

# マインドフルネスで 合唱を楽しく

## 講師&プロフィール 堀口 みどりさん

武蔵野音楽大学音楽学部声楽科卒業。福光フランス歌曲賞受賞。東京声楽コンクール歌曲部門第3位。大阪国際音楽コンクールファイナリスト。多田光子、Z. フィリポヴィッチ女史に師事。ミラノにてテラノーヴァ氏主宰演奏会に出演。神奈川県民ホール(小)、サントリーホール(小)、なぎさホールなどでのソロリサイタルなど多数開催。CD「選ばれた風景」リリース。現在4団体の合唱団の指揮を務める。東京室内歌劇場、日本フォーレ協会各会員。葉山サロン主宰。

### 講座のねらい

マインドフルネスにつながる呼吸は集中力を高め、心をポジティブにします。ヴォイストレーニングで、自分の本当の声、美しい声を見つけて下さい。クラシックからポップスまで幅広く魅力的な選曲を、合唱で楽しみます。歌はエネルギーの源です。ストレスを解消して、一緒に元気になりましょう。



### 講座の内容

吸う5、止める5、吐く10のマインドフルネスの呼吸から始まり、ロングトーンが後に続きます。色々な姿勢で呼吸をすることで、肺が訓練され、普段の生活では半分も使われない滞った肺の空気を、めいっぱい入れ換えます。また、声帯の筋肉を鍛えるヴォイストレーニングは、誤嚥を防ぎ美しい声を作ります

曲は、四季折々の抒情歌やポップスなど、美しく楽しい選曲です。コーリユーブンゲンで簡単な階名が読めるように指導致します。男女ともに自由な声の編成で、合唱の醍醐味を味わって頂きます。

持参品：鉛筆、カラーマーカー



### 開 講 日

7/15, 7/29, 8/19, 8/26, 9/2, 9/16 日曜日 (全6回) 13:00~14:30

定員 30名

### 受 講 料

受講料 6200円 テキスト・教材費 550円

### 開 講 場 所

逗子文化プラザ市民交流センター 第5会議室