

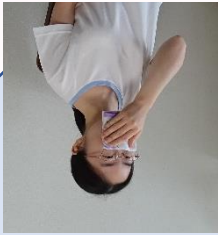
自宅でできる簡単トレーニング Vol.22

～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。



- ② 骨盤トレーニング2
- ☆ポイント☆
- (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
- ・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



- ① ハッカチトレーニング
- ☆ポイント☆
- (1) 口を閉じてハッカチを鼻にあてる
 - (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回ほど繰り返し返す
- ・鼻がよく震えるように声を出してみよう
- ・力まずに滑らかに声を出すことが大事です

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