

お口の元気アップ体操  
初級編



① 深呼吸 3回

鼻から吸って・・・

スーッ



口から吐く～



フゥ～

② 舌を左右に 10回

左



右

舌を上下に 10回

上



フ

③ 「イー」「ウー」  
10回

くちびるを横にひく

イー



くちびるをとがらす



ウー

⑧ 肩上げ深呼吸 3回

肩を上げながら吸って・・・

スーッ



肩を下げながら口から吐く



フゥ～

⑦ 早口ことばを言う  
5回

「菊 栗 菊 栗  
三 菊 栗」



キク クリ キク クリ  
ミキククリ

⑥ 発音練習 1回

発音練習表を見ながら  
口を大きくあけてハッキリと



④ 奥歯でかむ  
30回

モん  
モん  
モグ  
モグ  
しっかりとかむ



⑤ 「パタカラ」と発声  
10回

パタ カラ  
口を大きくあけてハッキリと

