

# お口の機能を高めよう！

食べる



しゃべる



呼吸



表情

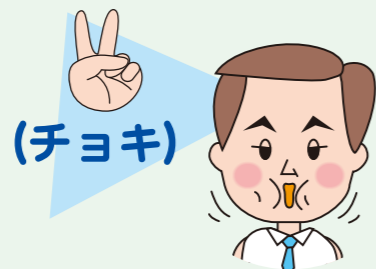


## 楽しいお口のトレーニング

### 1 口じゃんけん (くちびる・ほほのトレーニング)



ほほを膨らます



口をすぼめる



口を大きく開く

### 2 すごろく (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**

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

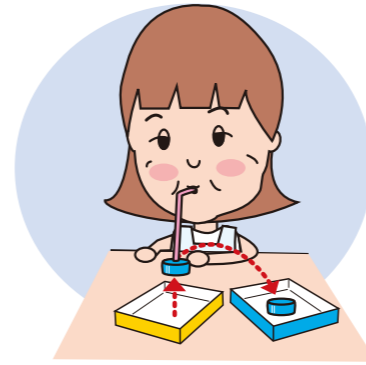
8< 下の数字を切り離す



フ  
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

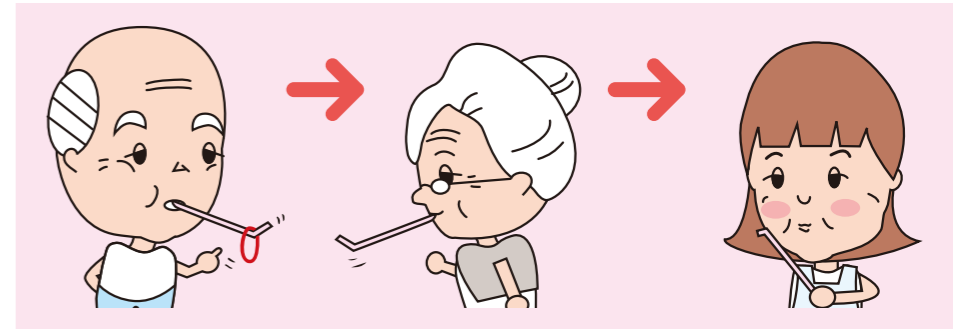
**説明**

- ストローをくちびるではさむ。
- ペットボトルのふたをストローで吸いつける。
- 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**

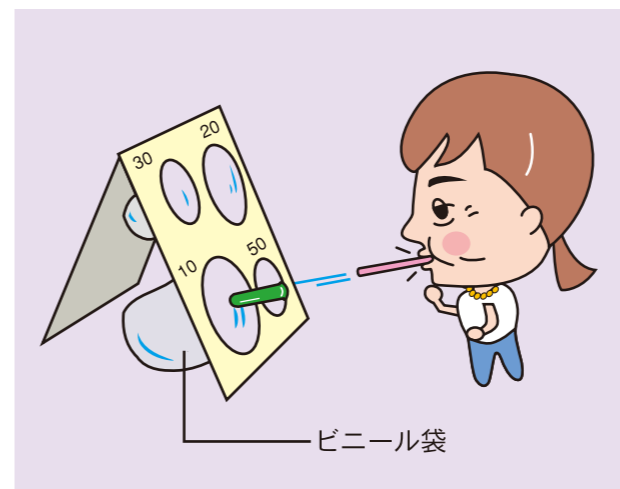
- グループに分かれ、横に並んで座る。
- ストローを、くちびるではさむ。(歯でかまない)
- ストローの先に輪ゴムをかけて、順に次の人に渡していく。(手は使わない)

### 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

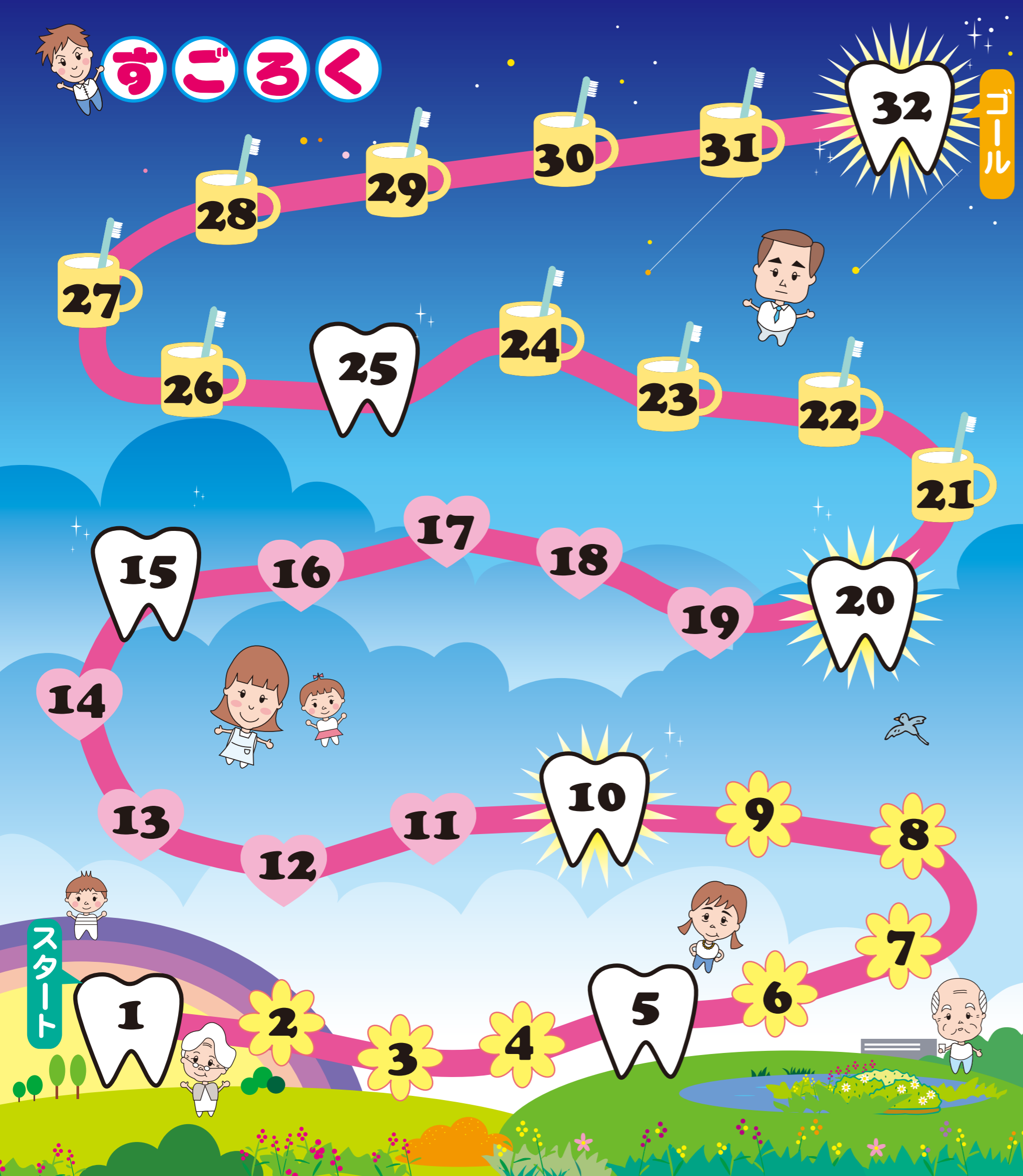
**説明**



- 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。
- 穴の後ろにビニール袋をはりつける。
- 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。
- 的に向かって思い切り吹く。
- 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。

す ころく



ちば☆はつきりことば  
エクササイズ



- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| あさり   | 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 |

