

自宅でできる簡単トレーニング Vol.20

～声をだしてみよう～

軽く声を出してみましょう。気分が明るくなりますよ。



・両足が筒のように伸びて、床の中に張り込むように意識する
・股関節をしっかり曲げる意識を持ちましょう

☆ポイント☆

- (1) 体を前に倒しテーブルに乗せて体重を支える
- (2) 上半身、お尻と一緒に腕の方向に伸ばしていく
- (3) 30秒ストレッチする。
- (4) (1)～(3)を3回繰り返す

② テーブルストレッチ



・力をぬいてハミングができると鼻が「テブル」震えますよ♪
・ご自分の好きな曲を鼻歌で歌ってみましょう♪

☆ポイント☆

- (1) 唇の内側の舌の力を抜いて軽く開ける
- (2) ハンカチを鼻に軽くあてる
- (3) 力を抜いて息を吸い口を閉じて高めの音でハミングをする
- (4) 鼻から息が出ることで鼻の振動を確認する

① ハンカチを使ったハミングトレーニング

③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

お猿に押されておしゃれ台無し

(2) チャレンジ編

言いにくい国 食いにくい肉 抜きにくい釘

☆ポイント☆

- ・母音を一つずつ意識して口を大きくしっかり動かしましょう
- ・言いにくいですよ。落ち着いて繰り返し練習しましょう



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください