



# 自宅でできる簡単トレーニング Vol.

～いい姿勢で声を出そう～

おうち時間が長い今、自宅でも声を出してみませんか？

## ① いすを使った姿勢のトレーニング

- (1) いすに浅めに腰かける
- (2) かかとを床につけてまっすぐに立つ
- (3) 頭を2～3回まわして首元リラックス
- (4) 1～3を3分程度繰り返す

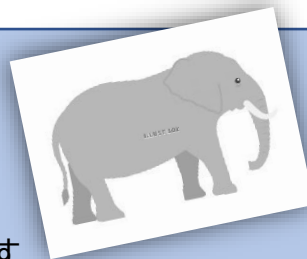


### ☆ポイント☆

- ・ 背中をまっすぐにする意識をもちましょう！
- ・ 身体が前のめりにならないように注意しましょう！
- ・ 体力やひざの状態が不安な方は、つくえや、いすに手をかけて行いましょう！

## ② ため息のトレーニング

- (1) なが～いため息をはく
- (2) ため息を出すイメージで声を出す
- (3) 3分程度1と2を交互に繰り返す



### ☆ポイント☆

- ・ 少しずつ大きな声にして、身体をリラックスしましょう！
- ・ がんばりすぎないように注意しましょう。
- ・ のどが痛くなる程やらないこと！

## ③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

なまむぎ なまごめ なまたまご

- (2) チャレンジ編

おおがたバス だいはくはつ



### ☆ポイント☆

- ・ 口を大きく動かして、はっきり、ゆっくりと発音してみましょう
- ・ 唾液が出てくるのを感じてみましょう

無理せず、ご自分の体力にあわせて行ってください。