

家族で楽しもう

～舌・口の運動編～

舌や口の運動をすればきれいな発音になります。舌を動かすと脳の働きもよくなります。また、唾液がたくさんでるので、細菌やウイルスが増えにくくなります。ぜひこの機会にやってみましょう。

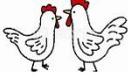
①「舌の力を抜いてホットケーキの舌を作ってみよう」～30秒間できるかな。意外に難しいよ～

<p>◎ 良い例</p>	<p>・舌の縁が口角についている。 ・舌がホットケーキのよな平らに。 ・ピクピク動かずに30秒キープ。</p>	<p>✕ 悪い例</p>	<p>舌や口に力が入ると舌が反って歯で挟んでしまいます。</p>
			

②「あいうべ体操」「あーいーうーべー」と言いながら口を大きくゆっくり動かします。10セット×3回を目標に!

			
(口を大きく開けて) 「あー」	(口を横に広げて) 「いー」	(口を前に突き出して) 「うー」	(舌を突き出して下に伸ばして) 「べー」

③早口言葉に挑戦

レベル1	このすしは すが すこしきすぎた(この寿司は酢が少しきすぎた) このくぎ ひきぬき にくい(この釘引き抜きにくい)	 
レベル2	にわには にわ うらにわには にわ にわとりがいる(庭には二羽、裏庭には二羽、鶏がいる) とうきょう とつきよ きよかきよく(東京特許許可局)	 

④舌であっちむいてホイ

【人数】 2人

【道具】 不要

【方法】 ①向かい合って座ってじゃんけんをする。

②勝った人は「あっちむいてホイ」と呼びかけ、上下左右のどれかの方向を指さす。

(指の代わりに舌を使っても OK)

③負けた人は勝った人が指さないと思う方向に舌を動かす。

④指と舌の向きが同じになったら指差した人の勝ち。

