

もうすぐ銀杏祭

10月30日(土)の銀杏祭も近づき、どのクラスも歌練習に気合が入っています。本番を前に風邪をひいたり、のどを痛めたりしていませんか?急に寒くなって、体調を崩しやすくなりますが、本番に自分たちの歌声が100%出せるように、体調も100%に整えましょう!

【風邪をひかないために】



【歌う前に良いもの】

●脂っこいものを食べる

→ 声帯が油でおおわれると、
声が滑らかにしやすくなります。



●飲み物は、常温の水

→ ・水はのどを刺激せずに、潤してくれます。
・冷たいものは体を冷やし、温かいものは喉への刺激があるためNG!
・ウーロン茶や緑茶などの茶系は、のどの油分を取り去ってしまうためNG!
・ジュースや牛乳はのどに引っ掛かり、タンがからむので歌う前には向きません。

