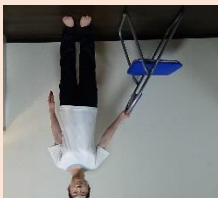
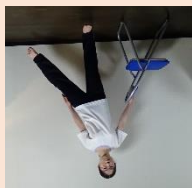


自宅でできる簡単トレーニング Vol.10

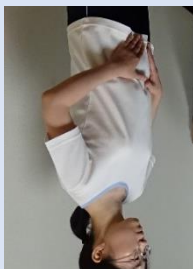
～息を吐くことを意識しよう～

お月様がきれいな季節ですね。夜空を見上げてみませんか？



- ② 中殿筋トレーニング
- ☆ポイント☆
- ・バランス力を上げるトレーニングです
 - ・お尻周りを引き上げる効果があります
- (1) 肩幅程度に足を広げ椅子につかまりながら立つ
 - (2) お尻を意識し力を入れて鼻から3秒息を吸う
 - (3) 足を真横にあげながら7秒強<吐く>
 - (4) 片足ずつ3回、計6回行う

下腹部をしっかり刺激しましょう♪



- ① 無声子音トレーニング
- ☆ポイント☆
- ・歯の間から勢いよく息を吐いてよく音を鳴らしましょう
 - ・吐くときはおなかを意識しながら吐きます
- (1) 息をゆったり吸う
 - (2) サ行の無声子音「s」を出す
 - (3) 1秒ごとに「s」と発音する
 - (4) 3秒吸って7秒発音する。これを3分繰り返す

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

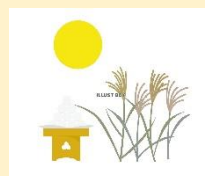
笑わば笑え わらべは笑われるいわれはない

(2) チャレンジ編

生なまず 生ナマコ 生なめこ

☆ポイント☆

- ・基礎編は難しくないなので早くしゃべってみましょう
- ・ナ行とマ行の連続は難しいのでゆっくり練習しましょう



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)