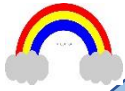




# 自宅でできる簡単トレーニング Vol.2

## ～呼吸でリラックス～

背筋を伸ばして、おうち時間にリラックスタイムを！



### ① 背筋をのばす深呼吸

- (1) 両手を頭の上で合わせる
- (2) 手を左右に広げながらゆっくり息をはく
- (3) 1と2を5回程度繰り返す



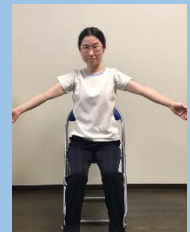
☆ポイント☆

- ・ 立った状態がむずかしい場合は、座って行いましょう

### ② 鼻呼吸でリラックス



- (1) いすに深く座る
- (2) 肩の力を抜いて鼻から息を吸う
- (3) ゆっくりと鼻から息をはいていく



☆ポイント☆

- ・ 息を鼻から後頭部の方へ送るイメージで行いましょう
- ・ いい匂いをかいだときのように深く息を吸ってみましょう



### ③ 早口言葉のトレーニング(まっすぐ立ってしゃべりましょう)

#### (1) 基礎編

とてちてた とてちて とてちて とてちてた

おっと踊った とんつつ とんつつ ととんつつ

#### (2) チャレンジ編

農商務省特許局 日本銀行国庫局 専売特許許可局 東京特許許可局



☆ポイント☆

- ・ 「た行」と「か行」を意識して、子音をしっかり発音しましょう。
- ・ リズムを感じて楽しく発音しましょう。

無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください

