



自宅でできる簡単トレーニング Vol.6



～息を吐こう～

夏本番！熱中症に気を付けながら無理せず行ってくださいね♪

座ってもできますよ♪



☆ポイント☆

- ・おなかとお尻の力で足を引き上げると同時に息を吐き出しましょう
- ・血液を足から全身へ戻せるようにしっかりと行いましょう

しっかりと足を上げます

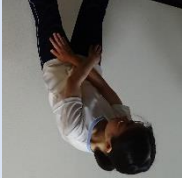


- (1) ひざとかがかとをつけてまっすぐ座る
- (2) おなかとお尻に力を入れ鼻から3秒吸う
- (3) 口から7秒吐きながらかがとを上げてつま先立ちをする
- (4) (2)～(3)を3分ほど繰り返す



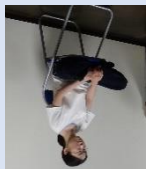
② 足のむくみ対策

いろいろな姿勢でやってみましょう



☆ポイント☆

- ・背中の真ん中を意識して息を吐きだしてください
- ・しっかりと息を吐き切って力を抜くと息がよくなります



- (1) ゆっくりと息を吐ききって3秒ほど止める
- (2) 力を緩めて息を自然に入れる
- (3) (1)～(2)を3分ほど繰り返す



① 息を吐くトレーニング1

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

獅子鍋 獅子汁 獅子シチュー

(2) チャレンジ編

この竹垣に竹立てかけたので 竹立てかけた

☆ポイント☆

- ・「獅子」は母音のイを鳴らしましょう
- ・「た」は舌をしっかりと上あごにつけて発音します



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)