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です。

① お腹を使った基本の呼吸

（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

☆ポイント☆
・吐くときは頬の力を緩めましょう
・肋骨と腰骨の間を伸ばすようなイメージです

座ってもできますよ♪

② 歩行トレーニング

（1）両腕を胸の高さにあげて手をかるく握る
（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

☆ポイント☆
・テンポよく足を上げましょう
・少し大変ですが無理せず行いましょう

座ってもできますよ♪

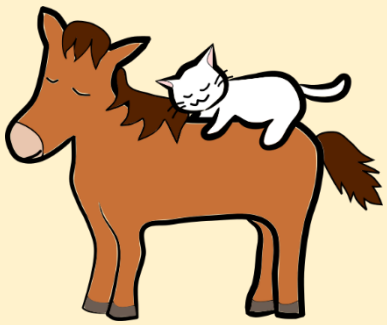
③ 早口言葉のトレーニング

（1）基礎編

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）