

## 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～

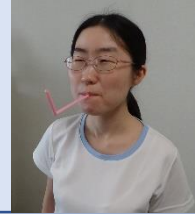
すこしずつ暖かくなりましたね。体調に気を付けましょう。

### ① ストローを使ったブレストレーニング

- (1) ストローを折り曲げ口にくわえる
- (2) ストローの外から息が漏れないように唇をぴったりと閉じる
- (3) ストローから息が勢いよく出るように 10 回強く短く息を吐く
- (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がやりやすいですよ
- ・細いストローの方が負荷がかかります



### 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♪



### 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」はゆっくりりっかり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)