

自宅でできる簡単トレーニング Vol.22

～気持ちよく声を出そう～

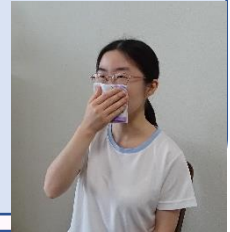
花粉症の季節ですね！抵抗力が落ちないように深呼吸しましょう。

① ハンカチトレーニング

- (1) 口を閉じてハンカチを鼻にあてる
- (2) 力を抜いて鼻から息を吸って鼻から息を出す
- (3) 口を閉じた状態のハミングでサイレンのように高めの音で真似をする
- (4) 2 回ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・鼻がよく震えるように声を出してみましょう
- ・力まずに滑らかに声を出すことが大切です



② 骨盤トレーニング 2

- (1) 両手と片ひざを前方につく
- (2) 体を斜め前方に伸ばすようにして 30 秒ストレッチ
- (3) さらにひねるように体を沈めて 30 秒ストレッチ
- (4) 反対側も同じように行う

☆ポイント☆

- ・落ち着いて行うととても気持ちいいですよ♪
- ・腰が反ってしまわないように意識しましょう



③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

毒多き毒の中にも

気の毒は何より毒な物でこそすれ

- (2) チャレンジ編

手荒いじゃぞ うがいじゃぞ 距離をとるんじゃぞ

☆ポイント☆

- ・「ど」は舌を上あごにくっつけて発音しましょう
- ・「じゃぞ」の繰り返しは意識しすぎずリラックスして発音します



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください