

# 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。