

うーいー運動

口を連続して大きく動かす練習です。

① 口を大きく動かしながら読み上げましょう。

「うーいー、うーいー！ ウィスキーだいすきー月」

う い う い う い う い い う い

「う」や「す」の音

すっぱい時の顔のように口をすぼめる



「い」や「き」の音

上の歯が見えるように口角を横に大きく開く



効果

- ほほの筋力がアップします
- 口角を上げる効果が期待できます

ポイント

- 口のおおげさに動かすことを意識しましょう