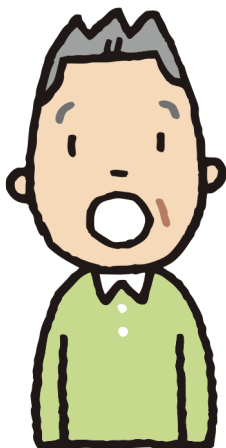


あいうべ体操

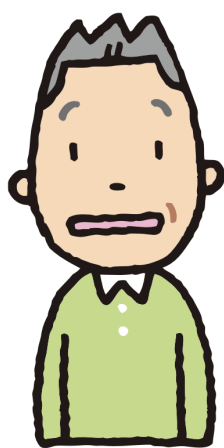
口全体を大きく動かす体操です。

- 1 「あ」「い」「う」の順に、口を大きく動かしながら、はっきりゆっくりと続けて言います。
- 2 最後の「べー」では舌をしっかりと出して、3秒間保持しましょう。

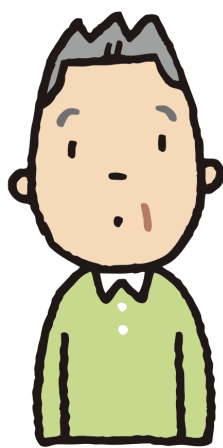
「あ」



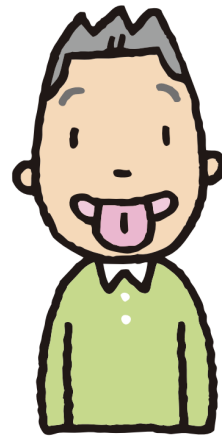
「い」



「う」



「べー」



1, 2, 3...

効果

- 口や頬まわり、舌のストレッチ効果が期待できます

ポイント

- できるだけ大きく、はっきりと、そしておおげさに口を動かしましょう