



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. 14

お家でできる練習 (舌と息編)

みなさん、ご存知のように呼気(息)は、鼻や口を通して出てきます。
では、お口の中にある舌のどの部分を通して、呼気は出てくるのでしょうか。
3択問題です。



<p>①</p> <p>かつての オリックス 屋野投の 様なカブ まがって 出ます</p>	<p>②</p> <p>阪神 藤川投手の ように ストレート! 直球勝負で 真ん中から 出ます!</p>	<p>③</p> <p>ピヤード選手も びっくり! 口内のかげに あたって いろんな方向に 出ます!</p>
---	--	--

答えは②の真ん中を通して出てきます。

ことばを話す時も、呼気は出ています。
息を吸いながらご自分の名前を言ってみるとどうですか。
苦しいですし、どこか不自然です。

しかし、舌が盛り上がっていたり、癖があったりすると、舌の真ん中を通して、呼気(息)が出てくることは難しいです。発音もひずんだ音になったり、聞き取りにくい音になったりします。



ということで、

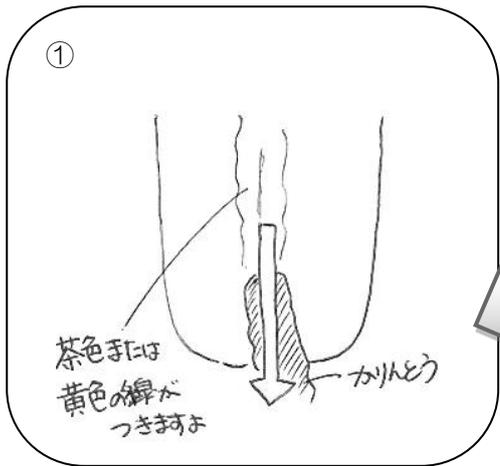
舌の真ん中から呼気(息)を出すということはとても大切なこと

となります。

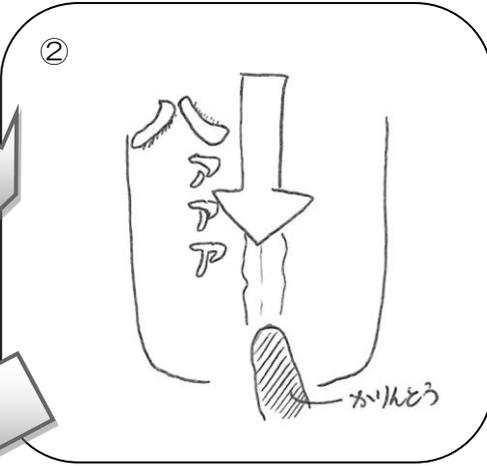
呼気(息)を出す練習として、次のようなものがあります。

では、紹介します。

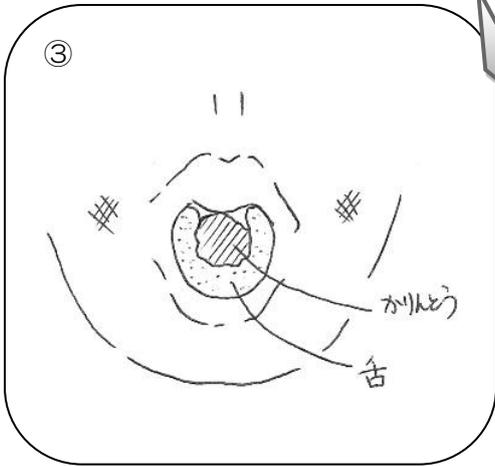
かりんとうなめ—呼吸を舌の真ん中から出す意識化・舌の筋肉のコントロール—



←舌の真ん中を、かりんとうでなぞります。
かりんとうの色が舌の真ん中につき、真ん中を意識します。



とっても大切ですよ
お子さんの横で
声をかけてくださると
より効果的
ですよ。^^



再度なぞると同時に呼吸（息）も出します。
呼吸（息）が真ん中から出るぞお〜と意識！

※むずかしい時は、お子さんの両方のほっぺをおさえてあげるといいですよ
の舌の形ができると、そのまゝ息を出していきます。（※のあたり）
これは「ス」の音を出していく時などに使います

←舌の上にかりんとうをおき、舌をU字にさせ、手を使わずに舌だけで、かりんとうを挟みます。（舌の筋肉のコントロール）

ゼリーすい—舌を広げる・舌の真ん中から呼吸（息）を出す意識化—



ゼリーのサイズは様々ですが
一口サイズで大丈夫。
大きければ大きいほど大丈夫。



親子で勝負をしながら取り決めのいいぞね



①お口の真ん中でストローをくわえ、カップゼリーを吸います。そのまま、吸いにくい時は、ゼリーをストローで崩してあげると吸いやすいです。

② ①のレベルアップです。舌を出して、舌の真ん中にストローをおいて、吸います。吸っている時に舌が口の中に引っ込まないようにします。