

# Voice Conditioning

喉に負担をかけずに  
よく響く声を出す！

## @ボイス・コンディショニング 月1 ZOOM練習会☆

今月のボイコン練習会は「力まずに良く響く声を出すための身体のコンディショニングと発声練習」にフォーカス☆

- ✓すぐ声枯れしてしまう✓よく聞き返されてストレス
- ✓歌声をもっと安定させたい

という方にオススメのブレストレーニングと鼻腔共鳴の練習をしました♪

鼻腔共鳴は声量・音程・音色が改善されるだけでなく、血流もよくなるので、鼻炎対策にもなると言われていたんですよ～☺

という訳で花粉が飛び交う季節も緩め・整え心地よく過ごしてまいりましょう～☆