

やってみましょう！

## 「あいうべ」体操



①「あ～」と口を大きく開く

②「い～」と口を大きく横に広げる

③「う～」と口を前に突き出す

④「べ～」と舌を突き出して下に伸ばす

ポイント

- ・大げさなくらい口を大きく動かす
- ・1回を4秒前後かけてゆっくり動かす

①～④を1回として、1日30回を目安に毎日続ける