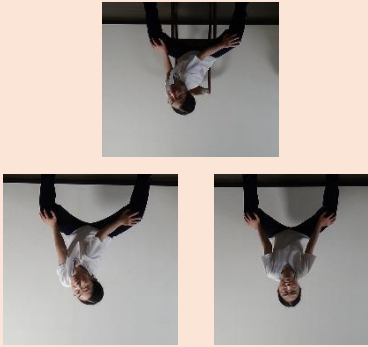


# 自宅でできる簡単トレーニング Vol.14

～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

座ってもできますよ♪



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

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

## ② 股関節まわりほぐし



・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  
☆ポイント☆

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

## ① ため息のトレーニング2

### 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