**eラーニング課題**

**課題　リーダー必須スキル**

**コミュニケーションが変わるボイストレーニング(呼吸編)**

氏名(　　　　　　　　　　　　　　　　)

1. 講座の実例を参考に、実際に鏡を見ながら胸式呼吸と腹式呼吸を行い、違いを体感してください。
2. 講座内の説明を参考に、現在のご自身の支えの力を調べてください。(詳細な結果は回答不要)
3. 講座で紹介されていた支えの力のトレーニングを行い、その後もう一度支えの力を調べて変化があるか確認してください。(詳細な結果は回答不要)
4. 講座内容をふまえ、実際にトレーニングを行ったうえで、ボイストレーニングについてどう感じましたか。簡単で構いませんので自由に記述してください。