

# はっぴいマウス体操 (お口の体操)



動画でご覧になりたい方は、YouTube (ユーチューブ) で『米沢はっぴい体操』と検索するとご覧いただけます。

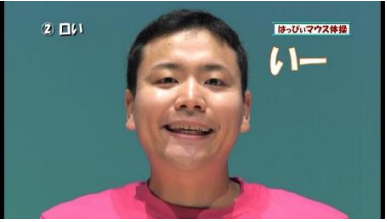
★発声ははっきりと大きな声でしましょう！



① 大きく口を開けながら「あー」と10秒出す。自分が大きく開けている！と思う位に開ける



⑦ 舌を鼻に向かって10秒出す。鼻の頭を舐める気持ちでグッと出す



② 「いー」と声を出しながら口を横に引く。横にしっかり引く



⑧ チッチッチと舌を鳴らす。効果 食べ物を「ごっくん」と飲み込む力をつける効果がある。



③ 「うー」と声を出しながら口をすぼめる。くちびるをしっかりと前に出す



⑨ 手のひらでおでこを押す。頭が後ろに倒れないように首と手のひらで押し合う。効果 のどの筋力をつける効果がある。



④ ほほを大きく10秒膨らます。口と鼻から息が漏れないように膨らます



発声練習  
① パ・パ・パ・パと4回発声する。



⑤ 舌を前に10秒出す。舌をグッと出るところまで出す



② タ・タ・タ・タと4回発声する。



⑥ 舌を右に10秒出す。舌を左に10秒出す。唇の端に舌が触れるまで出す



③ カ・カ・カ・カと4回発声する。

④ ラ・ラ・ラ・ラと4回発声する。

⑤最後に続けてパタカラ・パタカラ・パタカラ・パタカラと4回発声する。

## おまけ

♪アルプス一万尺の曲に合わせて歌いましょう♪

「みんなで歌おう、大きな声で、おいしくごはんを食べるため～パ  
パパ、タタタ、カカカ、ラララ～お口は宝だ、パタカラ  
ん！3回繰り返す・・・」