

指導(活動)分野	ボイストレーニング	指導 披露 講義
ふりがな	やまのうち なおみ	登録番号
氏名またはグループ名	山之内 尚美	A - 8
指導(活動)内容	・楽しく歌をうたえるように身体のほぐしから、声の出し方に至る体操、トレーニング、誤えん予防トレーニング、歌唱指導	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・中スポーツセンター、麦田清風荘、仲尾台コミュニティハウスで指導 ・日本演奏連盟会員、横浜シティオペラ会員 ・指導歴 20年	
経費	・指導(活動)料 5,000円 ・材料費 応相談 ・交通費 実費	

### 【プログラムの一例】

#### うた声、ボイストレーニング

定員:30人 所要時間:60分

- ① 呼吸法
- ② 身体をゆるめる体操  
(呼吸を伴いながら)  
誤えん予防トレーニング
- ③ ボイストレーニング
- ④ 歌唱、(うたごえ曲、メソッド、  
歌謡曲 他)指導

持ち物:飲み物、動きやすい服装

・材料費は楽譜代です



### 【街の先生からひとこと】

心を明るく、身体をやわらかく、深い呼吸、そしてのどの筋肉を鍛えることによって楽しく歌って、元気になりましょう。