

② ティップアンドスティック 舌の先とスティックで押し合う！

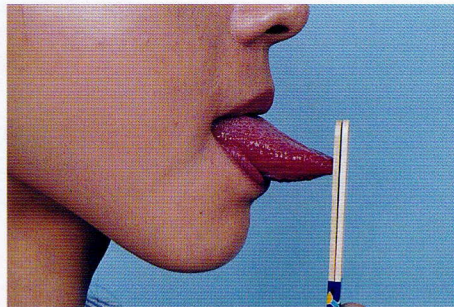
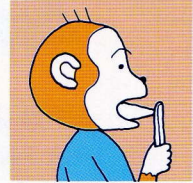
舌尖の力が弱く、レッスン1のスポットポジションができない人に……
舌尖がまるまってしまう人に……

用意するもの

鏡
2枚重ねのスティック

手順

1. 2枚重ねのスティックを、口の前に垂直に持つ
2. 舌を前方に出し舌尖を尖らせ、舌とスティックの両方で3秒間押し合う
3. スティックを離し、力を抜き口唇を閉じて休む 5回～10回

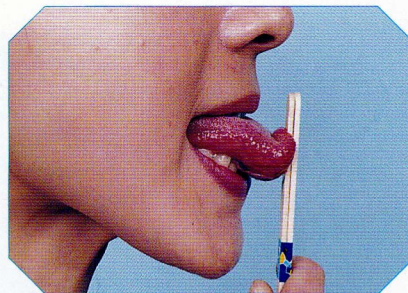


舌尖を尖らせスティックと押し合う

指導のポイント

- ・この練習はベーシックエクササイズ①の応用です。舌尖の力が弱い人に効果があります。
- ・舌の力とスティックで押す力が、同じ力になるように指導します。
- ・スティックで舌を押す力が強すぎて、舌尖が曲がったり押しつぶされてしまった場合には、スティックを離してもう一度やり直してもらいます。
- ・休むときは、舌尖をスポットにつけ舌の力を抜いて、口唇を閉じます。

注意 舌は水平に突出させ、スティックと直角になるように。
スティックは利き手でしっかりと持つこと。
舌は口唇や歯ではさまないように。



スティックで舌を押す力が強すぎて、舌尖が押しつぶされた状態