

呼吸動作クラス おうちでれんしゅうしてみよう!



お風呂で『1・2・ん～ぱあ』呼吸動作を練習しよう



1・2<息を止める>



ん～<口を閉じて鼻から吐く>



ぱあ<息を吸う>



ポイント

しっかり口を閉じて、優しく鼻から息を吐くのがポイントです。
見本を見せてあげながら練習をしましょう。
コツを掴むまで繰り返し挑戦してみましょう。