



ずう〜っと食べ体操 第1

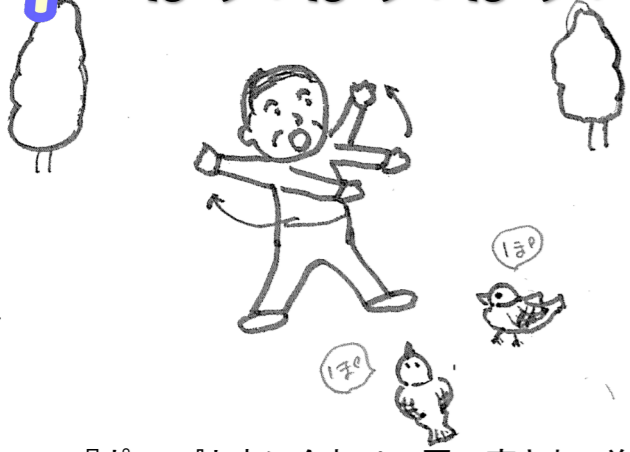
ごきげんぽっぽ体操

～ 鳩おじさんの体操解説編 ～



この体操は朝、食事の前に行うと身体がほぐれて、飲み込みに使う筋肉が動きやすくなります。鳩ぽっぽのように鳩胸で深い呼吸ができるようになります。

1 「ぽっ!ぽっ!ぽっ!」



『ポツ!』と声に合わせて肩の高さまで前に上げた腕を左右に広げ戻します。

※ 破裂音の『ポ』はしっかり唇を結んでから『ほ!』と言うのがコツ。

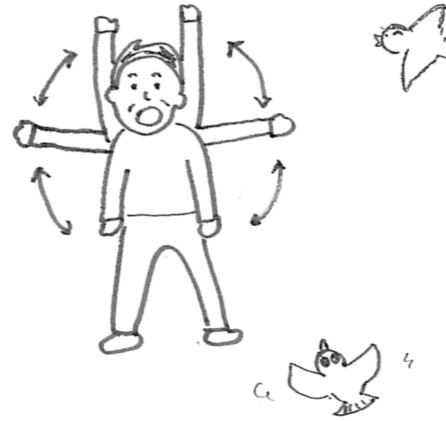
2 「はー!」



前に足を踏み出して、腕を斜め上に伸ばします。朝陽に向かって!

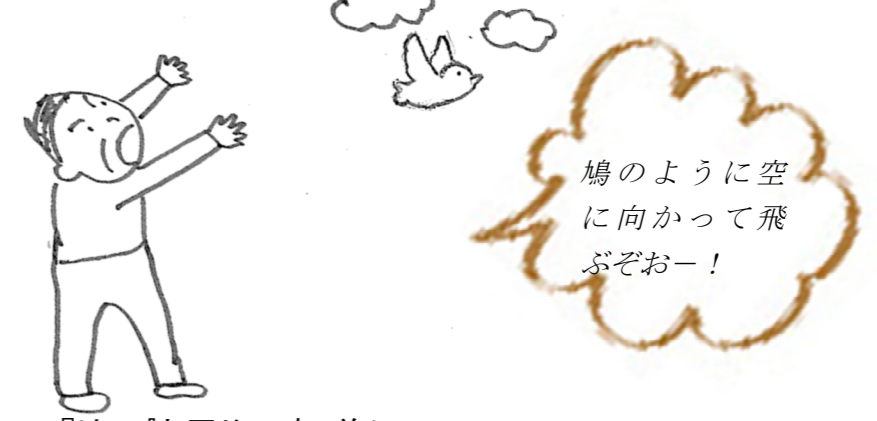
※ 誤って気管に入った食べ物を吐き出す力をつけます。『はー!』と尝试みましょう。声を出して元気に!

3 「鳩 ぽっ!ぽっ!」



『はー』で上げた手を下げて上げて羽ばたきます。

4 「やー!」



『はー』と同じです。前に踏み出しながら、前方に

鳩のように空に向かって飛ぶぞおー!

5 「まーめがほしいか」

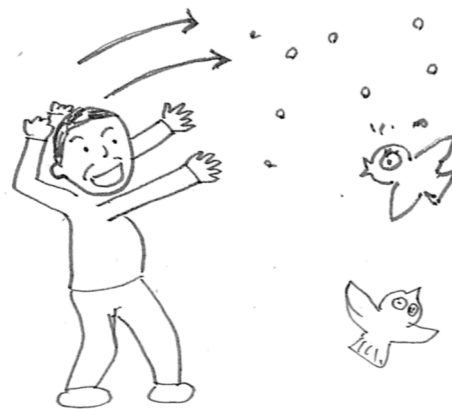
山盛りの豆を豪快に



手で下から豆をすくう動作を左右(少し膝を曲げてリズムカルに)

※ 足を広げてしっかりしゃがみこめば、足腰も鍛えられます。軽く膝を曲げるぐらいでもOK!

6 「そらやるぞ〜!」



しっかり足を踏ん張り、腕を上げて振りかぶって腕を前に突き出します。遠くまで豆を投げるように。

7 「みんなで仲良く」



手首を使って手招きするように左右。笑顔で!

逃げちゃった鳩を呼び戻す満面の笑顔

8 「た〜べに来い」



腕をぐるっと肩回してリラックス