

# 自宅でできる簡単トレーニング Vol.18

～落ち着いて息を吐こう～

寒い季節ですね。体を暖める体操をご紹介します。

座って行うことができます



- ・少し大変ですが無理せず行いましょう
  - ・足の上げましょう
  - ☆ポイント☆
  - (1) 両腕を胸の高さにおいて手をかかると握る
  - (2) 左右に手を振りながら足踏みをする
  - (3) 鼻から4回吸って口から6回吐く
- ② 歩行トレーニング

座って行うことができます



- ・肋骨と腰骨の間を伸ばすようなイメージです
  - ・吐くときは頬の力を緩めましょう
  - ☆ポイント☆
  - (1) かかとをつけてまっすぐ立つ
  - (2) 真っ直ぐに両腕を伸ばす
  - (3) お尻をキュッと締め鼻から3秒息を吸う
  - (4) そのままの姿勢で口から7秒吐く
- ① お腹を使った基本の呼吸

## ③ 早口言葉のトレーニング

### (1) 基礎編

久留米のくぐり戸は栗の木のくぐり戸

くるめのくぐりどは                      くりのきのくぐりど

### (2) チャレンジ編

武具馬具武具馬具    三武具馬具

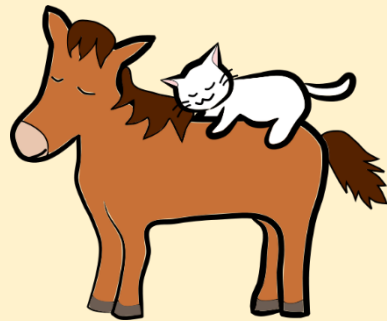
み

あわせて武具馬具    六武具馬具

む

☆ポイント☆

- ・「く」の子音は舌の根元と息を使って行います。
- ・「ぶ」と「ば」の連続ですね。しっかり口を閉じることを意識しましょう。



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください

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)