



## みんなで気持ちよく歌いましょう ～腹式呼吸とボイストレーニング～

準備体操の後は、ボイストレーニングと称して顔面・舌・口の運動からスタート。

ロングボイスは初め20秒くらいしか続かなかったのが、腹式呼吸の運動を実施した後は最長で30秒まで続く方もみえました。

腹式呼吸の後は、しっかりと吐き出せている証拠ですね。

準備運動と腹式呼吸、ボイストレーニングの後はいよいよみんなで歌います！

昔懐かしい曲から童謡を歌いながらその歌に纏わるお話を皆さんでしながら楽しい時間を過ごしました。若い世代とのジェネレーションギャップが面白かったですね。



↑  
みんなで体操と歌

### 参加者さんの声

- ・お腹から声を出して楽しく過ごせました。
- ・懐かしい歌が多くあり、楽しかったです。
- ・ふるさとやリンゴの唄等、故郷を思い出して懐かしかったです。
- ・思い切り声を出して楽しかったです。時にはこのような歌う企画も良いと思います。
- ・心のそこから声を出して本当によかったです。懐かしい歌を歌って子供の頃に返りました。
- ・昔懐かしい歌をうたわせていただき、また昔懐かしい思い出に楽しかったです。

### 歌声喫茶ってご存知ですか？

歌声喫茶（うたごえきさ）  
とは、お客様全員が参加して一緒に歌うことを目的とした

喫茶店で、唱歌、童謡、歌謡曲、ロシア民謡など幅広いジャンルの曲を歌い、世代を超えて歌を楽しむ場として開かれていたようです。

1970年代に衰退してしまったようですが、非常に良い地域の場所があったことを知りました。そんな集いの場になればと思うten parkにとって非常に学びとなる会になりました。

