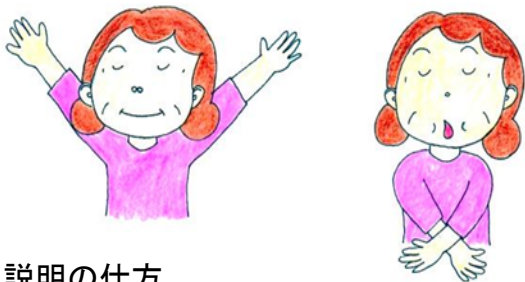


# <呼吸・嚙下 体操 一覧表>

日本音楽著作権協会(出)  
許諾第1409017-401号

## 1 深呼吸 2回

♪いつもの駅でいつも逢う セーラー服のお下げ髪

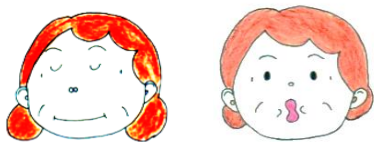


### 説明の仕方

- ①「大きく息を吸います」
- ②「(息を)吐きます」

## 2 口すぼめ呼吸 2回

♪もうくる頃もうくる頃 今日もまちぼうけ



### 説明の仕方

- ①「鼻から大きく息を吸います」
- ②「口をすぼめて強くフー!!」

## 3 上体ひねり 左右各1回

♪明日がある 明日がある 明日があるさ

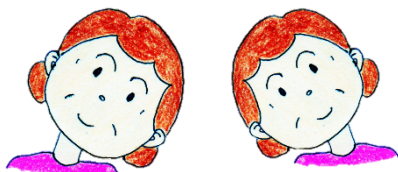


### 説明の仕方

- ①「体を斜め上にひねります」
- ②「反対にひねります」

## 4 首の横のストレッチ 1回

♪ぬれてるあの娘コウモリへ さそってあげよと待っている

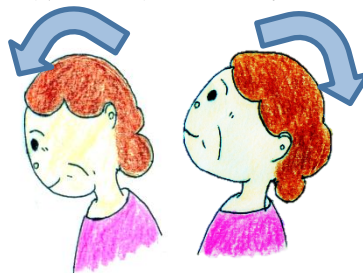


### 説明の仕方

- ①「首を横にたおします」
- ②「反対にたおします」

## 5 首の前後のストレッチ 1回

♪声かけよう声かけよう だまって見てる僕



### 説明の仕方

- ①「ゆっくり前にたおします」
- ②「後ろにたおします」

## 6 首まわし 1回

♪明日がある 明日がある 明日があるさ



### 説明のしかた

- ①「ゆっくり回します」
- ②「反対回り」

## 7 ハツフィンク 3回

♪今日こそはと待ちうけて うしろ姿をつけて行く



### 説明の仕方

- ①「腕を胸に回して、大きく息を吸います。」
- ②「強く“ハツ”と吐きます」

## 8 咳払い 4回

♪あの角まで あの角まで 今日はもうヤメタ



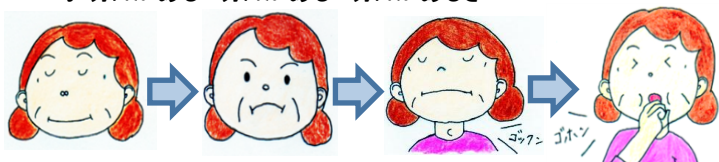
### 説明の仕方

- ①「強く咳をします」

坂本九 「明日があるさ」に合わせて行えます

9 嚥下パターン 1回

♪明日がある 明日がある 明日があるさ

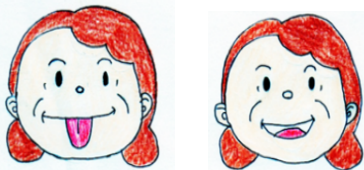


説明の仕方

- ①鼻から吸って吐いて ②吸って
- ③止めて ④つばをゴクン
- ⑤ゴホン

10 舌の突出しとひき 4回

♪思い切ってダイヤルを ふるえる指で回したよ



説明の仕方

- ①「舌を出します」
- ②「(舌を)ひっこめます」

11 舌の上下 4回

♪ベルがなるよベルがなるよ 出るまで待てぬ僕



説明の仕方

- ①「舌を上」
- ②「(舌を)下」

12 唇なめ 1回

♪明日がある 明日がある 明日があるさ

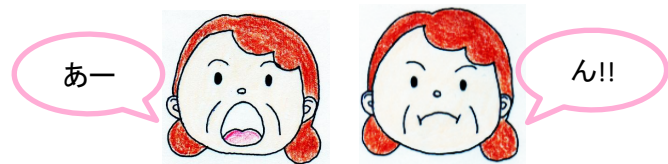


説明の仕方

- ①「ゆっくり唇をなめます」
- ②「反対回り」

13 口の開け閉め 4回

♪はじめて行った喫茶店 たった一言好きですと

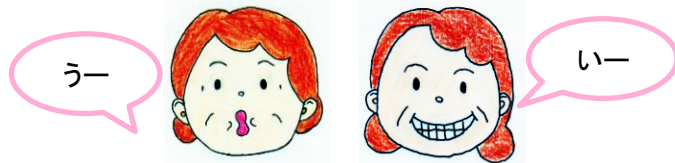


説明の仕方

- ①「口を開けて“あー”」
- ②「(口を)閉めて“ん”!!」

14 口の突出しとひき 4回

♪ここまで出てここまで出て とうとう云えぬ僕

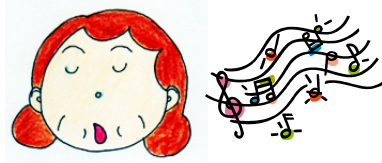


説明の仕方

- ①「うー」
- ②「いー」

15 口笛 4回

♪明日がある 明日がある 明日があるさ

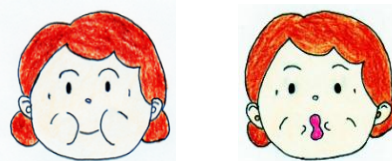


説明の仕方

- ①「曲に合わせて口笛を吹きましょう」

16 頬のふくらませとすぼめ 2回

♪明日があるさ明日がある 若い僕には夢がある



説明の仕方

- ①「頬をふくらませます」
- ②「(頬を)すぼませます」

17 左右交互のほほふくらませ 2回

♪いつかきつといつかきつと わかってくれるだろ

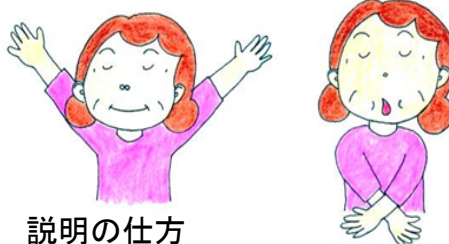


説明の仕方

- ①「右だけふくらませます」
- ②「左だけ」

18 深呼吸 3回

♪明日がある 明日がある 明日があるさ



説明の仕方

- ①「大きく吸います」
- ②「息を吐きます」