

LSVT風 発声訓練

【LSVT風発声訓練の目的と効果】

1. 声を大きくすることで話しやすさを改善する
2. 呼吸と発声のコントロールを高める
3. はっきりした発音と持続声の強化する
4. 継続した自主トレで声の質の安定・改善を促す

【一般的な練習頻度の目安】

○1日2回・1回あたり約5～10分程度

【注意事項】

- ・声がかすれたり痛みが出たら無理をせず休み、専門家に相談する
- ・呼吸をしっかりと使い、喉に力が入りすぎないようにリラックスして行う
- ・自分の声の大きさや響きを意識しながら練習する

エクササイズ	やり方	目安	ポイント
② 母音発声	母音を大きくゆっくり発声	5母音 × 2セット	・ 持続時間を少しずつ伸ばす ・ 声を張らずに響きを意識
② ピッチグライド	母音発声しながら 低→高、高→低を滑らかにピッチを変える	5母音 × 2セット	・ 出せる高さでOK ・ 最初は大きさより高さに集中
③ 単語・短文発声	単語や短い文を大きくはっきり声に出す	10語・10文 × 1～2セット 1回/日でOK	・ はっきり声を出すことを意識
④ クールダウン	深呼吸してから、大きくゆっくり息を吐きながら母音発声（母音はどれでもOK）	5回 × 1セット 1回/日でOK	・ 呼吸と声を連動させ、喉の力を抜く ・ 力まずにゆっくり息を吐きながら発声

【参考文献・注記】LSVT LOUD® Program（The LSVT Global®公式資料より）専門家の指導が望ましいですが、自主練習でも日常的に取り組みやすいようにアレンジを加えています。