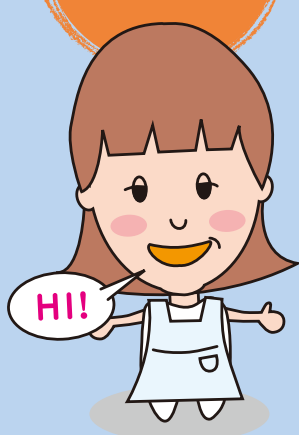


お口の機能を高めよう！

食べる



しゃべる



呼吸



表情



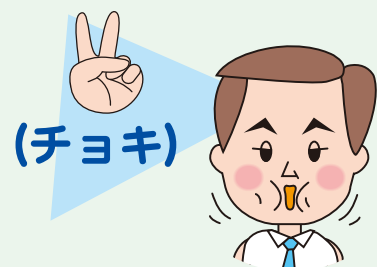
楽しいお口のトレーニング

1 口じゃんけん (くちびる・ほほのトレーニング)



(グー)

ほほを膨らます



(チョキ)

口をすぼめる



(パー)

口を大きく開く

2 すごく (息を吐くトレーニング)

準備するもの

- ・牛乳パック下から10cm位で切ったもの
カップめんの空き容器など
- ・はさみ・ペットボトルのふた(コマとして使用)

説明

1. 下の数字を切り離す。
2. 牛乳パックに数字を入れる。
3. 裏面のすごくのスタートにペットボトルのふたを置く。
4. 牛乳パックに顔をつけて5秒間吹きつけて、顔をはなす。
5. 出た一番大きい数字でコマを動かす。

8< 下の数字を切り離す

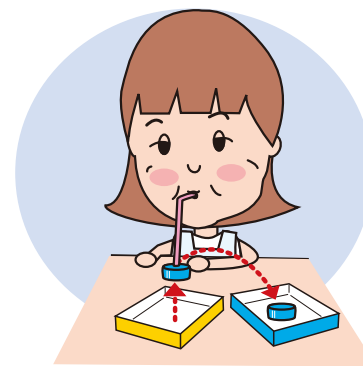


>8

フー
5秒間
続けて吹く



3 ストローキャッチャー (息を吸うトレーニング)



準備するもの

- ・ペットボトルのふた 5個
- ・ストロー
- ・空き箱または紙コップ

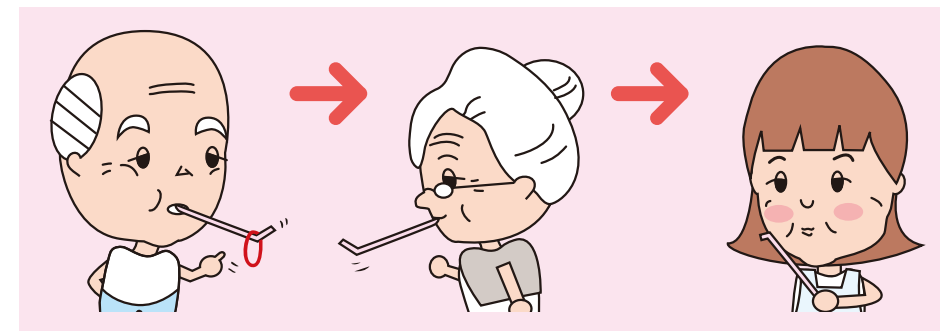
説明

1. ストローをくちびるではさむ。
2. ペットボトルのふたをストローで吸いつける。
3. 隣の容器に移す。

4 輪ゴムリレー (くちびるのトレーニング)

準備するもの

- ・曲がるストロー
- ・輪ゴム
(色の付いたゴムが見やすい)



説明

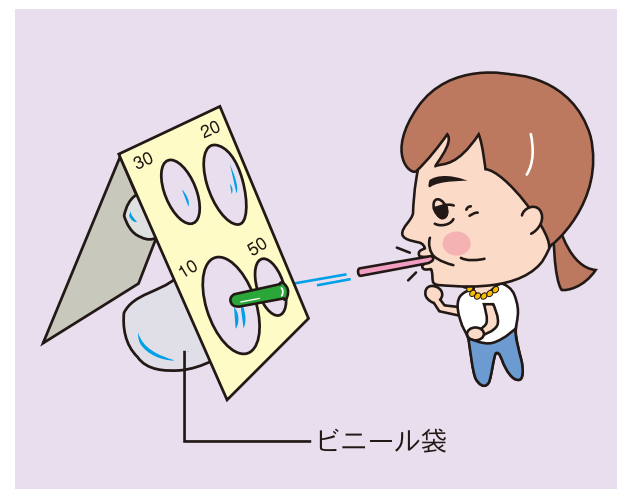
1. グループに分かれ、横に並んで座る。
2. ストローを、くちびるではさむ。(歯でかまない)
3. ストローの先に輪ゴムをかけて、順に次の人に渡していく。
(手は使わない)

5 ストローダーツ (息を吐くトレーニング)

準備するもの

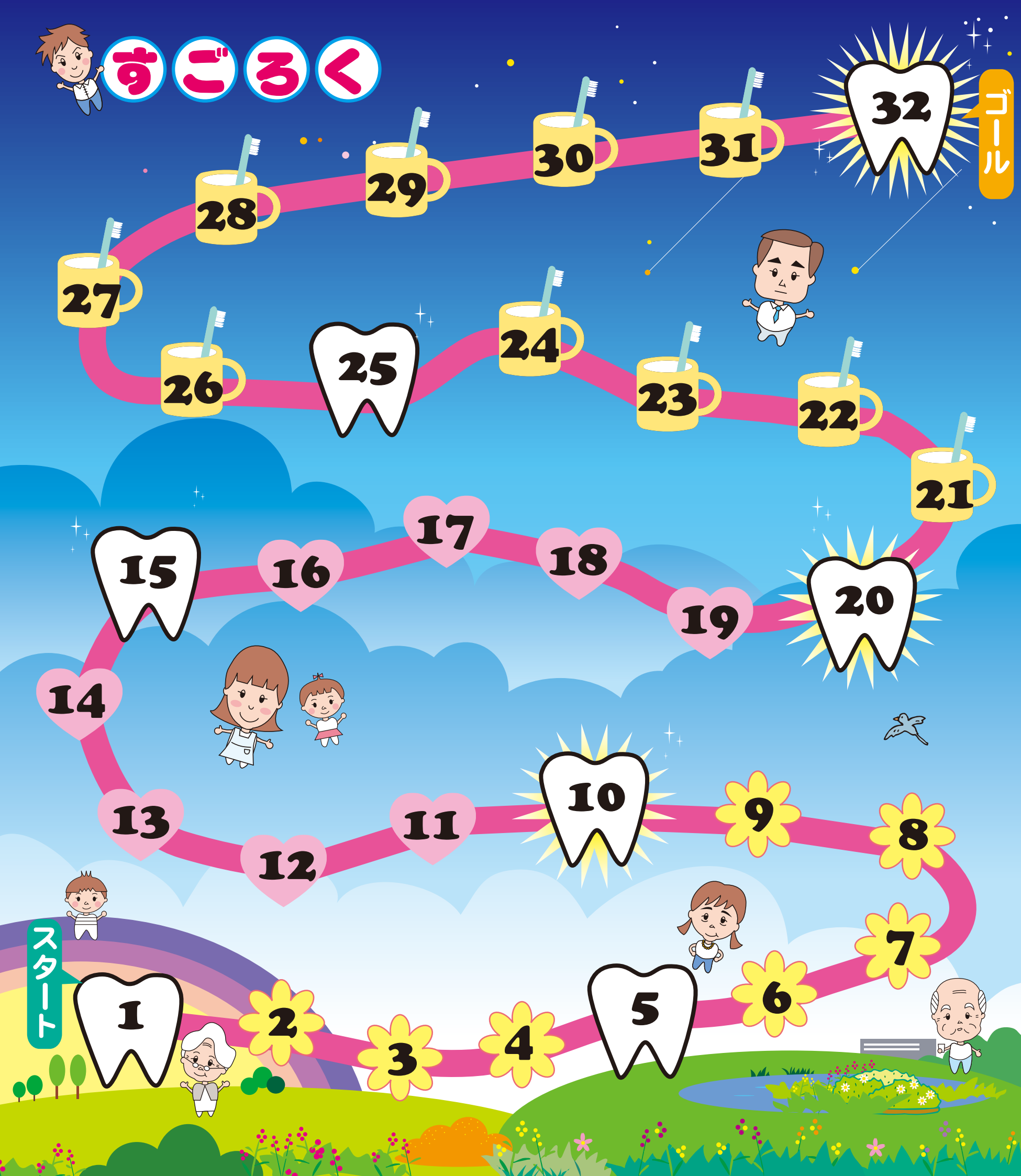
- ・はさみ・カッター・セロテープ・ペン・ストロー
- ・厚紙またはダンボール・ビニール袋
- ・プラスチックの鉛筆キャップ(先に小さな穴が空いていたらセロテープでふさぐ)またはボールペンのキャップまたは太めの綿棒

説明



1. 厚紙またはダンボールに図のようなダーツの的を作り、それぞれに点数をつける。
2. 穴の後ろにビニール袋をはりつける。
3. ストローの先に鉛筆キャップ(またはボールペンのキャップ)をかぶせるか、太めの綿棒をさし反対側をくわえる。
4. 的に向かって思い切り吹く。
5. キャップを通すことのできた点数を競う。

- ・ストローを吹く回数は参加者の程度に応じて決める。
- ・的までの距離を変えたり工夫する。



ちば☆はっきりことば エクササイズ



あさりと いせえび アイウエオ
 かいがん こうじょう カキクケコ
 かわいい こイルカ カキクケコ
 さかなと しおかぜ サシスセソ
 たけのこ とったよ タチツテト
 たのしく たべよう タチツテト
 たのしく たいそう タチツテト
 なかまと なみのり ナニヌネノ
 なのはな ナムルに ナニヌネノ
 はなつみ ふゆでも ハヒフヘホ
 はっちゃん ひこうき ハヒフヘホ
 マリーンズ まけるな マミムメモ
 らくだで らくらく ラリルレロ
 パキッと ピーナツ パピプペポ
 パレード ピカピカ パピプペポ

