

呼吸の価値を理解できた時、
いのちとは何であるかを真に理解し始めます。
(Prem Rawat 『呼吸』 より)

ボイストレーニングのレッスン・セミナー♪

1曲コンサート付き 合唱スタイルレッスン(75分)

《フィリアホール》リハーサル室
(80名収容)にて少人数で行なっ
ています。月に1回開催。1回毎
に参加者を募集いたします。

ボイトレ研修セミナー (90分)

ボイトレを使ったセミナーです。
《フィリアホール》リハーサル室
(80名収容)にて行います。3か
月前までにご希望の日時をお知ら
せください。

訪問ボイトレ研修セミナー (90~120分)

企業や学校などに伺って ボイトレ
を使ったセミナーを行います。詳
細はお問い合わせください。

《フィリアホール》練習室・リハーサル室(横浜市青葉区)
東急田園都市線「青葉台駅」徒歩1分



1~2名様レッスンのリアル/オンラインも、
《フィリアホール》練習室スタジオにて行って
おります。「コンサート付きボイストレーニング♪」
「コンサート」などの企画もご相談ください。

お申し込み お問い合わせは

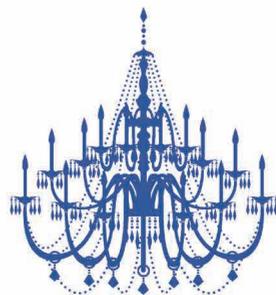
ソプラノ歌手 二期会会員

小沢 祐美子

素敵に若返る ボイストレーニング♪

info.yumiko-ozawa2021@docomo.ne.jp

070-6666-7480 (ショートメールでお願いいたします)



Yumiko Ozawa
Voice trainer

♪ソプラノ歌手 小沢祐美子♪
yumica ユミツアのオフィシャルブログ
ameblo.jp/yumiko-ozawa



YUMIKOZAWA.SOPRANO1978

Instagram
YUMIKOZAWA.SOPRANO1978

ソプラノ歌手 小沢祐美子

ボイストレーニング レッスン & 研修セミナー

身体を鳴らして 相手の心に届く声を!

仲間と一緒に声を出し

人間関係、 チームワークUP!



Yumiko Ozawa

Soprano singer 二期会会員

Voice trainer ボイストレーナー

素敵に若返る
ボイス・トレーニング♪



姿勢が良くなり
顔の表情がいきいきと豊かに☆

声量がアップして
大勢の人前でも自信をもって堂々と自分を表現☆

みんなと一緒に声を出し
一体感・充足感に満ち溢れて気持ち爽やかに☆

【レッスン & 研修セミナーの内容】

- ストレッチ** 呼吸の力を正しく使えるようにするために、身体をほぐしていきます。無理なく自然に、呼吸を意識しながらストレッチすることで、レッスンがより効果的になります。
- 呼吸法** すべての発声の基本となる腹式呼吸を、意識すればいつでもできるように練習します。
- 瞑想発声** 瞑想をしながら発声することでエネルギーが効率良く循環して、気持ちの切り替えが上手くなり、パフォーマンス力の向上が期待できます。
- 顔筋発声** 接客やプレゼンなどコミュニケーションに必要な顔の表情が、性別や年代に関係なくいきいきして、前向きで健康的な雰囲気を得られます。
- 季節の歌** 正しい呼吸ができれば、自ずと声量が上がっていきます。レッスンで変化した身体を使い、簡単な曲を歌ってみましょう。いつもと違う感覚で声が出ることを実感し、通りやすくなった声で歌うことを楽しみます。ふだんの会議や営業などの声も説得力が増していくことでしょう。



【受講者の声】

小杉 俊哉さん (東京・大学教授)

もの凄く良かったです！ 祐美子さんはユーモラスでヒューマニティにあふれ、「熱血先生」のように熱心な指導と、何より教えることが楽しそうです。即席のコーラスグループで歌った「浜辺の歌」は一体感、高揚感があり、みな笑顔になって、とても心地よい空間でした。話すことが仕事なので、喉ではなく身体で声を伝えるという術を身に付けたいと思います。また参加いたします。

古賀 琴絵さん (横浜・エステサロン経営)

本当に楽しくて美しく実のある素晴らしい研修でした。終えたスタッフたちがパツ〜と明るく元気になっているのが最初の印象です。実感したのは、お客様と接客している声と発する言葉の音です。声のトーンだけでなく笑顔になっている声、気持ちが伝わる声が確実に違いました。本当に楽しいボイトレ研修をありがとうございました。

江崎 友大さん (東京・歯科医師)

祐美子先生の迫力ある歌声は、これぞオペラ歌手という雰囲気です。毎回楽しみに参加しています。私は普段あまり大きな声を出す機会がないのですが、このボイトレニングを受けて人と話すこと、歌うことに自信が持て、日常をいっそう楽しく過ごせるようになりました。

間宮 淳さん (静岡・化粧品会社経営)

毎回リモートで楽しくレッスンしています。体をほぐす簡単な体操や呼吸法を繰り返すことで、いつの間にか今まで出なかった音域の声も無理なく出るようになりました。体を上手に使う感覚が身につくと健康面はもちろん、すべての物事を力を抜いて自然体でしなやかにこなせるようになった気がしています。

小沢 祐美子 Yumiko Ozawa

ソプラノ歌手 二期会会員/ボイトレナー

1978年東京生まれ。桐朋学園大学ピアノ専攻卒業の母よりピアノの手ほどきを受ける。洗足学園大学附属高校音楽科を経て、同大学音楽学部音楽科を首席で卒業。2002年同大学院修了。中村義春教授(東京学芸大学名誉教授)、浅賀千江子助教授に師事。二期会オペラ研修所第47期マスタークラスを優秀賞にて修了後、二期会オペラプロフェッショナルコース修了。平成15年度文化庁新進芸術家国内研修員。コンサート、テレビ、ラジオなどで幅広く活躍。ボイトレニング指導歴は22年(2023年時点)。2021年にはFMヨコハマ、LOVEFM(福岡)で毎週放送中の「しあわせカウンセラー井内由佳の《しあわせスパイラル》」に2週にわたり連続ゲスト出演(井内由佳オフィシャルサイト <http://yuka-i.com>)。



© 古川 耕伍(ビスカンパニー)