

スタジオ・レイ 2019年度 加瀬ベーシック 日程&カリキュラム予定表

各回とも 午後2時30分～5時

			ストレッチ	呼吸	声	身体
4月	7日	第1回	・ストレッチの意義 ・ストレッチ①	・丹田／百会 ・中心呼吸①	・声の出るしくみ	・中心線
	14日	第2回	・ストレッチ②	・中心呼吸② ・瞬間呼吸		・腰を入れる
	21日	第3回	・ストレッチ③	・中心呼吸③	・腰のため息／息に音を混ぜる ・ハミング	・股関節と脚の動き
5月	12日	第4回	・ストレッチ④	・中心呼吸④ ・支え①	・共鳴① ・ハミング	・股関節から折れる①
	19日	第5回	・ストレッチ⑤	・中心呼吸⑤ ・支え②	・共鳴② ・横向き、仰向け、座って発声	・股関節から折れる②
	26日	第6回	・ストレッチ⑥	・中心呼吸⑥ ・呼吸の筋肉	・発声の筋肉 ・滑舌①	・筋肉の作り方
6月	9日	第7回	・ストレッチ⑦	・中心呼吸⑦	・共鳴③ ・滑舌②	
	16日	第8回	・ストレッチ⑧	・中心呼吸⑧	・ハミングから発声 ・滑舌③	・立つ歩く①
	23日	第9回	・ストレッチ⑨	・中心呼吸⑨	・ストレッチで発声 ・滑舌④	・板でフレックス ・足のアーチ
7月	7日	第10回	・ストレッチ⑩	・中心呼吸⑩	・色々な体勢で発声	・脱力 ・立つ歩く②
	14日	第11回	・ストレッチ⑪	・中心呼吸⑪	・脱力して発声 ・ピアノで発声①	・立つ歩く③
	28日	第12回	・ストレッチ⑫	・中心呼吸⑫	・ピアノで発声②	・立つ歩く④
8月	4日	第13回		・中心呼吸⑬	・ピアノで発声③	・立つ歩く⑤
	11日	第14回		・中心呼吸⑭	・ピアノで発声④	・無対象 ・ストップモーション／スローモーション
	25日	第15回		・中心呼吸⑮	・ピアノで発声⑤	
9月	1日	第16回		・中心呼吸⑯	・ピアノで発声⑥ ・頭と鼻腔共鳴	
	8日	第17回		・中心呼吸⑰	・ピアノで発声⑦ ・音を引っ張る／音を抜かす	
	22日	第18回		・呼吸で見る見える ・表現の次元	・ピアノで発声⑧ ・リズムマシーンでテンポ	

※ 2019年3月時点の予定です。内容は進行等によって変わることがあります。