

ハードブローイング

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、口から少し離れた位置に立てます。「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きったら、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。