

左右3回ずつ

口を閉じ舌で
口唇の内側を
なめるように
ぐる~と回す。
最後に唾液を
ごっくん!



5回発声

て

舌の先を上顎につけて
「て・て・て・て・て」

5秒発声キープ

ん~

・目と口を
ぎゅっと閉じ、
口は横に引く
・あごの下を
両手親指で押し
あごを引き押し
合う



5秒キープ



舌を「べ~」と
前へ出す

5秒キープ

喉に力が入るように
意識して



おでこと手を押し合う
おへそをのぞき込む

3セット



頬をふくらます、すぼめる

5回発声

ぱ

目と口を開き、
「ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ」



5秒発声キープ

く~

口をとがらせる

