

風邪や誤嚥性肺炎を防ぐには—— 声の不調に気づいたら「のど」を鍛える

⇒ その結果、こんな**良いこと**が。

- 滑舌が良くなる
- 音痴が治る
- 老け声にならない
- 声がよく通る
- 表情が魅力的に
- 健康寿命がのびる

主な内容

- ・のど筋トレで声の疲労回復、全身免疫力UP
- ・腹式呼吸でドライマウス予防、メタボ解消
- ・発声トレで肌と腸を整えるマッサージ効果
- ・読経・落語音読で脳トレ、やる気UP

人は「のど」から老いる 「のど」から若返る

最強ヴォイストレーナーの最速の鍛え方

プレスヴォイストレーニング研究所所長
国立障害者リハビリテーションセンター学院講師

福島 英

著者は**日本初の声の専門研究所**を設
け、歌手・俳優・声優など声を使う
仕事の人を指導してきたカリスマ
ヴォイストレーナー

声に関する衝撃事実も！

人のイメージの**38%**は声で判断されている
など

NOW PRINTING

ほかにもノウハウ多数！

- ◆発売日：2018年9月20日
- ◆予価：本体1000円(税別)
- ◆四六判 160ページ
- ◆ISBN：978-4-06-512947-0
- ◆講談社エディトリアル