



元気になる いきいき ボイストレーニング

目次

- 発声練習における4つのメリット
- 簡単オススメ準備運動 3 選
- 発声練習に最も効果的な掛け声と早口言葉（口腔体操）

発声練習における 4つのメリット



声帯筋の維持と向上の効果



肺活量、呼気量アップで息苦しく
なりにくい



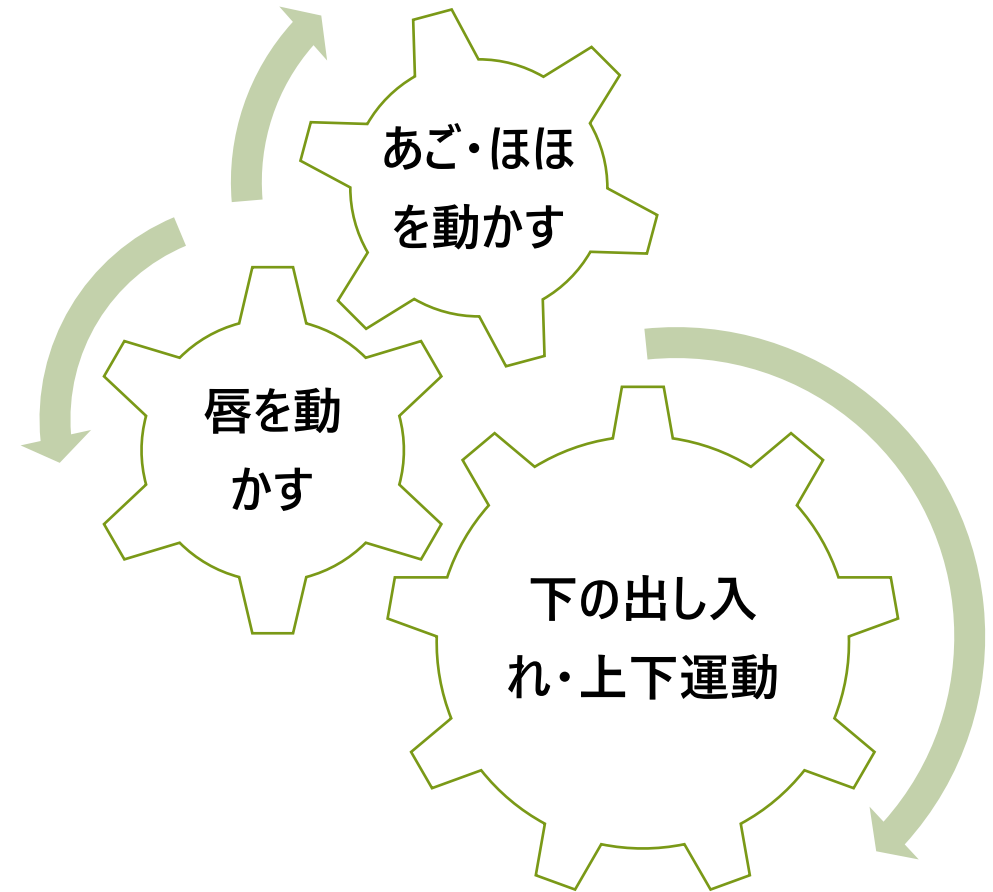
咀嚼や嚥下機能の維持、認知症な
どのリスクの低下



免疫力アップと病気のリスクの低下

簡単オススメ 準備運動3選

- 準備運動その①
- 準備運動その②
- 準備運動その③



発声練習に
最も効果的な掛け声と早口言葉(口腔体操)

- 掛け声体操
- パタカラ体操
- 早口言葉(活舌体操)

早口言葉

【初級編】

- 「にわには にわとりが にわ いました」
- 「なまなまず なまなまこ なまなめこ」
- 「しんじんかしゅ しんしゅん しゃんそん
しよー」

早口言葉

【中級編】

- 「たいへん たっしゃな たびやさん たいこ かわりに たらいを たんたん たたいて たんかきる」
- 「このこなかなか かたかなかけなかったな
なかなかったかな」
- 「よぼよぼびょう よぼうびょういん よぼうびょうしつ よぼうほう」

早口言葉

【上級編】

- 「きつつき きつきちゆう きつくきに ずつきし
きずつき きぜつし きつきつづけられず」
- 「のうしょうむしょう とつきよきよく にほんぎんこう
とつきよきよく せんばいとつきよ きよかきよく」
- 「なななまむぎ なななまごめ なななまたまご」