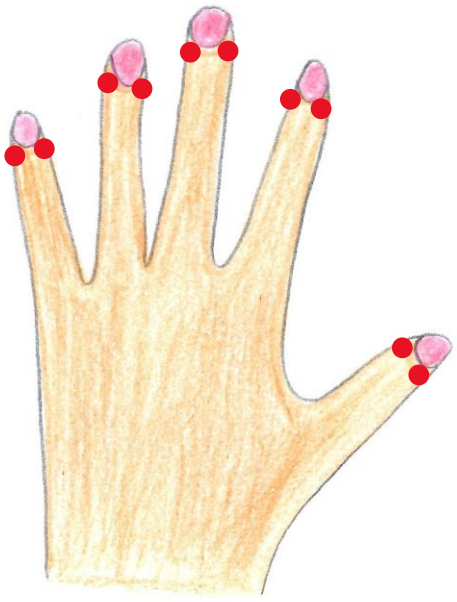
せい　けつ　きゅう

井穴灸＋発声



①手回内回外運動をできるだけ速く
（キラキラヒカルの手の振り）

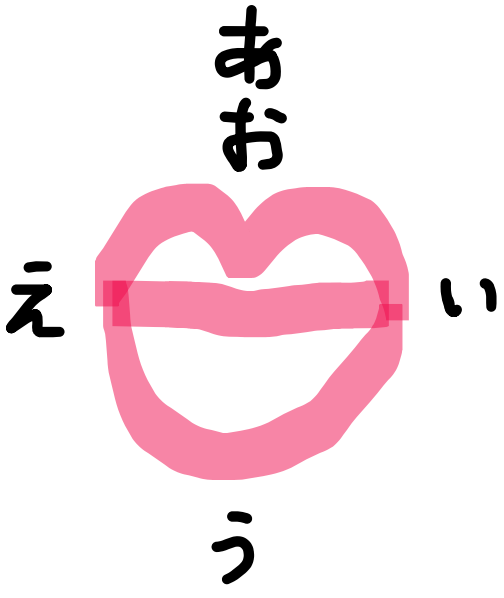
②各指の爪の生え際、約2mmぐらい
のところをつまようじの頭で押す。

③再び、手回内回外運動をできるだけ
速く（キラキラヒカルの手の振り）

④**口を閉じたまま発声する**舌の筋トレ
人差し指でほっぺたを押し、舌でその指を押し返しながら
「１，２，３，４，５，６，７，８，９，１０」と発声。

反対側も同じように行う。

⑤**口を閉じたまま発声する**舌の口腔マッサージ



鼻の下を舌で押しながら「**あ**」
右頬を舌で押しながら「**い**」
下唇の下を押しながら「**う**」
左頬を舌で押しながら「**え**」
鼻の下を舌で押しながら「**お**」

最後に舌をぐるんと1周させながら
「**あいうえお**」と一息で発声。

反対側も同じように行う。

⑥最後は早口言葉に挑戦！
速く言うことよりも、滑舌よく発音することが大事。
3回繰り返します。

お綾や親にお謝り、お綾や八百屋にお謝りとお言い　×3回