

「赤間裕子の健康ボイストレーニング」

講師：赤間 裕子 (ヴォイス&トーク 代表 / 声と話し方コンサルタント / フリーキャスター)

講演・セミナー・ワークショップのご提案

正しい「呼吸法」や「発声法」で声を出す = 身体も心も健康になる!!

「声を出す」という行為は、全身の免疫系活性化に欠かせない要素です。喉に負担がかからず、副交感神経を活性化させる「腹式呼吸」で発声し、表情筋や口輪筋を動かす発音・滑舌トレーニングを組み合わせることで、楽しく効果的な健康ボイストレーニングが出来ます。

また、「声を出す」というシンプルなことを意識的に行うことで、健康や精神面、リハビリなどで大きな効果が期待できます。気持ちが明るくなりリフレッシュ、ストレス解消にもつながります。



Q. なぜ、正しい呼吸法や発声法が健康につながる?

- 腹筋が鍛えられて肺活量が増し、発声しやすくなるから
- お腹の奥の筋肉が鍛えられて、内臓機能の強化や運動効果が期待できるから
- 声を出すことでリフレッシュし、活力が湧き、元気が出るから
- 口の周りの筋肉を動かすことで、クリアでしっかりした声が出るようになるから

「腹式呼吸」による発声トレーニングは、横隔膜が動きお腹の一番奥にある「腹横筋」が鍛えられます。運動不足の方、車いすの方にも有効なエクササイズです。また、表情筋や口輪筋を動かすことは、咀嚼する(噛む)力を養うことにも効果があるとされています。話す機会が減り、口を動かす機会の少ない方にも取り入れて頂きたいトレーニングです。

健康ボイストレーニングでこんな効果が期待できます!

- ★ 気持ちが明るくなります!
- ★ 集中力向上が期待できます!
- ★ 脳トレ効果が期待できます!
- ★ 内臓機能の強化につながることを期待できます!
- ★ 運動効果が期待できます!
- ★ 咀嚼する力(噛む力)が鍛えられます!
- ★ うつ状態の改善につながることを期待できます!
- ★ 麻痺の残る方の改善につながることを期待できます!

当サービスはホームページにも掲載しています。是非一度ご覧ください。 <http://akama.biz/>

プロフィール

赤間 裕子 Akama Hiroko

声と話し方コンサルタント / フリーキャスター / ビジネスヴォイストレーナー / 音読インストラクター

仙台市出身。大学卒業後、福島テレビにアナウンサーとして入社。その後、テレビ東京に移籍し、番組出演、取材活動、新聞・雑誌のコラム連載、イベント司会など多方面で活躍する。

地元仙台に転居、NHK仙台放送局キャスターとして12年間勤務。地域情報番組「情報テラス」では「東北のお昼の顔」として親しまれる。NHK文化センター、大学客員教授・講師としても活動。

平成21年4月独立。「声と話し方」をメインとしたコミュニケーションスキルについて、企業・団体・自治体等での研修や講演を行い、大学・高校での面接指導など幅広く活動している。「声と話し方スキルアップセミナー」を仙台市青葉区で開講。

iPhoneアプリ「カツゼツ」リリース。「声と健康」をテーマにした活動にも力を入れており、著書に「早口言葉で口腔トレーニングDVD付き」。(世界文化社刊)



お問い合わせ・ご依頼・ご相談等お気軽にお電話ください。

◆ 事業者名：ヴォイス&トーク

◆ E-mail：info@akama.biz

◆ 代表者：赤間 裕子(あかまひろこ)

◆ 事業内容：研修/講演/セミナー

◆ 電話番号：090-2950-7840

◆ 司会/ファシリテーター/個別指導

☎ 090-2950-7840