



自宅でできる簡単トレーニング Vol.3



～呼吸と運動～

暑くなってきた季節こそ、落ち着いて呼吸をしましょう！



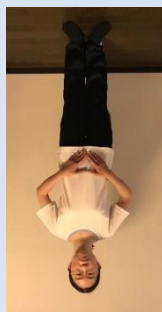
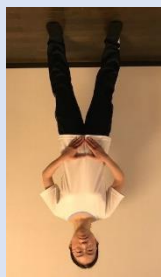
- ・ももを上げるときに腰をそらないようにしましょう
- ・左右5回ずつを3セット行ってみましょう

☆ポイント☆

- (1) 足をそろえていすに座る
- (2) いすの両端をつかむ
- (3) なるべく高<片方のももを上げる
- (4) 左右交互に5回ずつ行う

② つまづき防止運動

足は開いても開いても大丈夫ですが開いたほうが安定します♪



- ・まっすぐ立って体の中心を意識しましょう
- ・あせらずゆっくり呼吸しましょう

☆ポイント☆

- (1) おへその下に手をあてる
- (2) 背中の力を抜いて息を吸う
- (3) おへその下を意識しながら息を吐き切る
- (4) (2)～(3)を1分ほど繰り返し返す

① 基本の呼吸



③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

(2) チャレンジ編

消費支出費 非消費支出費

☆ポイント☆

- ・マ行は唇をしっかりと閉じてから発音しましょう
- ・シャ行は息をしっかりと吸ってから発音します



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください

作成：相原嵩

(ふじみ野市立市民交流プラザ音感トレーニング講座・元気うたごえ講座、ふじみ野市立産業文化センター健康発声講師)

