

# エー声のウォーミングアップ

## 1. 口のトレーニング

- ①口を大きく開けたり、閉じたりを繰り返す。
- ②口を「イ」の形に開けて、上の歯が見えるように笑う。

## 2. 唇のトレーニング

- ①唇を閉じたり、突き出したりを繰り返す。
- ②唇を口に巻き込み動かす。
- ③唇を合わせずに尖らせる。
- ④唇を閉じて「ブルルルル」と響かす。

## 3. 舌のトレーニング

- ①口を開き、舌を下唇に乗せる。
- ②「ハーハー」と息を出し入れする。
- ③口の中で、左右、大小、ぐるぐる回す。
- ④口を開けて舌を突き出し、左右ぐるぐる回す。
- ⑤舌を出して、上、下、右、左、斜め上下と動かす。
- ⑥「ルルルルル」「ララララ」と舌を振動させる。

## 4. のどのトレーニング

- ①大きなあくびをする。

## 5. 首のトレーニング

- ①首を前後に倒す。
- ②首を左右に倒す。
- ③首を左右に回す。

## 6. 肩のトレーニング

- ①肩を耳につくぐらい上げ、力を抜いてストーンと落とす。
- ②肩を左右の肩甲骨がつくぐらい開き、力を抜いて元に戻す。
- ③肩を前回し後ろ回しする。