

自宅でできる簡単トレーニング Vol.9

～身体を動かそう～

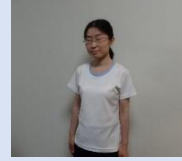
暑い日が続いていますね。無理せず行いましょう

① 呼吸のトレーニング

- (1) 肩幅程度に足を開き力を抜いて胸を張って立つ
- (2) 手をだらんと垂らして前屈ゆっくり息を吸う
- (3) そのままの姿勢で息をゆっくり息を吐く
- (4) (1)～(3)を1分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・上半身の脱力をしながらおなかを意識して呼吸します
- ・腰に負荷がかかるので難しい時は直立して行います



身体を楽にしてくださいね♪



② 体温を上げる運動

- (1) 肩幅よりも足を広げて両肘を曲げる
- (2) 肩甲骨を背骨側にできるだけよせる
- (3) 思い切り片方の腕を伸ばし体を横に倒す
- (4) (3)を2回行い反対側も同じように2回行う

☆ポイント☆

- ・肘を曲げているときはグー伸ばしているときはパーにします
- ・鼻から3秒息を吸い、口から7秒吐きながら体を伸ばします

座ってもできますよ♪



③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

大洗でお笑い芸人に大笑い

- (2) チャレンジ編

学校休校 家で自習 超集中 長州力

☆ポイント☆

- ・ワ行は口をすぼめてからしっかり開いて発音します
- ・サ行の子音をしっかり立てる意識をしましょう

無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください

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)

