

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

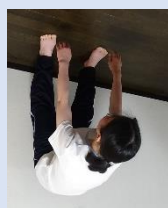
座ってもできますよ♪



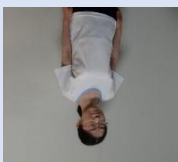
- ・肘を曲げているときはグー伸ばしているときはパーにします
 - ・鼻から3秒息を吸い、口から7秒吐きながら体を伸ばします
- ☆ポイント☆
- (1) 肩幅よりも足を広げて両肘を曲げる
 - (2) 肩甲骨を背骨側にできるだけだけよせる
 - (3) 思い切り片方の腕を伸ばし体を横に倒す
 - (4) (3)を2回行い反対側も同じように2回行う



② 体温を上げる運動



身体を楽にしてください♪



- ・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
- ☆ポイント☆
- (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

① 呼吸のトレーニング

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

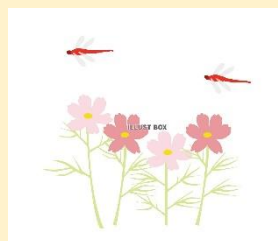
大洗でお笑い芸人に大笑い

(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)

