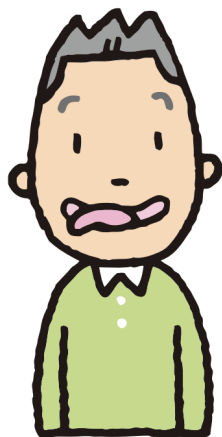


舌の左右運動

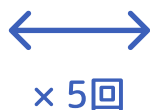
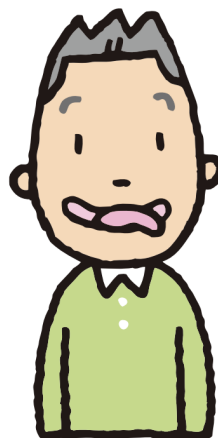
舌を出して左右に大きく動かす体操です。

- 1 「べー」と舌をしっかりと前に出します。
- 2 舌で右の口角を舐め、できるだけ強く5秒間押し続けます。
- 3 舌で左の口角を舐め、できるだけ強く5秒間押し続けます。
- 4 ②と③を5回繰り返します。

右の口角を
5秒強く押す



左の口角も
5秒強く押す



効果

- 舌を動かす力がアップします

ポイント

- 口角に触れるだけでなく、しっかりと押し当てることを意識しましょう
- 途中で疲れたら、無理をせず、休憩をしながら行いましょう