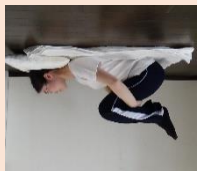


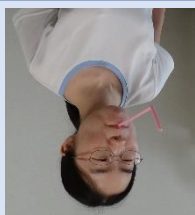
# 自宅でできる簡単トレーニング Vol.21

～落ち着いて息を吐こう～

すこしずつ暖かくなりましたね。体調に気を付けましょう。



- ② 骨盤ストレッチ 1
- (1) 両膝の後ろで両腕を組んでお尻を浮かせて 20 秒ストレッチ
  - (2) そのまま両ひざを左に倒して 20 秒ストレッチ
  - (3) 反対側も同じように 20 秒ストレッチ
  - (4) (1)～(3)を 3 回ほど繰り返す
- ☆ポイント☆
- ・腰が伸びてしまったり、肩が浮かばないように意識しましょう
  - ・落ち着いて行うととても気持ちいいですよ



- ① ストロークを使ったブレストレーニング
- (1) ストロークを折り曲げ口にくわえる
  - (2) ストロークの外から息が漏れないように唇をぴたりと閉じる
  - (3) ストロークから息が勢いよく出るように 10 回強<短<息を吐く
  - (4) 30 秒休み(1)～(3)を 3 回繰り返す
- ☆ポイント☆
- ・先の曲がるストロークがやりやすいですよ
  - ・細いストロークの方が負荷がかかります

## ③ 早口言葉のトレーニング

### (1) 基礎編

桜咲く 桜の山の桜花  
さくらさく さくらばな

### (2) チャレンジ編

かえるぴよこぴよこ三ぴよこぴよこ  
あわせてぴよこぴよこ六ぴよこぴよこ

☆ポイント☆

- ・「桜」をイメージして景気よく声を出しましょう
- ・「ぴよ」はゆっくりしっかりと発音しないと音は鳴りづらいです



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)