

表情トレーニング



《51音トレーニング》

1. 口の周りと頬の筋肉をゆるめる

はじめに、両手のひらで頬を包み込み、軽く頬の筋肉をゆるめます。

表情トレーニングは声を出さなくてもOKなので、大きな口をあけることを心がける。

2. 息を全部吐いて（副交感神経を優位にする）、自然に息を吸ってから発声する



あ え い う え お あ お

ア	エ	イ	ウ	エ	オ	ア	オ
カ	ケ	キ	ク	ケ	コ	カ	コ
サ	セ	シ	ス	セ	ソ	サ	ソ
タ	テ	チ	ツ	テ	ト	タ	ト
ナ	ネ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ナ	ノ
ハ	ヘ	ヒ	フ	ヘ	ホ	ハ	ホ
マ	メ	ミ	ム	メ	モ	マ	モ
ヤ	エ	イ	ユ	エ	ヨ	ヤ	ヨ
ラ	レ	リ	ル	レ	ロ	ラ	ロ
ワ	ウ	エ	ウ	ウ	オ	ワ	ウ
							ン



2. 笑顔でいると幸運が訪れて 幸せになる

《笑福トレーニング》

※ ワンセット5回 朝夜

- 1 はじめに息を全部吐きます。（交感神経を優位にする）
- 2 自然に息を吸って、ひとつひとつ口を大きくあけて、連続して繰り返します。
- 3 最後のイーの口の形を長く保ちます。

Smiley → Lucky → Happy

すまいりー

らっきー

はっぴー

《柔らか目線チェック》

- 1 目を細めないと見えにくい方は、メガネやコンタクトで視力を調整しておきましょう。
- 2 視点は相手の目に集中させずに、目から額全体くらいを見る感じで、軽く目を見て話す。



《早口言葉》

- 1 早く話すより、口を大きく動かして正確に発声しましょう。活舌のトレーニングにもなります。

- ・ 生麦生米生卵
- ・ 隣の客はよく柿食う客だ
- ・ 赤パジャマ、黄パジャマ、茶パジャマ
- ・ 東京特許許可局
- ・ 隣の壁に竹立てかけたのは誰だ
- ・ 京のなまダラ奈良のなまマナガツオ