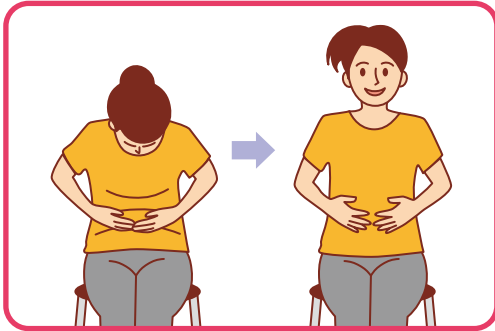


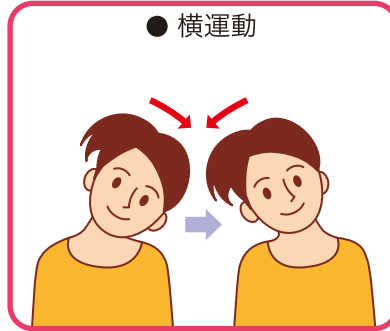


### 1. 腹式呼吸

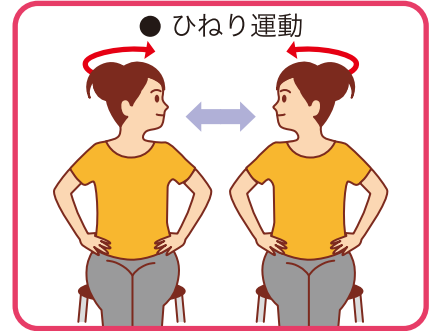


口から息を吐きながらお腹を引っ込めましょう。鼻から息を吸いながらお腹をふくらませましょう。

### 2. 首の運動

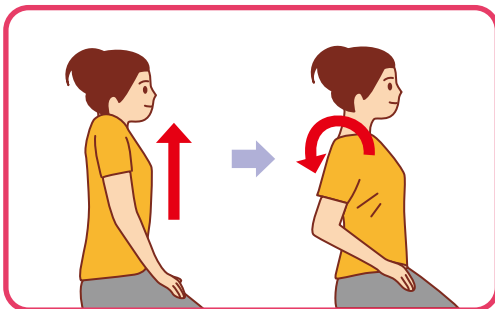


息を吐きながら首を横に倒し、息を吸いながら元に戻しましょう。



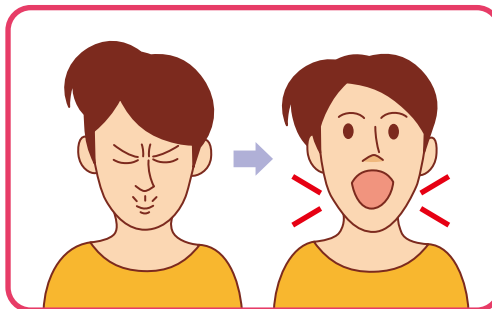
息を吐きながら横を向き、息を吸いながら正面に戻しましょう。

### 3. 肩の運動



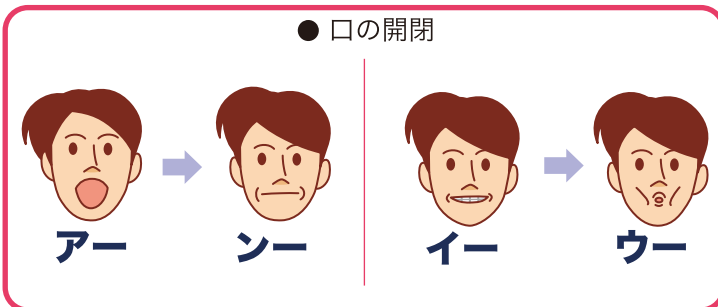
息を吸いながら両肩を持ち上げましょう。肩を後に回すようにして、息を吐きながら下ろしましょう。

### 4. 顔のストレッチ

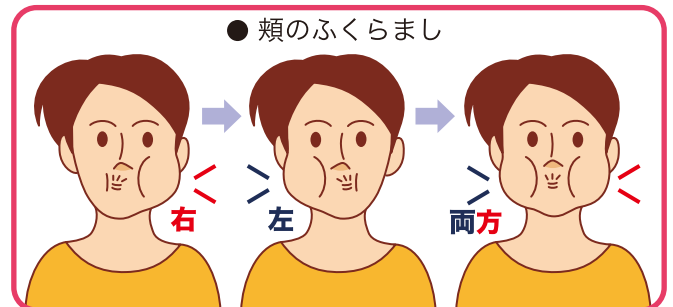


目と口をギュ〜とすぼめて、一気にパッと開きましょう。

### 5. 口の運動



「アー」と口を大きく開きましょう。「ソー」と唇をギュッと閉じて、歯をしっかりと噛み合せましょう。「イー」と口を横に開きましょう。「ウー」と口をすぼめ、前に突き出しましょう。

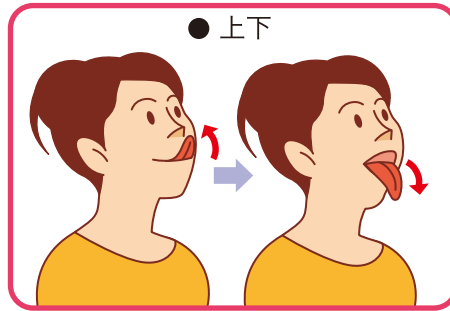


右頬をふくらませて1・2・3  
左頬をふくらませて1・2・3  
両頬をふくらませて1・2・3・4・5・6・7  
しっかり頬を吸いましょう。

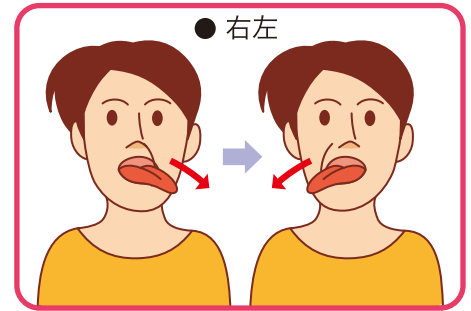
## 6. 舌の運動



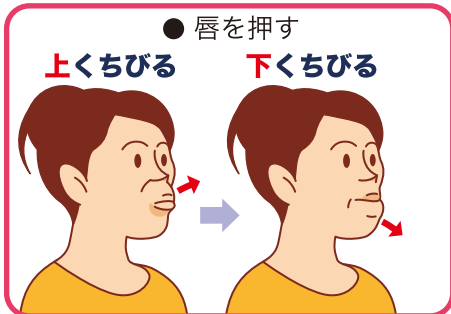
舌をべーと出してから、のどの奥に引っ込めましょう。



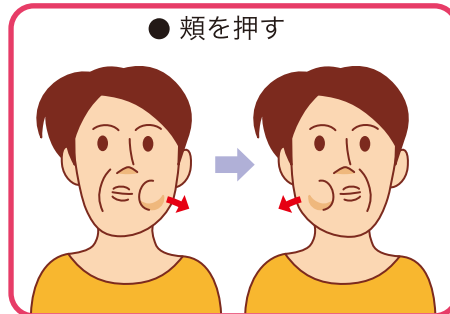
舌をできるだけ前に出してから、鼻とアゴを触るつもりで上下に動かしましょう。



舌をできるだけ前に出してから、右左に動かしましょう。



舌で上と下のくちびるを交互に押しましょう。



舌で右と左の頬を交互に押しましょう。



## 7. 唾液腺のマッサージ

※ アゴを軽く引いて行いましょう。



上の奥歯あたりを中心に、後から前に回すようにマッサージしましょう。



アゴの骨の内側の柔らかい部分を、耳の下からアゴの先まで押しましょう。



アゴの真下から、ゆっくり「ぐーっ」と押しましょう。

## 8. つばゴックン



鼻から大きく息を吸って、息を止めましょう。アゴを引いて、ゴックンと唾液を飲み込み、ハアと口から息を吐き出しましょう。

## 9. 発声



3・3・7拍子で発声し、手拍子、足踏みと一緒にいきましょう。

『ハハハ  
ヒヒヒ  
フフ・ヘヘ・ホホホ』

『パパパ  
タタタ  
カカカカ・ラララ』