

カツゼツ

健康滑舌トレーニングで

お口も体も元気に！



いえあおう

1日3分声出し練習で
舌の回りがスムーズに！

集中力・会話力UP！

姿勢・呼吸・唾液分泌 改善！

代謝があがり免疫力UP！

表情が豊かに！若返る！

誤嚥・認知症予防にも！

- ♥ 声を出して口を動かすと身体が喜ぶ
- ♥ 良い滑舌は姿勢と呼吸から
- ♥ 大笑いに大あくびが滑舌に良い!?
- ♥ 「楽」に声を届けましょう
- ♥ キレイな母音+キレのある子音 = 良い滑舌
- ♥ 表情豊か・リズムカルに声を出してイキイキと
- ♥ 滑舌トレーニングで元気な毎日を！

【講師】花形一実（はながた ひとみ）日本成人病予防協会認定講師 健康管理士一般指導員

● フリーランスアナウンサー・話し方&アナウンス講師 健康管理能力検定1級

● 元テレビ静岡（フジ系列）アナウンサー ● 20年以上に渡りテレビやラジオ番組において
キャスターやリポーター、司会などを務める ● 企業や官公庁、学校などで行っている話し
方講座やレッスンは、毎回好評を博す ● 「話す力を上げて、精神的・身体的・社会的に
健康な人生を！」がモットー。 Web-site Shigotodehanasu.com（仕事で話す.com）

著書 ● 「ぼけない大人のはきはき滑舌ドリル」

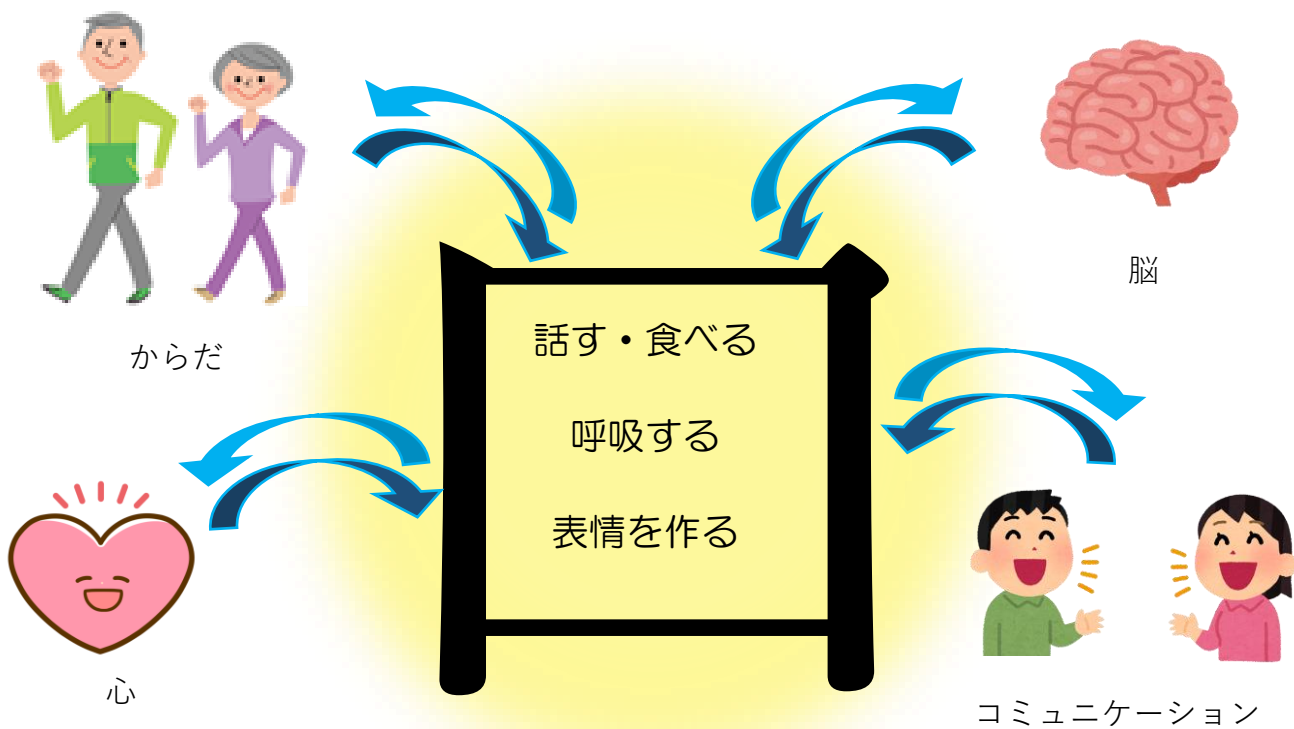
● 「会話力があがる大人のはきはき滑舌上達ドリル」

● 「1日3分で変わる！社会人のための滑舌ドリル」

本格的な内容で
楽しく滑舌練習！
（メイツ出版）

◇ 教材は上記ドリルより

♥ 声を出して口を動かすと身体が喜ぶ



顔をほぐしましょう

すっぱーい



うわははは



体の糸分な力を抜きましょう

肩ストン・フー



♥ 良い滑舌は姿勢と呼吸から

ふくしきこきゅう
腹式呼吸

♥ 大あくびに大笑いが滑舌に良い!?



♥ 「楽」に声を届けましょう

大笑い!

- ★ お腹から声を出して
- ★ 口を大きく開けて
- ★ 音をひびかせて

♥ キレイな母音 + キレのある子音 = 良い滑舌

口の体操

ナ行

ノ	ネ	ヌ	ニ	ナ
ナ	ノ	ネ	ヌ	ニ
ニ	ナ	ヌ	ネ	ノ
ヌ	ニ	ノ	ナ	ヌ

ア行

オ	エ	ウ	イ	アイ
アイ	オ	エ	ウ	ウエ
ウエ	アイ	オ	エ	エオ
エオ	ウ	イ	ア	イウ
イウ	エ	オ	ア	ウエ
ウエ	オ	ア	イ	アイ

カ行

コ	ケ	ク	キ	カ
カ	コ	ケ	ク	クケ
ケ	カ	ク	キ	キク
ク	ケ	コ	カ	ケコ
コ	ケ	ク	カ	クケ
ケ	コ	カ	キ	キク

ほいん 母音



ア



イ



ウ



エ



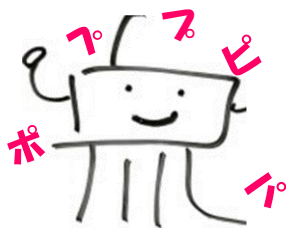
オ

ラ行でリズムカルに♪♪

ドーはドーナツのドー~~~
ドレミの歌を、ラ行で歌ってみましょう。

【ら行の歌詞で】

ラーラーラーラーラー
リーリーリーリーリー
ル
レ
ロ



カ行特訓

- ① カガカガ カガカガ カガカガ・・・
- ② カキカキ カキカキ カキカキ・・・
- ③ キクキク キクキク キクキク・・・

言えますか？ きゃりー ぱみゅぱみゅ

て	と	で	どん
て	と	で	どん
た	と	で	だん
た	と	で	だん
ち	と	で	だん
ち	と	で	だん
た	と	で	だん
た	と	で	だん
つ	と	で	ど
つ	と	で	ど
た	と	で	だ
た	と	で	だ
て	と	だ	ど
と	と	だ	だ
た	と	だ	だ
た	と	だ	だ

なりきって 歯切れよく





おはようございます

こんにちは

こんばんは

滑舌練習フレーズ

これは動く！

「ボケない大人のはきはき滑舌ドリル」

「会話力があがる大人のはきはき滑舌上達ドリル」

「1日3分で変わる！ 社会人のための滑舌ドリル」より

(メイツ出版)

① キャベツはアブラナ科の植物です

② 生ナマコ、赤ナマコ、ただのナマコ

③ 言いにくい国 食いにくい肉 抜きにくい杭

④ お猿に押されておしやれ台無し

⑤ 骨粗しょう症予防と生活習慣病予防と滑舌トレーニングで

健康寿命を延ばそう！

しっかり息を吸って
声を届けて

口を開けて動かして

目指せ！ 滑舌達人

明るい気持ちで 毎日チャレンジ！

