



自宅でできる簡単トレーニング Vol.5



～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



後ろ手は腰の位置
でも大丈夫です

- ・呼吸を楽しに行いながら上半身をほぐすようなイメージです
- ・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
- ☆ポイント☆
- (4) (2)～(3)を3分ほど繰り返す
- (3) 両手で肋骨を挟んだ状態で鼻で大きく呼吸する
- (2) 反対の手の甲を背中の中になるべく高いところに触れる
- (1) 手のひらを胸の真ん中におく



② 肋骨ストレッチ



- ・背筋をしっかりと伸ばして重心を後ろにしましょう
- ・息をすって吐き切るように意識しましょう
- ☆ポイント☆
- (4) (2)～(3)を3回ほど繰り返して3セットほど行う
- (3) 7秒ほど勢いよく息を吐く
- (2) 3秒ほどゆっくり鼻から息を吸う
- (1) 背筋を伸ばしてしっかりと立つ



① □ングアス



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

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)