



～長い息を意識しよう～

暑い日が続きますが気持ちを楽しんで...



① ロングブレス

- (1) 背筋を伸ばしてしっかり立つ
- (2) 3秒ほどゆっくり鼻から息を吸う
- (3) 7秒ほど勢いよく息を吐く
- (4) (2)～(3)を3回ほど繰り返し3セットほど行う



☆ポイント☆

- ・背筋をしっかり伸ばして重心を後ろにしましょう
- ・息をすべて吐き切るよう意識しましょう

② 肋骨ストレッチ

- (1) 手のひらを胸の真ん中におく
- (2) 反対の手の甲を背中なるべく高いところに触れる
- (3) 両手で肋骨を挟んだ状態で鼻で大きく呼吸する
- (4) (2)～(3)を3分ほど繰り返す



☆ポイント☆

- ・息を吸うことによって胸を膨らます意識を持ちましょう
- ・呼吸を楽しみながら上半身をほぐすようなイメージです

後ろ手は腰の位置でも大丈夫です



③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

どじょうによろによる みによろによる
あわせてによろによる むによろによる

(2) チャレンジ編

書写山の 社僧正
しよしゃざんのしゃそうじょう

☆ポイント☆

- ・ナ行は鼻を意識しながらやってみましょう
- ・チャレンジ編は難しいですよ。
ゆっくりやってみてください



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください