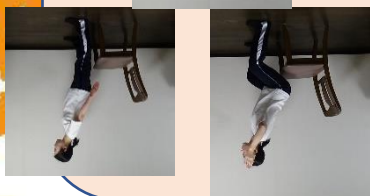
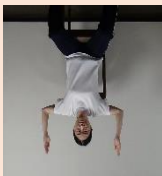


自宅でできる簡単トレーニング Vol.11

～力を抜いて呼吸しよう～

おナスのおいしい季節ですね♪

逆立ちもできるよ



- ② 大腿四頭筋トレーニング
- ☆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行ってください
 - (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



- ① 背中の力を抜く息づかい
- ☆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
 - (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

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

むこうの長押の長雑刀は誰が長雑刀ぞ

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
ゆしゆつしゃ	ゆしゆつゆ	ゆしゆつす

☆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