

～力を抜いて呼吸しよう～

おナスのおいしい季節ですね♪

① 背中の中の力を抜く息づかい

- (1) 鼻からゆっくり吸って肋骨とおなかを伸ばしていく
- (2) 鼻からゆっくり吐いて自然に縮ませる
- (3) (1)～(2)を10回ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・背骨にそって首の後ろから腰まで力を抜きましょう
- ・あごが上がらないようにゆったり行います

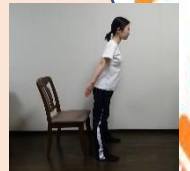
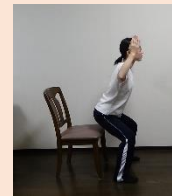


② 大腿四頭筋トレーニング

- (1) 椅子に座り肩幅に両足を開く
- (2) 肘を直角に曲げて鼻から3秒吸う
- (3) 口から7秒吐きながら腕を振り下ろして立ち上がる
- (4) (2)～(3)を3分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・歩行する力を養うトレーニングです
- ・無理せずに行える限りやってくださいね



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

むこうの長押の長薙刀は誰が長薙刀ぞ

なげし ながなぎなた た ながなぎなた

(2) チャレンジ編

輸出車 輸出湯 輸出酢
ゆしゅつしゃ ゆしゅつゆ ゆしゅつす

☆ポイント☆

- ・基礎編は歌舞伎「外郎売り(ういろうり)」の一部です
- ・シャ行とサ行の発音の違いを感じましょう



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください