

## 自宅でできる簡単トレーニング Vol.16

～声を出そう～

今年もお疲れさまでした！来年もよろしくお願いたします♪

### ① 喉をあけるトレーニング

- (1) 息をゆったり吸う
- (2) 舌の力を抜いて平たくする
- (3) あくびをするように喉奥を開ける
- (4) そのままの姿勢で1分ほど呼吸する

☆ポイント☆

- ・首の後ろに力が入らないようにします
- ・実際にあくびが出てしまうくらいリラックスしましょう



### ② 大殿筋トレーニング

- (1) かかとをつけてつま先を少し開く
- (2) 椅子につかまり鼻から息を吸う
- (3) 口から息を吐きながら片方の足を後ろにあげる
- (4) 片足ずつ3回、計6回行う

☆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



### ③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

毒多き毒の中にも  
気の毒は何より毒な物でこそすれ

- (2) チャレンジ編

手荒いじゃぞ うがいじゃぞ 距離をとるんじゃぞ

☆ポイント☆

- ・いろいろありますが心は穏やかに声を出しましょう
- ・3蜜防止の早口言葉です



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・元気うたこえ講座、ふじみ野市立産業文化センター健康発声講師)