

## 令和3年度岐阜市市民活動支援事業報告書

事業名：呼吸と口腔を見直して免疫力をアップ！健康と口角美も手に入れよう！

事業内容：口腔と呼吸の専門家とボイストレーナーのセミナー

【日程】令和3年9月11日（土）開場 13：30 開演 14：00

【開場】みんなの森 ぎふメディアコスモス みんなのホール

【出演】オーラルヘルスプロモーター 赤井 彩美

呼吸コンサルタント 大貫 崇

Natural Voices 代表 西川 佳甫

事業報告：令和3年6月17日に承認を受け、準備を開始。

まずは、チラシとチケットの制作に取り掛かりました。

7月8日オンラインにて、赤井さん、大貫さんと当日の内容について打ち合わせを行いました。お二人共、岐阜市でセミナーを行えることに意義を感じてくださり、充実した打ち合わせができました。

7月28日～30日の3日間にかけて、毎日新聞岐阜県版に広告を掲載。

8月10日に長良川ホールにて開催した Natural Voices 主催コンサート、「歌おう 伝えよう 希望のうた」にてチラシを配布。

8月17日に非常事態宣言が発令に伴い、9月12日までの間メディアコスモスが閉鎖になったため、大変残念ではありましたが、やむなく事業中止となりました。（別の日程を検討しましたが、みんなのホールの空きがありませんでした。）

その後も Natural Voices の活動として口腔と口腔の大切さをお伝えしようと、地域情報誌に広告を掲載、フムドキワイワイの参加（コロナのため中止）、口腔ケアを体験するイベントの計画と運営、個別指導などを行ってまいりました。今後も続くマスク生活と発声の減少が続く中、口腔と機能の低下への予防する活動を今後も続けて参りたいと思います。

今回初めて事業参加をしましたが、来年度もこのような事業を募集されるのであれば検討し、「声」を通じて皆様のお役に立てる活動を続けて参りたいと思います。

Natural Voices 代表 西川 佳甫

令和3年度 一歩を踏み出すための声  
岐阜市市民活動支援事業 採択事業

# 呼吸と口腔を見直して 免疫力をアップ!

## 健康と口角美も手に入れよう!

「声と健康」をテーマに

呼吸と口腔の専門家のセミナーとミニライブ。

コロナ禍だからこそ知っておきたい

大切な「きほんの呼吸」と「お口の中の姿勢」について、  
体験なども含めて、専門家からお話をお伺いします。

後半には、ボイストレーナーも加わって「声と健康」を  
テーマにトレーニング方法などもご紹介。

コロナ禍で制作されたNatural Voicesのオリジナルソング『希望のうた』も披露します!



||| 令和3年9月11日(土) ||| ■料 金…**¥1,000** (税込) |||

■開場/開演…13:30/14:00

■会 場…みんなの森 ぎふメディアコスモス みんなのホール

〒500-8076 岐阜県岐阜市市町40番地5 TEL.058-265-4101

講師

大員 奈

アスレティックトレーナー  
呼吸コンサルタント BP&CO.代表

赤井 綾美

オーラルヘルスプロモーター  
株式会社office RENKA代表取締役

※コロナウイルス感染予防のためマスク着用でご来場下さい。また、コロナウイルスの影響で内容変更の場合がございますので事前確認をお願い致します。

主催  
お問合わせ

**NATURAL VOICES** ボイストレーナー 西川佳博

080-5293-7950 (代表) 090-8673-1796 (西川)

●Natural Voices 公式サイト: [naturalvoices.net](http://naturalvoices.net) ●e-mail: [naturalvoices2@gmail.com](mailto:naturalvoices2@gmail.com)

Natural  
Voices  
公式サイト





## 赤井 綾美

オーラルヘルスプロモーター  
株式会社office RENKA代表取締役

1985年4月 医師法人ラポール青山病院歯科・口腔外科主任歯科衛生士  
1991年4月 大阪府立公衆衛生専門学校 歯科衛生科講師  
1995年4月 大阪府立看護大学医療技術短期大学部歯科衛生学科助手  
2018年2月 ヘルスプロモーターOffice RENKA (通称) 代表を継ぎ、  
現在、株式会社Office RENKA代表取締役

### 主な事業

- ・全身に目を向けて変わる、広がる口腔機能の促進支援  
(日本家政学会誌Vol.68 No.9 486-491 (2017))
- ・口向甲がれば世界が上がる～生まれ変わっても由緒衛生士になりたい～  
(Ainazur電子書籍 2018)
- ・子どもの口腔機能を育む取り組み(歯科助産士ブックレットVol.2)  
(クインテッセ出版2019)



## 西川 佳甫

ボイストレーナー  
全米ストレーンガス&コンディショニング協会 (NSCA)  
認定パーソナルトレーナー (NSCA CPT)

1989年～ 声帯結節の手術を東京大学医学部附属病院にて行った経緯から、東京赤十字病院(現在の国際医療福祉大学三田病院)耳鼻咽喉科音声外来、渡辺隆平先生のもとでアクセント法の指導を受ける。東京部内にてボイストレーナーとして活動を開始し、2000名以上のトレーニングを行う。

2005年9月 ボイストレーニング・サクル「Sound of Natural Voices」設立  
2010年4月～ 北海道芸術高等学校 (現 愛知芸術高等学校) 講師  
2017年4月～ 岐阜県立大府商業高等学校 吹奏楽部 非常勤講師  
2020年11月 Natural Voices号読者スタジオ開設



## 大貫 崇

アスレティックトレーナー  
呼後コンサルタント BP&CO.代表

高校を卒業後、渡米。タウソン大学運動学部アスレティックトレーニング学科を卒業後2006年にフロリダ大学大学院で応用運動生理学の修士号を取得。その後、NBA D-Leagueのフォートワース・フライヤーズでヘッドアスレティックトレーナーとして勤務。2012年よりマイナーリーグアスレティックトレーナーとしてMLBアリゾナ・ダイヤモンドバックスと契約。帰国後、株式会社リーチに入社。

2015年9月よりPRTジャパン教育コーディネーター  
2016年1月 PRT (Postural Restoration Trained) の資格認定を受ける  
2016年11月 株式会社BP&CO.代表、Improve KYOTO契約アスレティックトレーナー  
2017年1月より大阪大学大学院医学系研究科スポーツ医学教室にて特任研究員として所属  
2019年よりImprove KYOTOアドバイザーに就任

### 主な事業

- ・歌者の呼吸法～横隔膜の使い方～「スーパースピリットと赤ちゃんと学ぼう！」  
(ワニブックスPLUS新書、2016)
- ・「呼吸力」こそが人生最大の資産である  
(大和書房、2019)
- ・さびんの呼吸 横隔膜がちゃんと動けば、ムダをなく動ける体になる  
(東洋館出版、2019)



## 「Natural Voices」とは…

呼吸や口腔、姿勢を発声の中心に据えてトレーニングを行っている、ボイストレーニング・スタジオです。

「もう少し楽に声が出せるようになりたいけれど、どうすればよいかわからない」というご相談を受けます。声は「出て当たり前」ではなく、小さな声の方には大きな声を出すことは難しいことです。「良い声じゃないから自信が持てない」など、声のトレーニングは自分だけではうまくいかないことがあります。ナチュラルボイスでは、まずはその方の呼吸や口腔、発声時の身体の動き方や姿勢などを分析評価して、現在の発声の状況を把握。その後、身体を動かすトレーニングと、声を出して歌うトレーニングを交互に行っていくながら、声が安定していく感覚を身体で覚えていただきます。ボイストレーナーと共に発声のベーシックを整えることは、その後のボーカルのトレーニングの効果と効率アップにも繋がります。またこのような、「声のための身体のコンディショニング」に気がつけることが、基本の呼吸や口腔を見直すきっかけとなり、健康面へも良い方向へと導いてくれるとナチュラルボイスでは期待しています。昨年から発声減少が続いている現状ですので、発声器官が運動不足にならないよう、今こそ効果的なボイストレーニングを行いましょう！ナチュラルボイスのスタジオ以外にも、団体や企業、学校への出張トレーニングも行いますので、お気軽にお声がけください。新しい生活様式の中でできる「楽しみ方」を見つけたいきましょう！



