自宅でできる簡単トレーニング　Vol.17

～簡単な呼吸のトレーニング～

あけましておめでとうございます！

② ワンちゃんトレーニング

（1）ワンちゃんが走り終えた時のように息を吐く
（2）「はっはっはっは…」息の音をよく立てながら息を吐く
（3）特に上半身をリラックスさせて深呼吸をする
（4）（1）～（3）をそれぞれ 30 秒ずつ 2 回繰り返す

☆ポイント☆
・喉に負荷がかかるので吐く息の強さは無理しないで行ってください
・吐く息の強さ・量を一定に保つ意識を持つとよいでしょう

座ってもできますよ♪

① ハンカチトレーニング

（1）口を閉じて ハンカチを鼻にあてる
（2）鼻から息を出す
（3）口を閉じて ハンカチを鼻にあてる
（4）声を出しながら息を出す

☆ポイント☆
・おうちの中でもおもいっきり声を出せますよ！
・ハンカチにアロマのにおいをつけるのもおススメです

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

京の生だら　生まながつお
きょうのなまだら　なままながつお

（2）チャレンジ編

きつい時期　傷つきつつも　危機突き破る絆あり
きついじき　きずつきつつも　ききつきやぶるきずなあり

☆ポイント☆
・最後の「ま」の連続は難しいので「生」と「まながつお」を分けて練習します。
・こんな時代だからこそ助け合いの精神を忘れずにいたいですね。

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）