

カラオケに100回行って歌はほとんど上達できません!
回数ではなく、上手くなるためのコツがあります。

音痴の
原因を解明!



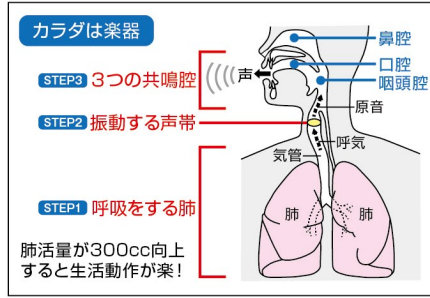
2024年11月29日 第7回大会



講座中は和やか。
笑って免疫力UP!

習得できる技術

1. 誤嚥性肺炎予防
2. 歌唱向上
3. 発話・スピーチ力向上
4. 身体機能の向上
5. 免疫力向上
6. 認知症予防が含まれます。
(脳機能・聴力・嚥下・呼吸・発話・血流 他)



音痴の原因を解明!
新しい声の
発見ができます!

アイドルから演歌歌手まで!
3時間あれば
歌唱上達できます!

肺活量が300cc
以上増えます!
※片平の肺活量は6400cc

①まずはリズム

「あれっ?音痴?」と感じる瞬間とは、実は音程よりもリズムです。裏拍と韻の乗せ方をトレーニングします。

②次に呼吸(腹式呼吸)

脳と声帯の筋肉はその音程に当てたつもりでも、呼吸量が足りないだけで音がずれます。

③鼻腔共鳴

咽頭腔で生成された音源を鼻腔でふくよかに共鳴させることができれば、声域と声質の幅が広がります。低いキーではなく、歌手の原曲キーの歌唱を心がけます。

④聴力向上と脳活性

鼻腔共鳴のコントロールが充分だと、耳管を通じて聴神経を刺激し、聴力の向上と脳活性に繋がります。音程の正確さは聴力に比例します。

⑤オリジナル音源をよく聴く

ほとんどの方がオリジナル楽曲をきちんと聴いていません。息遣い、拍、韻は本当に合っていますか?

2025年 本気のボイトレ! 第二期生 トレーニング

昼の部 14:00~16:30 (一品お茶菓子持ち寄り)

- 2月 3日(月) リズム
- 2月 10日(月) 概論・基礎トレ
- 2月 17日(月) 3つの共鳴腔
- 3月 3日(月) 母音と子音
- 3月 10日(月) 滑舌
- 3月 17日(月) 話し方と抑揚
- 3月 24日(月) 共鳴発声法の完成
- 3月 31日(月) toshiさんや小田和正さんのような澄んだ声のコツ&後半カラオケ
- 4月 7日(月) 『もののけ姫』を裏声で歌えるようになる&後半カラオケ
- 4月 14日(月) 秋川雅史さんのような太くて力強いビブラートの作り方&後半カラオケ

「基礎トレ」とは...
基礎トレーニングは呼吸法、共鳴腔の使い方を含む基本の6回講座を1回に凝縮したものです。満足いくまで何回でも通えます。

※「後半カラオケ」とあるものは、後半に近くのカラオケ施設で実践します。利用料は参加者均等割りで、2,000円~3,000円程度となります。

夜の部

18:00~20:15 乃木坂ウェルネスルームでトレーニング
20:15~20:45 懇親会(一品お惣菜持ち寄り)
21:00~ 希望者は近くの施設で歌唱トレーニング(実費)

- 2月 3日(月) 概論・基礎トレ
- 2月 10日(月) リズム
- 2月 17日(月) 腹式呼吸の極意
- 3月 3日(月) 声帯の使い方と音
- 3月 10日(月) 裏声からの声区融合
- 3月 17日(月) ミックスボイス
- 3月 24日(月) ウィスパーボイス
- 3月 31日(月) 河村隆一さんのようなネットリした歌い方のコツ&後半カラオケ
- 4月 7日(月) 尾崎豊さんの晩年(1988年9月12日に東京ドームで行われたLIVE CORE)の発声法&後半カラオケ
- 4月 14日(月) 氷室京介さんの独特な音色を共鳴腔を駆使してどのように作り出す&後半カラオケ

ヴォイストレーナー
片平健一郎
本気の歌唱例はこちら



フォロー用のFacebookグループページ▶



★4月21日(月)18:00~22:00 コートダジュール目黒西口店 VIPルーム
『本気のボイトレ! 発表会 第二章』※4/18の発表会に参加できない方を対象
8,000円(パーティー料理&120種類 飲み放題付)

【料金】初回参加無料 通常 2,000円 会員 0円 【場所】乃木坂ウェルネスルーム 六本木7-4-14-2F

発表会

第8回 2025年4月18日(金) 18:30~21:30
(17:40開場)

特別ゲスト

胎内記憶研究の
第一人者
池川明先生



産婦人科医。「胎内記憶」領域の第一人者。
2014年から上映されている「かみさまとのかみさん」では主演を務め、現在までの観客動員数は31万人にのぼる。片平式ボイトレの初期メンバー。絵本作家常田メロンさんは池川先生のご紹介。



第1回、4回、7回のゲストは、脳外科医 篠浦伸禎先生



第2回ゲストは胎内記憶 池川明先生



第3回ゲストは二胡奏者 MAYAさん



第5回ゲストはカンツォーネ 日本チャンピオン 前迫寛さん



第6回ゲストは音楽療法の第一人者 和合治久先生



全力で「全カ少年」歌います!

前半 18:30~19:30
◆片平式ボイトレトレーニング実践
◆エントリー者による歌唱

後半 20:00~21:30
◆モノマネディナーショー(片平による12種の発声法)
◆ゲスト 歌唱&トーク
◆投票集計発表 上位者は豪華景品



手作りヘルシー料理

参加申し込み

銀行振込は 振込先 三井住友銀行 高田馬場支店
こちら (普)4413809 カ)ホリスティックウェルネス

クレジットカードでの
お支払はこちら



★歌唱エントリー参加/10,000円(定員があるため先着順)
・優秀者は豪華景品! ・生バンド演奏で歌唱! ・上記トレーニングスケジュールの中から参加をお願いします。

★歌唱エントリーなし

通常 6,500円(当日払いは7,000円)
会員 4,500円(当日払いは5,000円)

※ボイトレ受講し放題 破格の月額2,200円!

会員登録はこちら

※乃木坂ウェルネスルームいずれかのプランへ登録いただければ、会員価格となります。



会場—ライブハウス
目黒カフー

東京都目黒区下目黒2-23-2
エストラルゴ目黒B1 目黒カフー
http://kahoo-meguro.com/map.html

アルコール飲み放題、パーティー料理付き!

株式会社ホリスティックウェルネス room@holistic-wellness.jp tel:03-6434-7603