



自宅でできる簡単トレーニング Vol.6



～息を吐こう～

夏本番！熱中症に気を付けながら無理せず行ってくださいね♪

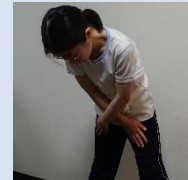
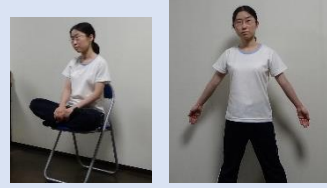
① 息を吐くトレーニング 1



- (1) ゆったりと息を吐ききって 3 秒ほど止める
- (2) 力を緩めて息を自然に入れる
- (3) (1)～(2)を 3 分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・しっかりと息を吐き切って力を抜くと息がよく入ります
- ・背中の中を意識して息を吐きだしてみてください



いろんな姿勢でやってみましょう

② 足のむくみ対策



- (1) ひざとかかとをつけてまっすぐ座る
- (2) おなかとお尻に力を入れ鼻から 3 秒吸う
- (3) 口から 7 秒吐きながらかかとを上げてつま先立ちをする
- (4) (2)～(3)を 3 分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・おなかとお尻の力で足を引き上げるイメージで行いましょう
- ・血液を足から全身へ戻せるようにしっかり行いましょう



しっかりかかとを上げます



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

獅子鍋 獅子汁 獅子シチュー

(2) チャレンジ編

この竹垣に竹立てかけたので 竹立てかけた

☆ポイント☆

- ・「獅子」は母音のイを鳴らしましょう
- ・「た」は舌をしっかりと上あごにつけて発音します



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・元気うたごえ講座、ふじみ野市立産業文化センター健康発声講師)