

# ハードブローアイング

## 1. ぶくぶく遊び

コップに少量の水とストローを入れ、水がこぼれないように注意しながら、ストローで息を吹き込んで「ぶくぶく」と泡を立てます。

回数・目安: 1回につき5~10分程度、1日2~3回行うのが目安です。



## 2. キャンドル消し

火をつけたろうそくを、口から少し離した位置に立てます。「ふっ！」と短く強い息で火を吹き消します。

回数・目安: 1回につき5~10回程度行うのを「1セット」とし、これを1日の中でこまめに合計3セットほど行うのが良いでしょう。

## 3. ティッシュなびかせ

ティッシュペーパーを1枚、顔の前に持って垂らします。そのティッシュに向かって息を吹きかけ、ゆらゆらと動かし続けます。

回数・目安: 息を吹きかけてティッシュを動かす動作を、3回繰り返します。

## 4. 笛を吹く

ホイッスルや、吹くと伸びる「巻き笛（ピロピロ）」などを使います。

**巻き笛の場合:** 息を吹いて笛がしっかり伸びたら、そのまま5~10秒キープします。これを1回とし、1セット10~30回を目安に、1日3セット行うのが理想的です。

体調に合わせて回数を調整し、無理なく楽しく続けましょう。

## 5. シャボン玉

ゆっくり長く息を吹いたり、短く強く吹いたりして、大きさの違うシャボン玉を作ってみましょう。

回数・目安: 1回の遊びは5~10分程度が目安です。回数よりも、正しい口の動きを意識して行うことが大切です。