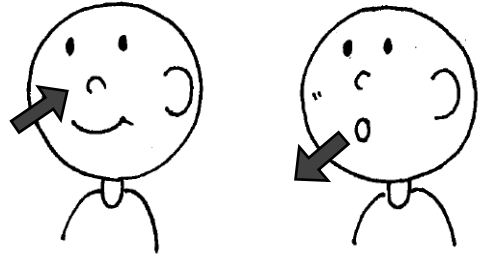


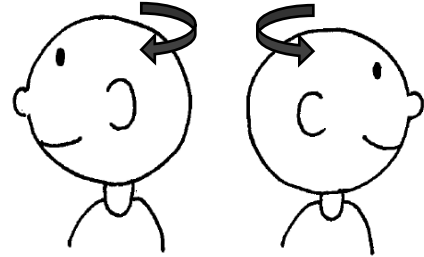
● 体調や体力に合わせて無理のない範囲で行いましょう

## ① 深呼吸



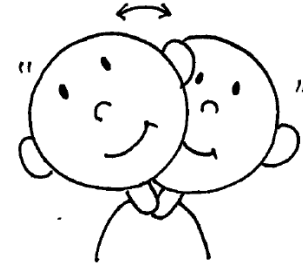
鼻からゆっくり  
息を吸う  
くちからゆっくり  
息を吐く

## ② 首のストレッチ(1)



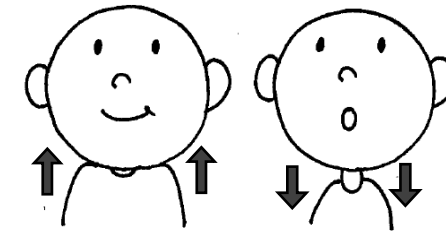
ゆっくり  
顔だけ  
左を向く  
ゆっくり  
顔だけ  
右を向く

## ③ 首のストレッチ(2)



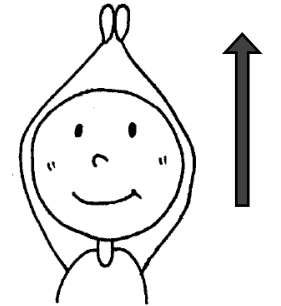
ゆっくり左右に頭を倒し  
首の横をのばす

## ④ 肩のストレッチ



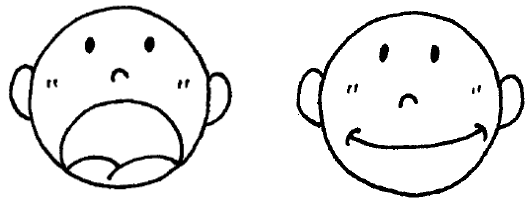
鼻から息を吸いながら両肩を  
上げて、くちで息を吐きながら、  
肩の力を抜く

## ⑤ のびのストレッチ



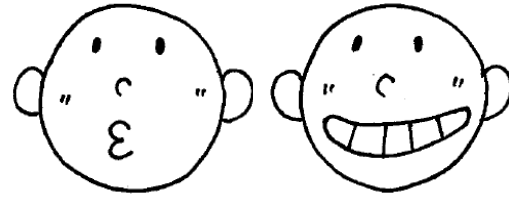
両手を上へ上へのばす

## ⑥ かむかむ体操



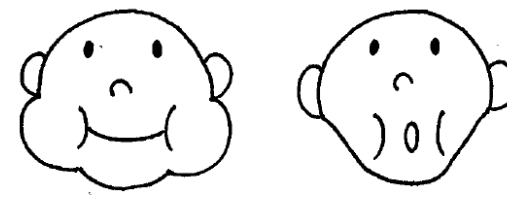
ゆっくり  
くちを開ける  
(5秒)  
くちの両端に力を入れ  
奥歯をかんで  
(5秒)

## ⑦ くちの体操



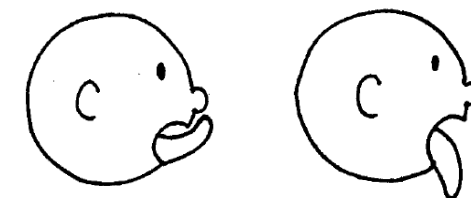
くちびるを  
突き出して  
「うー」  
(5秒)  
くちを  
横に引いて  
「いー」  
(5秒)

## ⑧ ほほの体操



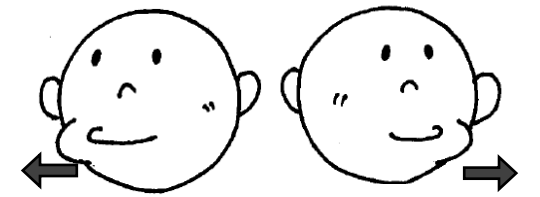
ほほを思いっきり  
ふくらませる  
(5秒)  
ほほを思いっきり  
すぼめる  
(5秒)

## ⑨ 舌の体操(1)



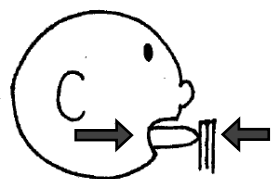
舌の先を上  
向かって出す  
(5秒)  
舌の先を下  
向かって出す  
(5秒)

## ⑩ 舌の体操(2)



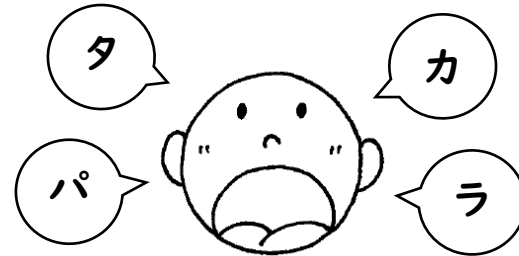
くちびるを閉じたまま  
舌の先を頬に押しつける  
(各5秒)

## ⑪ 舌の体操(3)



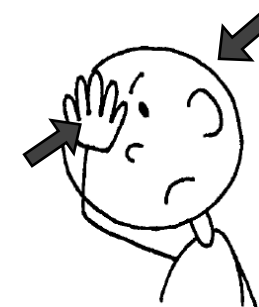
舌はまっすぐ前に出す  
棒(わりばしなど)で舌の先  
を押す(10秒)

## ⑫ パタカラ体操



くちをはっきり動かし  
できるだけ大きな声で発音  
(各10回)

## ⑬ えん下おでこ体操

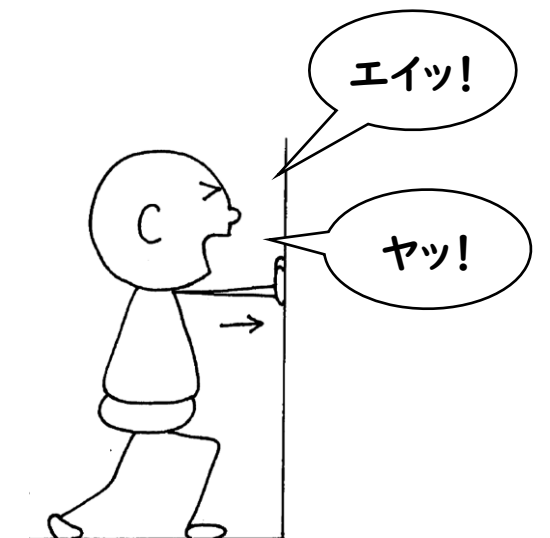


おでこを手で押しながら  
おへそをのぞきこむ  
そのまま5秒

※負荷が大きい体操のため、首が痛い方、血圧が  
高めの方は行わない

## ⑭ 声帯強化訓練

壁や机を押しながら  
力を込めて、  
「エイッ!」「ヤッ!」と  
力強く声を出す



最後は、ゆっくり深呼吸をして終わりにしましょう