

自宅でできる簡単トレーニング Vol.10

～息を吐くことを意識しよう～

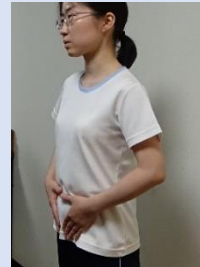
お月様がきれいな季節ですね。夜空を見上げてみませんか？

① 無声子音トレーニング

- (1) 息をゆったり吸う
- (2) サ行の無声子音「s」を出す
- (3) 1秒ごとにしっかり「s」と発音する
- (4) 3秒吸って7秒発音する。これを3分繰り返す

☆ポイント☆

- ・歯の間から勢いよく息を吐いてよく音を鳴らしましょう
- ・吐くときはおなかを意識しながら吐きます



下腹部をしっかり刺激しましょう♪

② 中殿筋トレーニング

- (1) 肩幅程度に足を広げ椅子につかまりながら立つ
- (2) お尻を意識し力を入れて鼻から3秒息を吸う
- (3) 足を真横にあげながら7秒強く吐く
- (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

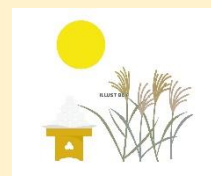
笑わば笑え わらべは笑われるいわれはない

- (2) チャレンジ編

生なまず 生ナマコ 生なめこ

☆ポイント☆

- ・基礎編は難しくないなので早くしゃべってみましょう
- ・ナ行とマ行の連続は難しいのでゆっくり練習しましょう



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください