

軟口蓋挙上に関わるトレーニング

ハードブローイング

□コップに入れた水を泡立てます。

□蝋燭を吹き消します。

□ティッシュペーパーを手に持って吹きかけます。

□笛や巻き笛を吹きます。

□シャボン玉をとばします。