

全力あっぷっぷ

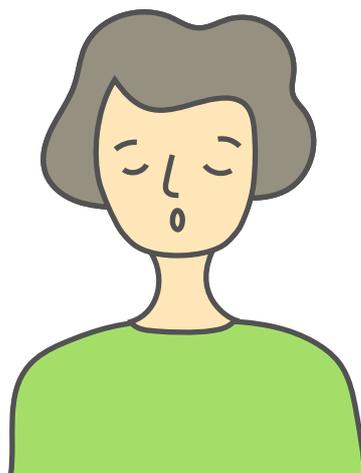
口の中に空気を溜め込んで漏れないようにキープする練習です。

- 1 両ほほに加えて前歯と唇の間にも空気を入れて膨らませ、その状態で10秒間保持します（“あっぷっぷ”の顔）。
※慣れてきたら、あっぷっぷ中にほほを指で押してみましよう。その時に、空気が口から漏れないようにしっかりと唇を閉じ続けましよう
- 2 息を吐いて10秒間休憩しましよう。

10秒 キープ



10秒 休憩



↔
× 10回

効果

- 唇を閉じる力がアップします

ポイント

- 頬だけでなく、前歯と唇の間にも空気を入れることを意識しましよう
- あっぷっぷをしている最中は、鼻呼吸をして、呼吸を止めないようにしましよう