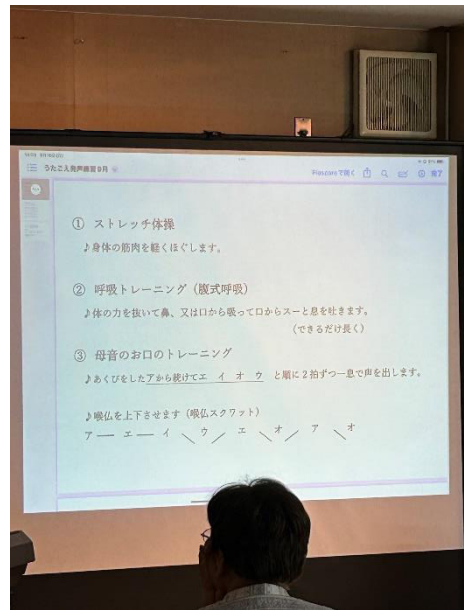


# おひさまカフェ 「うたごえカフェ」



- ① ストレッチ体操  
♪ 身体の筋肉を軽くほぐします。
- ② 呼吸トレーニング (腹式呼吸)  
♪ 体の力を抜いて鼻、又は口から吸って口からスーと息を吐きます。  
(できるだけ長く)
- ③ 母音のお口のトレーニング  
♪ あくびをしたアから続けてエ イ オ ウ と順に2拍ずつ一息で声を出します。  
♪ 喉仏を上下させます (喉仏スクワット)  
アー エー イ / ウ / エ / オ / ア / オ