

自宅でできる簡単トレーニング Vol.19

～口を動かそう～

寒い季節ももうすこし。体を動かして体を暖めましょう！

① 巻き舌、唇ぶるぶる

- (1) 舌の力を抜いて息を吸う
- (2) 声を出しながら巻き舌を 5 秒間行う
- (3) 唇の力を抜いて息を吸う
- (4) 声を出さずに唇を震わせる



☆ポイント☆

- ・巻き舌が苦手な方は「る」を早く連続して発声してみましょう
- ・唇は軽く閉じて力を抜いた状態でつきだして唇の根元をめがけて息を出します

② 骨盤の横の筋膜リリース

- (1) 脚底をピタッとつけてまっすぐに座る
- (2) 体を軽く前に曲げたままお尻の方へ体を 30 秒ほど傾ける
- (3) 反対側も同じようにおこなう
- (4) 3 回ずつ繰り返す

☆ポイント☆

- ・時間をかけて行うようにしてください
- ・お尻が浮かないように気をつけましょう



③ 早口言葉のトレーニング

(1) 基礎編

潮の引いた昼下がり 広い干潟で潮干狩り

(2) チャレンジ編

七生麦 七生米 七生卵
なななまむぎ なななまごめ なななまたまご

☆ポイント☆

- ・「し」は子音を発音しやすいので音をよく立てるイメージで発音しましょう。
- ・「な」の連続はとても難しいですがゆっくり発音して慣れていってください。



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください