士見通り 国立公民館手前隣)

**対象** 声を出して健康になりたいと思う方であれば、どなたでも。

**人数** 30 人前後 体験参加も可（無料）但し、事前申込要

**楽費** 6 回分 10000 円（チケット制）（会場費・設備費・資料代）  
（5 回連続参加の方には 1 回分チケット贈呈の特典あり）

- ◆ 希望者には、発声の補習レッスンもあります。

## ◆ 2013 年 9 月より「弾き語りギター部」発足 ◆

簡単なコードを覚えて、ギターを弾きながら歌えるようになるまでの初心者クラスです。

**日程** 月 2 回 原則第 1、第 3 水曜日 12 時 ~ 12 時 50 分  
さんせいホール 歌う楽校開始前の時間。

横井のコンサート・海外行きなどで変更もあります。

**対象** 歌う楽校の楽生で、ギターが初めてという方から。

**期間** 随時参加できます。

**人数** 10 人前後のグループレッスン 見学 1 回のみ（無料）

**楽費** 6 回分チケット 6000 円

## 参加者の声

「身体は楽器である」事、今までは聞いていましたが、実感した覚えはありません。歌うからだのストレッチに自分の身体がひとまわりおおきくなった爽快感にビックリしました。この新境地との出会いに私流にトキメいています。

インナーマッスルのことから発声までとても充実した授業でした。後期も引き続きよろしく願いいたします。)

未知なる体験で”歌う楽校”とても楽しかったです。じっくり体と向合い、声を出したのは初めてです。骨盤をいい状態にするってとても体全体にやさしく大切なことなんだなと思いました……でも難しいです！

休みがちな私ですが、行く度に「体づくりの基本」になるほど、と、納得し軽やかかな足取りで帰ります。

とにかくじっくりカラダと向き合い呼吸と声に集中する時間をもつだけで、貴重で贅沢な時間を過ごせると感謝しております。

昨日は、楽校ありがとう身体を使っの仕組み、発声と今まで経験したことがないことばかりで新鮮で面白かったです。次も楽しみです。家でも復習してみました。

歌う楽校体験入学をしてきました！体のしくみを認識してその仕組みに沿った内筋のストレッチに納得し、健康的な体づくりは＝ヴォイストレーニングなんですね。今まで逆な認識をしていたのは私だけかも知れませんが、今まで今の健康維持のためにストレッチを、ヴォイストレーニングを、と、思っていましたから。全てにおいて健康ありきですね。前半の骨盤底発声体操が功を成したか後半の合唱は力まず声が出せたようです、これからも楽しみです。

**体験参加などご希望の方は、**

横井久美子事務所

電話 042-573-3465 ファックス 042-575-7638

メール [kumiko@y.email.ne.jp](mailto:kumiko@y.email.ne.jp)

お申込、お問い合わせ下さい。