

自宅でできる簡単トレーニング Vol.15

～体を動かそう～

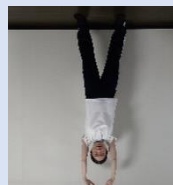
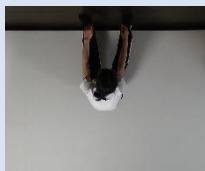
今年もあと少し。元気に過ごしていきましょう♪

座ってもできますよ♪



- ② 左右に体をひねってみよう
- (1) 肩幅よりも少し開いて立つ
- (2) 両腕をほおの高さにあげ、ひじを上げてパーにする
- (3) 片方の手を真横に伸ばし反対の手を伸ばして体をひねる
- (4) 左右3回ずつ行う
- ☆ポイント☆
- ・肩甲骨を寄せて行います
- ・ひねるときに肘が曲がらないようにしましょう

身体を楽にしてくださいね♪



- ① 力を抜いた発声
- (1) 息を楽に吸う
- (2) 両手を上げて降ろしながら軽<声を出す
- (3) 体を揺らして力を抜く
- (4) (1)～(3)を1分ほど繰り返し返す
- ☆ポイント☆
- ・「ふぁー」と軽い声を出すと楽ですよ
- ・力を抜いた発声はカラオケにも使えますよ♪

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

鴨米かみや 小鴨米噛む
 かもこめ こがもこめか

小鴨米かみや 鴨小米噛む

(2) チャレンジ編

隣のきゃりーぱみゅぱみゅ

☆ポイント☆

- ・落ち着いて声をだしましょう
- ・ゆっくり発音してみてくださいね



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)