

【体験会実施のお知らせ】

アーティストコンディショニング事業部（Nac）では体験会を実施します。

テーマは【**正しく呼吸**が行える姿勢について】

何故、『呼吸』か？

歌唱を例に挙げれば、発声に関する重要な3大要素の1つに『呼吸』があります。

* 3大要素・・・「呼吸」「振動」「響き」



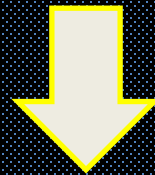
【体験会実施のお知らせ】

歌唱以外でも、『呼吸』と関連が深い管楽器を行っている方も大歓迎です！
また、正しく呼吸出来るという事は体幹が安定する為、長時間の演奏で疲れにくい姿勢にもつながってきますので、弦楽器、打楽器、鍵盤楽器を行っている方にもぜひ体験して頂きたいと考えています。

正しく呼吸するという事は、歌唱や演奏にどのような影響を及ぼすか？
この機会に正しい呼吸を行う為の土台作りを体感してみませんか？

<こんな症状でお困りに方におススメです>

- ◆ 長時間歌ったり、演奏していると、首・肩・背中・腰が疲れてくる
- ◆ 高音を出そうとすると声が裏返ってしまう



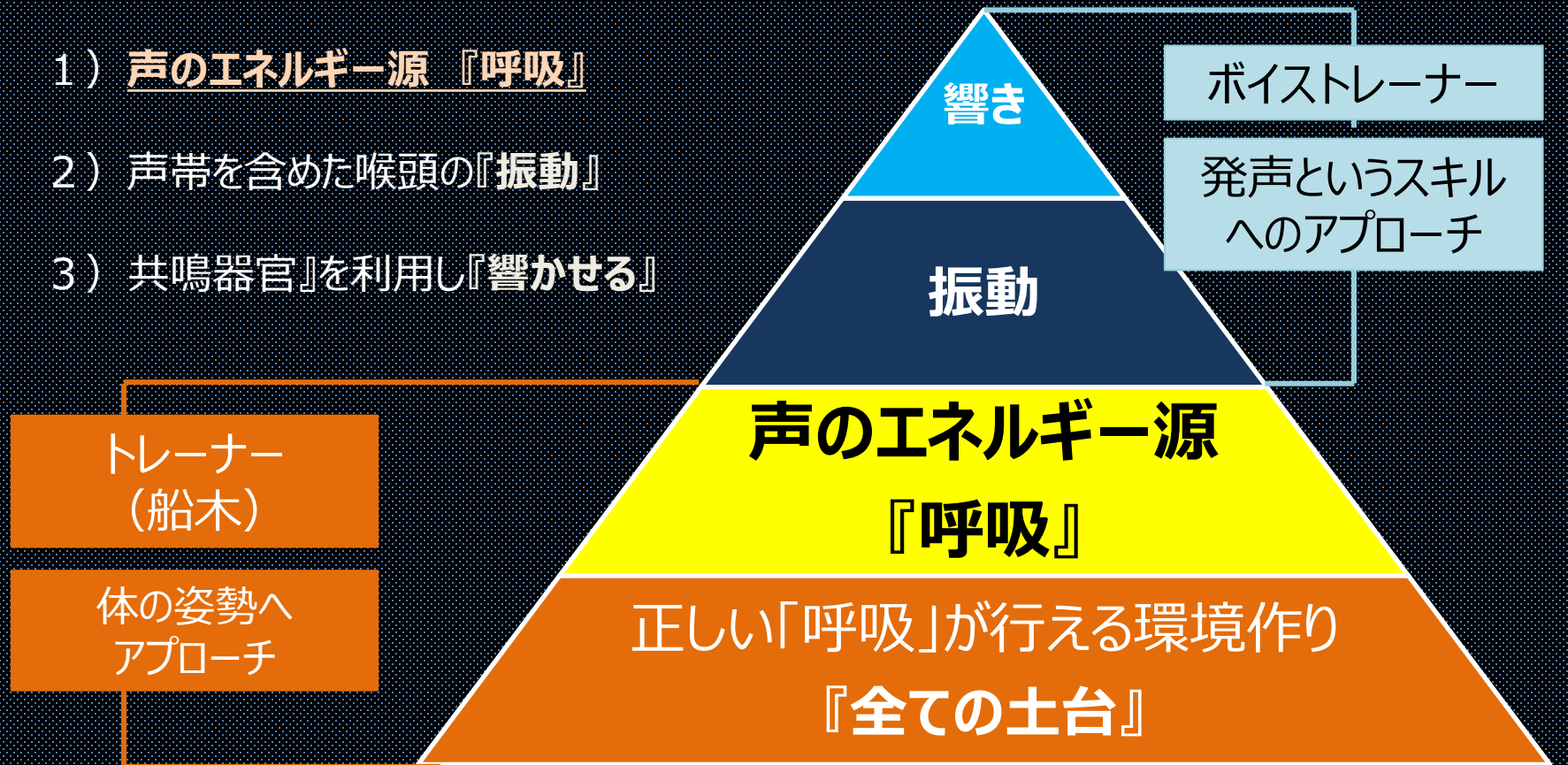
そもそも……

姿勢に改善点があり、『正しく呼吸』が行えていないかもしれません！！

【発声の3要素『呼吸』にアプローチ】

* 発声を例に

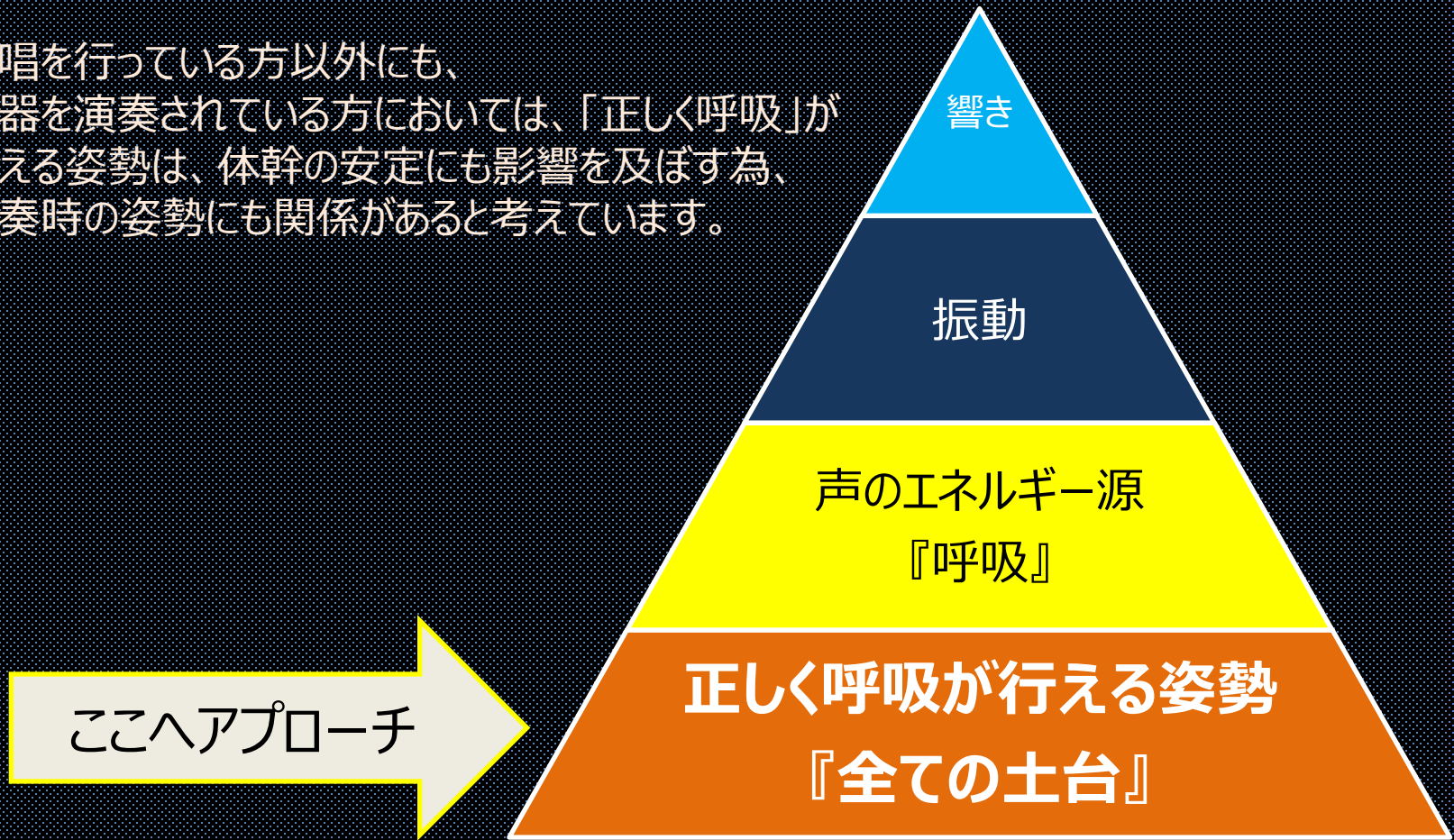
- 1) 声のエネルギー源 『呼吸』
- 2) 声帯を含めた喉頭の『振動』
- 3) 共鳴器官』を利用し『響かせる』



【体験会実施のお知らせ】

ということで、今回は矢印の『正しく呼吸』が行える姿勢について体験会を実施させていただきます！！

歌唱を行っている方以外にも、
楽器を演奏されている方においては、「正しく呼吸」が
行える姿勢は、体幹の安定にも影響を及ぼす為、
演奏時の姿勢にも関係があると考えています。



【体験会の流れ】

1回目 【正しい呼吸とは？～自分の状態を知りましょう～】

- 『正しい呼吸』とは？
- 今の自分の状態
 - 肋骨の状態は？
 - 胸骨の状態は？
 - 呼吸の状態は？

2回目 【正しい呼吸を実践トレーニング】

- 横隔膜を動かす
- 正しく「吸って、吐く」
- 肋骨を下げる
- お腹を膨らませる

- 日時 3/1（火）、10（木）、18（金）、20（日）
* 上記日時の中で2回まで受講可能
* 参加費：無料です
- 時間枠 ①11：45～／②13：30～／③15：15～／④17：00～
* 感染症対策の為、予め実施する枠を設けさせていただきます
- 所用時間 45～60分
- 場所 スタジオ・ナズー * 当ビル8F
<https://nazoo.com/>
- 対象者 音楽活動を実際に行っている方
(歌唱・管楽器の方は特におススメです)
- ご用意するもの 動かしやすい服装
(換気を行いながら実施する為、温かい服装でお願いします)
- 実施方法 対面もしくはオンライン
* ご来館いただき対面で実施に不安を感じる方は、ご自宅でオンライン受講も可能です

- 申し込み TEL : 048-475-3309
(問い合わせ) Mail : Nac.f.m2020@gmail.com
担当 : 船木 (フナキ)

受講をご希望の方は下記を記載の上、mailまたはTELにて一報をお待ちしております

◆氏名

◆住所

◆連絡先

◆行っている音楽活動

例) 歌唱、ピアノ、管楽器、趣味でカラオケなど

◆希望日、時間枠

3/1 (火) 、10 (木) 、18 (金) 、20 (日) の中から第2候補まで

①11 : 45~ / ②13 : 30~ / ③15 : 15~ / ④17 : 00~

例) 第一希望 : 3/1 (火) 13 : 30~

第二希望 : 3/20 (日) 17 : 00~

◆オンライン受講について

例) オンライン希望します

【新型コロナウイルス感染症対策について】

【館内で実施している事】

- ・換気 ・手指消毒 ・密にならない空間
- ・換気扇24時間稼働

【スタッフが実施している事】

- ・検温 ・マスク着用（不織布） ・手指消毒
- ・手洗い ・うがい
- ・ワクチン2回接種済（3回目も実施予定）

【来館時 ご協力お願いしている事】

- ・体調確認 ・体温検測 ・手指消毒 ・マスク着用（不織布が望ましいです）

【このような方は当日受講をお控えください】

- ・37.5度以上 ・風邪症状（咽頭痛、鼻水、咳など）
- ・2週間以内に海外渡航歴がある方
- ・近親者に新型コロナウイルス感染者がおりその濃厚接触者

【その他】

- ・トレーナーとマンツーマンレッスン
* 密になる空間を避ける為

その他、気になる事がございましたら
何なりと申しつけ下さい！！

- ・ご来店いただき、体調によってはレッスンを受ける事をお断りする場合もございます
- ・当日体調に不安がある場合は必ずご一報ください

【体験会後のイメージ】

ボイストレーナー

演奏指導者

<技術指導>



トレーナー

<正しい姿勢>

(歌唱・演奏の土台作り)

長期的には、このようなイメージで、
指導者とトレーナーがお互いの得意な分野にアプ
ローチする事で、受講者のパフォーマンス向上をイメ
ージしています♪

パフォーマンス向上

(歌唱・発声 / 演奏)

その他、ご不明な点は何なりと申しつけ下さい！

♪皆さまのお声を大切に取り組みさせていただきます 

- 問い合わせ先 TEL : 048-475-3309
 Mail : Nac.f.m2020@gmail.com
 担当 : 船木 (フナキ)