



きこえとことばの教室便り

佐世保市立清水小学校 きこえとことばの教室 No. 13

お家でできる練習 (舌づくり編)

問題です。

みなさん、

人間の体の中で、筋肉が一番発達しているのは、どこだと思いますか？

- ① 口のまわり ② 足 ③ 舌



正解は、③の「舌」だそうです。

私たちは、何気なく使っていますが、舌は、食べ物を噛む助けをしたり、まるめて飲み込む助けをしたり、さまざまな言葉をしゃべったり…とたくさん働いています。

なんと何気なくおしゃべりしていますが、
1分間で360音もしゃべっているようです。
ということは、1時間で21600音になります。

結構、運動してます！



では、もう1つ問題です。

舌は、力が入った（緊張した）状態と、力が抜けている（リラックス）状態、どちらが動きやすいでしょう？



これは、簡単ですね。もちろん、リラックスした状態です。

舌も筋肉なので、緊張した舌（細くてとがった舌）ではなく、

できる限り、リラックスした状態（広くて柔らかい舌）が

お話しやすいといえます。



そこで、きこえとことばの教室では・・・、できる限り、力の抜けた(リラックスした)状態を

作るために、舌の運動(トレーニング)などを行っています。

★実際に通級されたお子さんの練習前の舌と、継続して練習した後の舌の様子です。
続けることで、こうなります。



通級はじめの頃

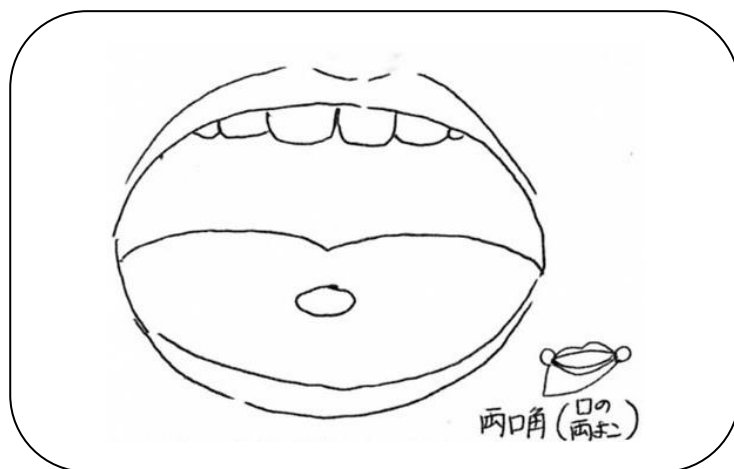
それが



継続練習後の頃

では、舌のリラックスをめざす練習の1つを紹介をします。

ボーロ（ラムネ）のせー舌の脱力ー



舌の中央部(くぼみ)に、卵ボーロをのせ、
10秒(できれば、それ以上)静止する。

※ポイント

- 両口角に舌をつけます。(図のように)
- 唇のぬれた所まで舌を出して、ボーロをのせます。
- こきざみに舌が震えないようにします。

★まずは、ボーロをのせること。両口角に舌をつけることからです★



ボーロをのせても、
力が入ると
舌は薄くなります。

レベルアップは、ラムネ菓子でもいいですね。
ラムネの種類によっては、コロコロしますので、さらに安定した舌が必要となります。

