

自宅でできる簡単トレーニング Vol.14

～体をほぐそう～

もうすぐで冬本番。体を柔らかくして過ごしましょう

① ため息のトレーニング 2

- (1) 長く息を吐く
- (2) 自然に息を吸いもう一度ため息をさらに長く出す
- (3) 3回ため息を吐き、4回目で「あー」と声を出す
- (4) (1)～(3)を3分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・呼吸を繰り返すことによって声が出しやすくなりますよ
- ・力まずに声を出しましょう



② 股関節まわりほぐし

- (1) 両足を広めに開く
- (2) ゆっくり腰を落とす
- (3) 3秒ほど肩を内側に入れる
- (4) (2)～(3)を1分ほど繰り返し3セット行う

☆ポイント☆

- ・ひざに負担がかかるので無理せずに行いましょう
- ・股関節は体の要です



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

わら縄では罌に弱いわい
岩を結わえる縄はわら縄では弱いわい

(2) チャレンジ編

巢鴨駒込 駒込巢鴨

☆ポイント☆

- ・「わ」は発音するだけでも口をよく動かしますよ
- ・チャレンジ編はリズムに乗ってテンポよく繰り返してみましょう



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください