

～E.V.Pロードマップ～

1. ロードマップの使い方

- ロードマップの使い方動画を見て順序を確認した
- 実際にロードマップをダウンロードした

2. 【特典】高音獲得のためのマインドセット

- 高音獲得のためのマインドセット動画をみた
- マインドセットの動画を見たアウトプットをした

3. E.V.P【呼吸編】

第一章

- 呼吸についてを読んだ
- 呼吸についての動画を見た

第二章

- ウォーミングアップに関する動画を見た
- ウォーミングアップを実践した
- 姿勢に関する動画を見た
- 姿勢のチェックリストを確認した

第三章

- 必要な呼吸について学んだ
- 深呼吸トレーニングを実践した
- ドックブレストレーニング(1)を実践した
- ドックブレストレーニング(2)を実践した
- ブレストレーニング(1)を実践した
- ブレストレーニング(2)を実践した
- 練習の組み立て方を読んで自分の練習を組み立てた

第四章

- ブレステクニックについて学んだ
- 呼吸編の感想を送った

4. E.V.P【発声編】

第一章

- 発声の基礎について学んだ
- 発声の基礎の動画を視聴した

第二章

- 「チェストボイスとは」の動画を視聴した
- チェストボイスの作り方の動画を視聴した
- チェストボイスのトレーニング動画を視聴した
- 1オクターブ発声トレーニングを実践した
- E.V→チェストボイストレーニングを実践した
- 軟口蓋ロングトーントレーニングを実践した
- 低音曲チェストボイストレーニングを実践した
- 「チェストボイスを極めるために」の動画を視聴した

	第三章
<input type="checkbox"/>	-「ヘッドボイスとは」の動画を視聴した
<input type="checkbox"/>	-「ヘッドボイスの出し方」の動画を視聴した
<input type="checkbox"/>	-ヘッドボイスの出し方を実践した
<input type="checkbox"/>	-E.V→ヘッドボイストレーニングを実践した
<input type="checkbox"/>	-裏声リップロールトレーニングを実践した
<input type="checkbox"/>	-チェストボイス→ヘッドボイストレーニングを実践した
<input type="checkbox"/>	-「ma」の音階練習を実践した
<input type="checkbox"/>	-「ヘッドボイスが出せない人へ」を視聴した
	第四章
<input type="checkbox"/>	-「ミドルボイスとは」の動画を視聴した
<input type="checkbox"/>	-「ミドルボイスの出し方」の動画を視聴した(実践した)
<input type="checkbox"/>	-「Nay」の音階練習を実践した
<input type="checkbox"/>	-「Gee、Guu」の音階練習を実践した
<input type="checkbox"/>	-「Gug」の音階練習を実践した
<input type="checkbox"/>	-トレーニングの組み立て方についてを読み、練習メニューを組み立てた
<input type="checkbox"/>	-「高音発声を目指すあなたへ」を視聴した
<input type="checkbox"/>	-発声編の感想を送った
	5.歌い方解説動画 レベル別3曲
<input type="checkbox"/>	-「レベル1 花束のかわりにメロディーを」の動画を視聴した
<input type="checkbox"/>	-「レベル2 粉雪」の動画を視聴した
<input type="checkbox"/>	-「レベル3 僕のこと」の動画を視聴した