



早口ことばで、顔の表情をつくる筋肉や、お口の周りの筋肉をきたえましょう。

ポイントは、早く言うことより、ひと文字、ひと文字をていねいに、くちびるや舌をしっかり動かします。

声は小さくても、口をたて・よこに大きく開けましょう。



赤穂浪士 エイエイオーで あいうえお

有馬の湯 金の湯 銀の湯 なにぬねの

揖保の糸 ツルツルツルツル たちつてと

海を越え 明石大橋 やいゆえよ

おどろう デカンショ まみむめも

甲子園 はばたけ球児 はひふへほ

こうのとりの 大空高く かきくけこ

そろばんを パチパチはじく ぱぴぷぺぽ

宝 塚 夢の舞台で らりるれろ

姫路城 しらさぎ遊ぶ さしすせそ

わらって わらって わっはっは



早口ことば
「ひょうごのたからもの」
(3分30秒)

おうちで
行う

パ・タ・カ・ラ体操



パ・タ・カ・ラ と、ハッキリと大きな声を出すことが、お口周りをきたえることにつながります。

「パ」・・・ 食べこぼしの予防

「タ」・・・ 食べ物を押しつぶす、飲み込む力をつけます

「カ」・・・ むせずに食べ物をのどの奥に送り込む

「ラ」・・・ 食べ物を口の中に運び、飲み込みやすくするなど パ・タ・カ・ラ それぞれに意味があります



若ガエル パタカラ体操
(2分30秒)



* 各5回ずつ、ハキハキ ハッキリと声を出しましょう



パンダの **パ**



タヌキの **タ**



カッパの **カ**



ラッコの **ラ**