

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♪



- ② 大殿筋トレーニング
- ☆ポイント☆
- (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
- ・お尻周りを引き上げる効果があります
・バランスを上げるトレーニングです



- ① 喉をあけるトレーニング
- ☆ポイント☆
- (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
- ・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も大丈夫です

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)