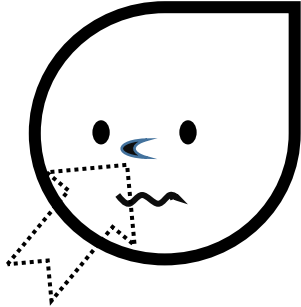


# 🍏食ベトシ体操 やってみよう ♪

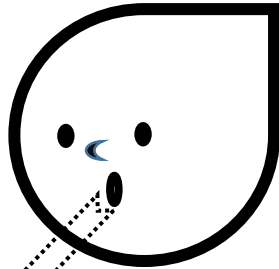
## ①深呼吸（3回）

鼻から吸う

口から吐く

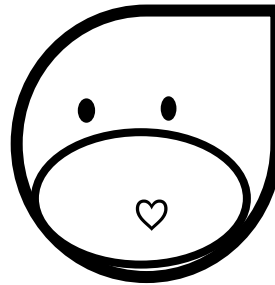


3秒

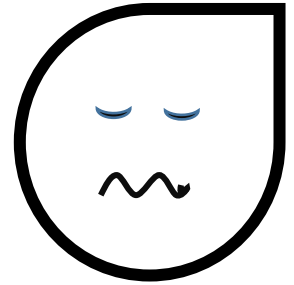


7秒

## ③口の開閉（3回）



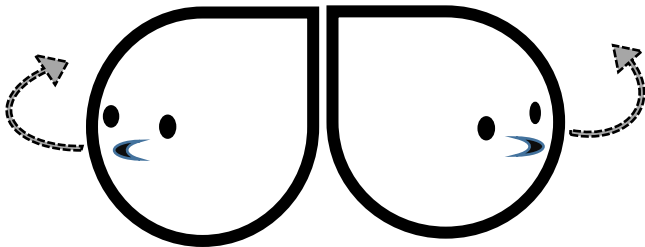
「あ〜」  
大きく開ける



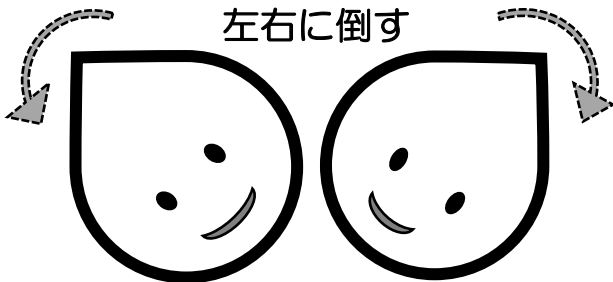
「ん〜」  
目と口を閉じて  
奥歯をかみしめる

## ②首の体操（3回）

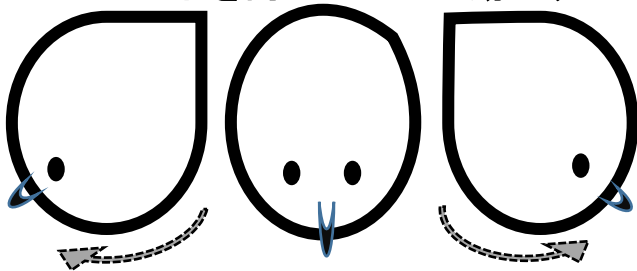
後ろを向く



左右に倒す

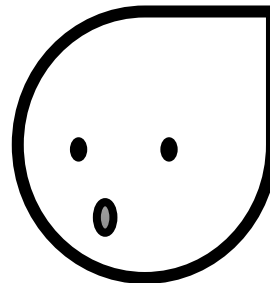


下を向いて左右に動かす

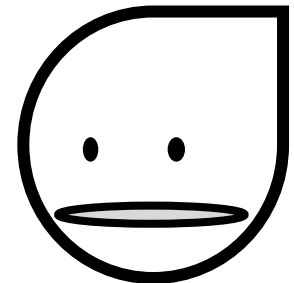


肩が下がらないよう動かしましょう

## ④唇の体操（3回）

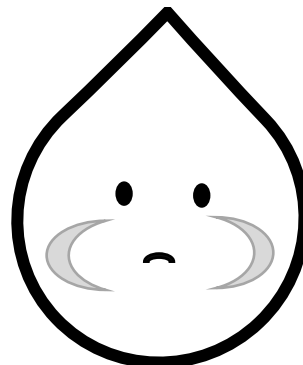


「う〜」  
口をとがらせる

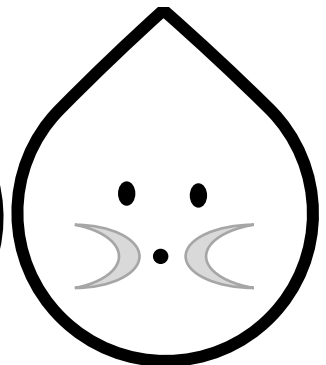


「い〜」  
口を横に引く  
口をひよっとこのようにとがらせ、次に横に引く

## ⑤頬を膨らす・吸う（3回）



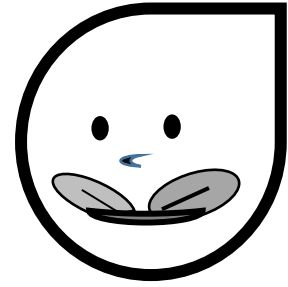
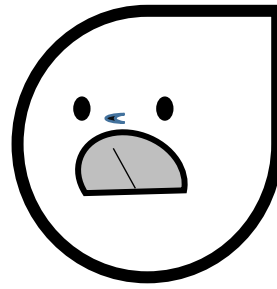
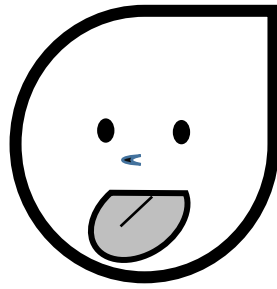
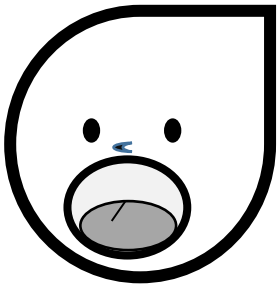
膨らす



吸う

鼻や口から息がもれないように!!

## ⑥舌の体操 ♪



口を大きく開く 舌を「べ～」と出す 上唇をなめる 口の両端をなめる

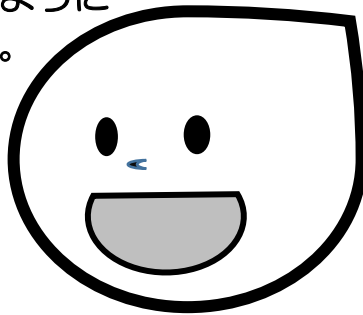
## ⑦パタカラ体操 ♪♪

### 「パ」

唇の閉じる力をつける  
食べ物をこぼさないように  
唇の筋肉を鍛えます。

### 「カ」

舌の上方への動きを  
鍛える  
食べ物を飲み込むときに  
必要な動きです。  
舌の奥の筋肉を鍛えます。



### 「タ」

舌の前方への動きを鍛える  
食べ物を飲み込むときに  
必要な動きです。  
舌の筋肉を鍛えます。

### 「ラ」

舌の後方への動きを鍛える  
口の中で食べ物を動かす時に  
必要な動きです。  
舌をスムーズに動かす訓練です。

## 「早口ことば」を言ってみよう !(^o^)!

カエルピョコピョコ ミピョコピョコ 合わせてピョコピョコ 六ピョコピョコ

東京特許許可局 東京特許許可局 東京特許許可局

となりの竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので竹立てかけた