



「吉井江里の音楽ちゃんねる」
を観ながらトレーニングも可能です。
スマホカメラで読み取って視聴
できます。

YouTube

- ⑦目についた文章や歌詞を
声を出して読んでみる
A 切つて読んでみる
B 高低をつけて読んでみる
C 高い声で
D 低い声で
E 伸ばして
F ヒンヒン声で
G 演劇調で
H 早口で

ERI YOSHII sotto-voice



毎日の声トレ

- ・スーッと言いながら
長く吐いてみましょう
- ・スツスツスツ...

- ・鼻から吸う 1・2
- ・止める 1・2
- ・吐く (フー) 1・2・3・4・5

- ・ア オ ア オ ア オ
- ・ウ イ ウ イ ウ イ
- ・エ エ エ エ エ

- ・切つて発音する
- ・続けて長く言ってみる
- ・声を出さなくてもできます

①呼吸

- ⑤ 普段の会話の声が低くなつ
ていませんか?
少し高い声を出してみよう
- ・ホホホホホホ
 - ・ピーピーピー
 - ・キュッ キュッ キュッ
 - ・ニャア ニャア ニャア
- ⑥好きな歌を
☆鼻歌で歌ってみる
(歌詞ではなく)
☆ニャアで歌ってみる

④嚥下・頬の内側の トレーニング

- A 少し上を向いて
ガラガラうがい
声を出して行う
- B ぶくぶくうがいをして
ほつべたを動かす
- C 舌の体操
- ・両方の口角に舌を
左右に動かしてつける
 - ・口の中で舌を回す

D 唾を3回続けてのみ込む

②口のまわりの体操

③舌・呑み込む力・口周りの トレーニング

- ☆ PKT (子音のみ)
- ☆ タ タ タ ドウドウドウ
- ☆ ラリラリラリラリ...
- ☆ ランラ ランラ ランラ
- ☆ カア カア カア
- ☆ ガア ガア ガア