

第一印象をよくする！

コミュニケーション能力を高める！！

《セルフプロデュース&パフォーマンスレッスン♪》



モテる人もリーダーとなる人も声が出ています。

営業もプレゼンも同様です。

声がよく、表情が豊かで、自信があり、滑舌が良いものです。

メラビアンの法則では、好意・反感などの態度や感情のコミュニケーションの実験で、感情や態度についての人の受け止め方について、人の行動が他人にどのように影響を及ぼすかの割合を以下のように出しました。

- ・7%が‘Verbal’（言語情報：言葉そのものの意味・話の内容等）
- ・38%が‘Vocal’（聴覚情報：声のトーン・速さ・大きさ・口調等）
- ・55%が‘Visual’（視覚情報：見た目・表情・視線・しぐさ・ジェスチャー等）

そして、人の第一印象は会った瞬間の3～5秒で決まると言われています。

この講座では、この中で大きな割合を占める<Vocal>声のトーン・大きさ、口調（滑舌）と<Visual>表情・視線・しぐさをレッスンしていきます。

【カリキュラム】

1回目 4月17日（日） 11:00～12:30

腹式呼吸～呼吸量を増やして元気になる、共鳴腔を使って響かせる。

2回目 5月15日（日） 11:00～12:30

表情筋と口輪筋～聞き取りやすい滑舌の言葉で話し、表情豊かになる

3回目 6月19日（日） 11:00～12:30

セルフプロデュース～鏡に向かってビジョンの声と表情に近づける

4回目 7月17日（日） 11:00～12:30

コミュニケーション～気持ちと表情を一致させて会話する

5回目 8月21日（日） 11:00～12:30

プレゼン～自信と情熱を持って、説得力のある表情・視線・しぐさでパフォーマンスする



小野寺マキ先生

場所： カフェ・アマルフィ コンサートルーム
千代田区六番町5-5 飯田ビル 4F

講師： 小野寺マキ（声楽家・ボイストレーナー）

武蔵野音楽大学声楽科卒業。在学中、文化庁後援日本演奏連盟推薦新人演奏会出演。

映画『yoriko～寄子』（モナコ国際映画祭受賞作品）挿入歌。

サンパウロのブラジル移民100周年記念各行事で日本の歌を歌唱。

クラシック、ミュージカル、童謡、ポップ、ジャズなど多ジャンル。

ボイストレーナーとして、レコード会社（ビクター、avex）、劇団ひまわり、ミュージカル等の歌唱指導で活躍後、現在は発声を使った心と体の健康、自己実現をテーマにしたオリジナル・メソッドの講座【美声気功】を展開中。

♪今まで指導したアーティスト、ミュージカル

sowelu、高岡早紀、益若つばさ、IMALU、宮野真守（声優）、矢沢洋子、東京女子流、

今市隆二（3代目 J Soul Brothers）、板野友美（AKB48）など。

東宝アニメーション50周年記念ミュージカル『白蛇伝』

参加費：各5,500円

定員： 10名程度

株式会社エム・ブリッジ

担当：橋本

〒102-0085東京都千代田区六番町5-5 飯田ビル

電話 03（6821）9402

Email: info@m-bridge.co.jp