

カード式口遊び・口の体操集

2017年版

♥:ふく息 ♠:すう息 ◆:舌 ♣:くちびる ●:ほほ ■:下あご ◎:かお

♥なみおこし
♥シャボン玉
♥あわだし
♥ふき上げ玉
♥かみぶくろわり
♥かみふぶき
♥かみふえ
♥はねふき上げ
♥まきふえしゃげき
♥たねとばし
♥おりがみふうせん
♥コップのすいぞくかん
♥ジャンプごま
♥ふきごま
♥ふき上げかみコップ
♥かみコップロケット
♥しゃくとり虫
♥エアカーレース
♥ミニエアカーロケット
♥かんたんエアカーレース
♥ふき上げティッシュ
♥フロートボール
♥ゴロゴロせんしゃ
♥すべりだいのさかさのぼり
♥テーブルサッカー
♥ミニすいきゅう
♥フーフーずもう

♥♠くちロケット
♠うどんすいあげきょうそう
♠こなジュースのストローすい
♠いろいろなストロー
♠すい上げコップ
♠コップのピラミッド
♠さかなつり
♠グニャおめん
♠くちクレーン
◆こめとりがっせん
◆こめがしとり
◆皿なめがっせん
◆カイジュウやっつけろ
◆あめ玉はこび
◆あめ玉まわし
◆■ふうせんガムのふくらましっこ
◆ソースせんべいのあなあけ
◆ジャムなめ
◆たまごボーロの舌さきつぶし
◆ラムネのせ
◆ラムネはこび
◆アリクイごっこ
◆カメレオンごっこ
◆♣こめがしとばし
◆♣スティックがしのやじろべい
→おにのきば→ベルトコンベア
◆かいてんベルトコンベア

◆さかなあて
◆舌じゃんけん
◆ポインティングゲーム
◆舌でおしたり引いたり
◆目をあけてペロリ
◆目をとじてペロリ
◆舌文字ゲーム
◆いくつかな
◆おかけっこ
♣■くち水でつぼう
♣えんぴつのひげ
♣わゴムわたし
♣ブルブルごえ
♣つばかがみ
♣くちびるでおしたり引いたり
♣●■口じゃんけん
♣●ほっぺのたいこ
♣●かいてんブクブクうがい
♣■キャッチしてパクリ
■カチカチ カスタネット
◎あがり目さがり目
◎にらめっこ

◆舌のストレッチ体操1~9
◆舌のリズミカル体操1~12
◆舌のウルトラリズミカル体操1~9
♣●■アンウイたいそう
●ふうせんたいそう
■ガクガクたいそう

なみおこし♥

できるところ : お風呂・ぬれてもよいところ

用意するもの : うかぶもの(はっばうスチロールで作ったふねなど)・せんめんきなど

あそびかた:

ゆふねのおゆに、息をふきかけ、波をおこす。強くふけば大波、やさしくふけばさざ波。

ふねをうかべて、走らせたり、きょうそうさせたりもできる。はっばうスチロールなどのかるくて、てごろな大きさのようきをあらかじめ用意してたり、ふねをつくってもよい。

お風呂でなくとも、ぬれてもよいところで、せんめんきなどに水をはってあそんでもよい。

ふき上げ玉♥

できるとき : いつでも

用意するもの : ふき上げ玉

あそびかた:

ふき口から息を入れ、フワーツとボールがうき上がらせる。うき上がっている時間をはかって、きょうそうしてもいい。


かみぶえ♥

できるとき : いつでも

用意するもの : かみ

あそびかた:

図のようにかみをおって、あなをあげ、かるくゆびではさんで、息をふき入れ、音をだす。




シャボン玉♥

できるとき : いつでも

用意するもの : シャボンだま液・ストロー・シャボンだまが息で作れるもの

あそびかた:

しずかに吹いたり、長くふいたりして、いろいろなシャボンだまをつくる。



かみぶくろわり♥

できるとき : いつでも

用意するもの : てごろな大きさのかみぶくろ

あそびかた:

かみぶくろを息でふくらませて、ぶくろの口をしっかりとぎって、平手でわる。

はねふき上げ♥

できるとき : いつでも

用意するもの : かるいはね

あそびかた:

はねをふいて、おちないようにうかばせつづける。

あわだし♥

できるとき : いつでも

用意するもの : シャボンだま液・ストロー・シャボンだまをいれるようき(かみコップ・びんなど)

あそびかた:

シャボンだまの液をようきにいれ、ストローでふいて、あわをプクプクだす。

かみふぶき♥

できるとき : いつでも

用意するもの : かみ(息でとが大きさのはっばうスチロール・はね)

あそびかた:

いらなくなったかみをこまかくちぎって、手のひらやお皿にのせてふく。

はっばうスチロール・はねでもできる。

まきぶえしやげき♥

できるとき : いつでも

用意するもの : まきぶえ(人数分)・あきばこ(紙コップ)など

あそびかた:

小さめのあきばこなどにカイジュウやどうぶつのはをかいて、それをマトにして、まきぶえでたおす。

マトのかずをきめておき、だれがいちばんはやくたおすかきそってもいい。

448-1029

たねとばし♥

できるとき : おやつ・しよじのあと

用意するもの: すいかやぶどうのたね

あそびかた:

スイカやぶどうを食べたとき、お皿の中にたねをとばして入れたり、あきばこなどをマトロに
あてたりする。

448

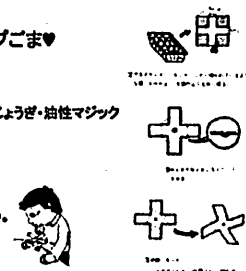
ジャンプごま♥

できるとき : いつでも

用意するもの: プラスチックようき・はさみ・じょうぎ・油性マジック

あそびかた:

できあがったごまのまじから息をふきつけ、
フワ〜とうき上がらせながら回す。
ごまの大きさをいろいろかえてつくってみよう。
色をぬると、きれい。



448

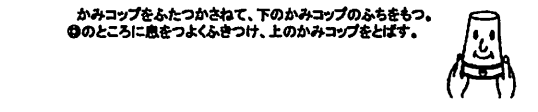
かみコップロケット♥

できるとき : いつでも

用意するもの: かみコップ2こ

あそびかた:

かみコップをふたつかさねて、下のかみコップのふちをもつ。
◎のところに息をつよくふきつけ、上のかみコップをとばす。



448

おりがみふうせん♥

できるとき : いつでも

用意するもの: おりがみ(ほうそうしをま四角に切ってもよい)

あそびかた:

おりがみでふうせんをおってあそぶ。
息でのころがしっこなどあそび方がかんがえよう。

448

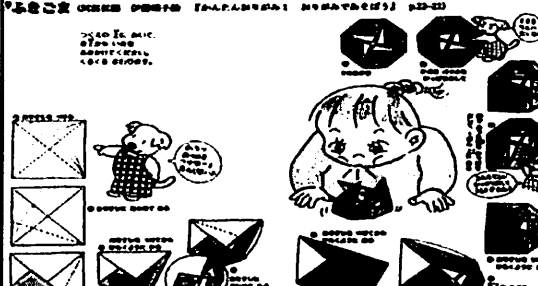
ふきごま

できるとき : いつでも

用意するもの: プラスチックようき・はさみ・じょうぎ・油性マジック

あそびかた:

できあがったごまのまじから息をふきつけ、
フワ〜とうき上がらせながら回す。
ごまの大きさをいろいろかえてつくってみよう。
色をぬると、きれい。



448

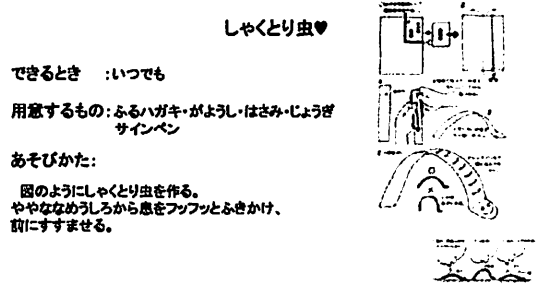
しゃくとり虫♥

できるとき : いつでも

用意するもの: ふるハガキ・がようし・はさみ・じょうぎ
サインペン

あそびかた:

図のようにしゃくとり虫を作る。
ややなめうしろから息をフワ〜とふきかけ、
前にすすませる。



448

コップのすいぞくかん♥

できるとき : いつでも

用意するもの: コップ・ストロー・いろつきセロハン

あそびかた:

- セロハンを切って、さかなをつくる。
- 切ったさかなをコップに入れ、水を入れる。
- ストローでコップの水をふく。

448

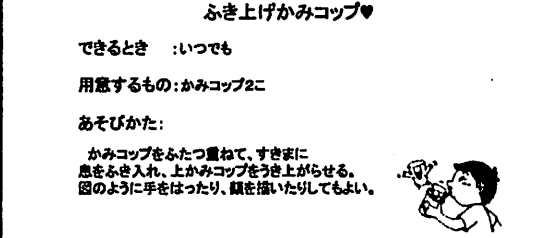
ふき上げかみコップ♥

できるとき : いつでも

用意するもの: かみコップ2こ

あそびかた:

かみコップをふたつかさねて、すきまに
息をふき入れ、上かみコップをうき上がらせる。
図のように手をはったり、顔を撞いたりしてもよい。



448

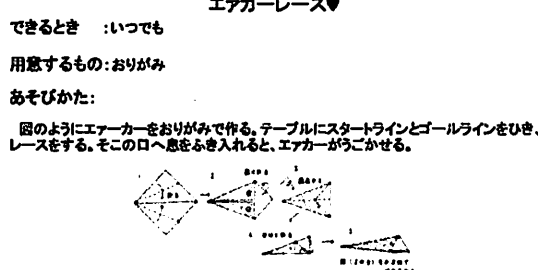
エアカーレース♥

できるとき : いつでも

用意するもの: おりがみ

あそびかた:

図のようにエアカーをおりがみで作る。テーブルにスタートラインとゴールラインをひき、
レースをする。その口へ息をふき入れると、エアカーがうごかせる。



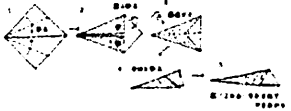
ミニエアーカーロケット♥

できるとき :いつでも

用意するもの:ちいさなおりがみ

あそびかた:

ちいさなおりがみでエアーカーをおり、ストローのさきにつけて、息でとばす。




フロートボール♥

できるとき :いつでも

用意するもの:つつのような形のもの・はっぱろすチロール玉(ピンポン玉)

あそびかた:

つつのような形のもの(トイレットペーパーのしん・ラップのしん・コップなど)に、はっぱろすチロール玉(ピンポン玉)入れ、上から息をふき入れ、ボールがうき上がらせる。




テーブルサッカー♥

できるとき :いつでも

用意するもの:ピンポン玉(はっぱろすチロール玉・おりがみふようせん) あつめのがよし・はさみ・じょうぎ

あそびかた:

息でテーブルサッカーをする。ゴールを作って、テーブルにセロテープではりつけよう。ストローですると、ちょっとテクニックがいる。




かんたんエアーカーレース♥

できるとき :いつでも

用意するもの:6×1~3センチメートルのがよし

あそびかた:

図のようにエアーカーを作る。テーブルにスタートラインとゴールラインをひき、レースをする。立てたところに息をふきつけると、エアーカーがうごく。




ゴロゴロせんしゃ♥

できるとき :いつでも

用意するもの:トイレットペーパーのようなつつの形のもの・ちいさなあきばこ

あそびかた:

トイレットペーパーのようなつつを、テーブルのはしにねかせておき、息をふきかけてころがす。まえの方にあきばこにカイジユウやどうぶつをかいたマトをおいて、あてたり、テーブルからおとしたりする。



ミニすいきゅう♥

できるとき :いつでも

用意するもの:ピンポン玉(はっぱろすチロール玉)・長四角のすいばん

あそびかた:

すいばんに水をいれ、ピンポン玉をうかす。ゴールは両サイドとし、ミニすいきゅうをする。ストローですると、ちょっとテクニックがいる。

ふき上げティッシュ♥

できるとき :いつでも

用意するもの:ティッシュペーパー

あそびかた:

あお向けにねて、口の上にティッシュをひろげておく。そして、いきおいよくふき上げる。ふき上がったティッシュをキャッチしたり、手で高さをしめてふき上げたりするのもよい。


すべりだいのさかさのぼり♥

できるとき :いつでも

用意するもの:はっぱろすチロール玉(ピンポン玉)・すべりだいのあつがみ すべりだいのあきばこ

あそびかた:

すべりだいになるようにあつがみをあきばこをつかてななめにする。その下にはっぱろすチロール玉(ピンポン玉)をおき、ふきあげる。



フーフーずもう♥


できるとき :いつでも

用意するもの:一べんが3センチほどのかみ・サインペン

あそびかた:

- ・かみを同じまじすうずつくり、それぞれ一まいずつテーブルにおく。
- ・ジャンケンでじゅんばんをきめ、かわりばんこにそのかみをふく。
- ・かみをふいてあいてのかみの上ののせた方がち。
- ・あいてのかみをぜんぶとった方をちにするか、かいすうをきめて、とったかすできてもいい。

*かみにすきなえをかいてもいい。




くちロケット🚀

できるとき : いつでも

用意するもの: すいつけられる大きさのかみコップ・プラスチックコップ
 小さめのロケットがたまたましたプラスチックようき(ヤクルトのような)

あそびかた:
 コップやようきを口にすいつけてから、おもいきり息をはき、とばす。



いろいろなストロー🍷

できるとき : しょくじやおやつときいつでも

用意するもの: ストローいろいろ

あそびかた:
 いろいろな形のストローをようしいしてしょくじやおやつときなどにつかう。

さかなつり🐟


できるとき : いつでも

用意するもの: さかなの形のかみ・ストロー・さかないれ

あそびかた:
 おりがみやほうそうしを切って、いろいろなさかな形のさかなを作る。
 テーブルに、さかなをならべて、ストローですい上げる。

10びきつるきようそうをしたり、じかんをはかったりあそび方をかんがえよう。

* 切る形によって、くりひろい・しおひがり・ミカンがりなどバリエーションをたのしもう。



うどんすいあげきようそう🍜

できるとき : しょくじとき

用意するもの: うどん・おそば・スパゲッティ


あそびかた:
 うどん、おそば、スパゲッティとき、一本のめんを口の中にすいこむはやさを、かぞえて、きそう。

すい上げコップ🍷

できるとき : いつでも

用意するもの: すいつけられる大きさのかみコップかプラスチックコップ

あそびかた:
 コップを口ですい上げ、できるだけ長く、口にすいつけておく。
 すいつきじかんをきそってもよい。




グニャおめん👤

できるとき : いつでも

用意するもの: やわらかいかみ(ティッシュペーパーなど)・サインペン

あそびかた:
 かみに大きくかおをかき、口にあてる。
 おもいきり息をすって、顔をグニャとさせる。



こなジュースのストローすい🍷

できるとき : おやつときいつでも

用意するもの: こなジュース・ストロー

あそびかた:
 こなジュースのふくろにストローをさし、すってのむ。


コップのピラミッド🍷

できるとき : いつでも

用意するもの: すいつけられる大きさのかみコップかプラスチックコップ

あそびかた:
 コップを口ですい上げ、ピラミッドのようにつみかさねていく。

レベル1: 3こピラミッド
 レベル2: 6こピラミッド
 レベル3: 10こピラミッド
 レベル4: 16こピラミッド




くちクレーン🚧

できるとき : いつでも

用意するもの: すいつけられる大きさのかみコップ・プラスチックコップ

あそびかた:
 あるばしょからべつべつばしょへコップをすい上げたままうつす。
 コップのかずは、屈しきつてきめよう。
 うつしおわるまでの時間をはかったり、だれがいちばんはやくうつせるかをきそおう。



こめとりがっせん◆

できるとき : しょくじのとき

用意するもの: ごはん

あそびかた:

ごはんつぶをくちびるのいろいろなところにつけて、舌さきでとる。
いくつぶんのごはんをつけて、だれがはやくとれるかきょうそうもできる。

カイジウやっつけろ◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: お皿・ジャム・チョコレートクリーム・はちみつ

あそびかた:

ジャム、はちみつ、チョコレートクリームなどで、お皿にカイジウのえをかき、そのえを舌でなめとる。
ルールは、「お皿をうごかさないで、舌をうごかしてなめる」。

ふうせんガムのふくらましっこ◆■

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: ふうせんガム

あそびかた:

ふうせんガムでふうせんをつくって、大きさをきそう。

こめがしとり◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: こめがし(ポンがし)

あそびかた:

くちびるのいろいろなところにこめがしをつけて、舌のさきでとる。

*こめがしは、舌さきでなめてからつけるか、ジャムやハチミツなどをつけてからつける。

あめ玉はこび◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: あめ玉

あそびかた:

あめ玉を舌をつかって、みぎやひだりのほほのうらにおしあてたり、舌の下にはこんだりする。

ソースせんべいのあなあげ◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: ソースせんべい

あそびかた:

ソースせんべいのまん中に舌さきであなをあけるきょうそう。

*ルールは、ソースせんべいをつまみかき、舌をうごかす。



皿なめがっせん◆

できるとき : しょくじのとき

用意するもの: たべおわったお皿

あそびかた:

カレーライス、ポタージュスープなどを食べたあと、きれいに皿をなめる。
だれがいちばんきれいになめられるかきょうそうする。

ルールは、「お皿をうごかさないで、舌をうごかしてなめる」

あめ玉まわし◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: あめ玉

あそびかた:

あめ玉を舌の上で、舌をつかって、クルクルまわす。

ジャムなめ◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: ジャム・はちみつ・チョコレートクリームなど

あそびかた:

ジャム、はちみつ、チョコレートクリームなどを口べいのようにくちびるにぬって、舌をぐるりとまわしながらなめとったり、くちびるのいろいろなところにつけて舌のさきでなめとったりする。

たまごボーロの舌さきつぶし◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: たまごボーロ

あそびかた:

舌さきにのせたたまごボーロを、上のはのうらにおしつけてつぶす。



アリクイごっこ◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: こめがし(ポンがし)

あそびかた:

おさらにごめがしをちらしておき、1つぶずつ、したさきにつけてたべる。

スティックがしのやじろべい→おにのきば→ベルトコンベア◆◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: スティックがし・ストロー

あそびかた:

やじろべい: 平らに舌を出して、スティックがし(ストロー)をよこ向きにのせ、そのままのせでいられるじかんをはかる(じかんをきめてしてもよい)。

おにのきば: やじろべいのあと、手をつかわないで、スティックがし(ストロー)をおり、きばをつくる。

ベルトコンベア: 手をつかわないで、すこしずつスティックがしをたべる。

※スティックがしのかずを1ばんずつふやしてレベルアップ。



ラムネのせ◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: こつぶラムネ(ほかのこつぶのおかし)

あそびかた:

平らに舌を出して、その上に、小さなおかしをのせていく。

ルール1: 何つぶのせられるかをききそう。
ルール2: 何つぶのせるかきめてする。



カメレオンごっこ◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: こめがし(ポンがし)・まぜまぜスプーン

あそびかた:

まぜまぜスプーンにのったこめがしを、舌をすばやくのばしてとる。

※スプーンをゆっくりうごかしてもらいながら、してもいい。

かいてんベルトコンベア◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: スティックがし・ストロー

あそびかた:

①平らに舌を出して、スティックがし(ストロー)をよこ向きにのせる。
②手をつかわないで、スティックがし(ストロー)をたて向きになるようにかいてんさせる。
③手をつかわないで、すこしずつスティックがしをたべる。



ラムネはこび◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: こつぶのラムネ

あそびかた:

ラムネを舌のさきのにせのまま、舌を上や下・みぎやひだり・まえやうしろにうごかす。舌を出したまましたり、だれかに、「上にあがります。こんどは、みぎです。」などの言ってもらったりしてもいい。

こめがしとぼし◆◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: こめがし(ポンがし)

あそびかた:

レベル1: こめがしをくちびるでかるくはさんで、息でとばす。
※フッやプンの息になるように。

レベル2: 舌をすこしだし、舌のさきとうえのくちびるでこめがしをかるくはさんで、息でとばす。
※スッの息になるように。

さかなあて◆

できるとき : オヤツのとき・いつでも

用意するもの: おととつと・おととつとをかかくすおおいおととつとのサンプルえ

あそびかた:

①何びきかのさかなをならべ、サンプルえをつかいながら、どんなさかながいるのかをおぼえる。
②さかなをかかくす。
③目をとじて、口をあけ、その中にさかなを1びきいれもらう。
④舌でさわって、そのさかなの名をあてる。

舌じゃんけん◆

できるとき :いつでも

あそびかた:

グー・チョキ・パーを舌で作ってあそぶ。グーは舌をうしろにそらせて、チョキは舌を二つにおって、パーは舌をだす。



目をあけてペロリ◆

できるとき :オヤツのとき・いつでも

用意するもの:ほうつきキャンディ

あそびかた:

- ①舌をおもいきりのばせば、とどくところにキャンディをもつ。
- ②舌をのばして、キャンディにさわる。
- ③つぎのようなめいれいにしてがって、キャンディを舌さきでなめる。

- ・上から下 ・下から上 ・右から左 ・左から右
- ・上から右下 ・上から左下 ・舌から右上 ・舌から左上 など

いくつかな◆

できるとき :いつでも・オヤツのとき

用意するもの:米がし(こつぶのおかし)・1てんカード

あそびかた:

- レベル1:①目をとじて、口を大きくあける。
②(米がし)を舌の上につぶつぶのせてもらい、そのかずを言う。
③あたらたら1てん。
④5てんで、(米がし)10つぶとカードをこうかんできる。

- レベル2:①目をとじて、口を大きくあける。
②(米がし)を舌の上につべんにのせてもらい、そのかずを言う。
③あたらたら1てん。
④5てんで、(米がし)10つぶとカードをこうかんできる。

ポインティングゲーム◆

できるとき :いつでも

用意するもの:ポインティングぼう・舌のえ

あそびかた:

舌のいろいろなところをポインティングぼうでさわってもらい、舌のえのそのばしよをゆびさす。

- レベル1:目をあけてする。
レベル2:目をとじてする。

目をとじてペロリ◆

できるとき :オヤツのとき・いつでも

用意するもの:ほうつきキャンディ

あそびかた:

- ①舌をおもいきりのばせばとどくところにキャンディをもつ。
- ②目をとじて、キャンディのあるところをおしえてもらいながら、舌をのばして、キャンディにさわる。
- ③つぎのようなめいれいにしてがって、キャンディを舌さきでなめる。

- ・上から下 ・下から上 ・右から左 ・左から右
- ・上から右下 ・上から左下 ・舌から右上 ・舌から左上 など

おかけっこ◆

できるとき :いつでも・オヤツのとき

用意するもの:ポインティングぼう・ほうつきキャンディ(・メトロノーム)

あそびかた:

- レベル1:①ポインティングぼうから舌がはなれたら、もちてん10てんからマイナス2てん。
②口を大きくあけ、舌さきでポインティングぼうにさわる。
③くちびるの上のポインティングぼうのうごきに合わせて舌をうごかす。

レベル2:①目をとじて、レベル1をする。

*はじめは、ゆっくり、だんだんはやくする。メトロノームのリズムではやさきめてもよい。

舌でおしたり引いたり◆

できるとき :いつでも

用意するもの:スプーン(ゆびでもよい)

あそびかた:

スプーンのうしろに舌をあて、舌のうごきにあわせてうごかす。舌をおもいきりつき出したし、もどしたりする。スプーンをおすようにあてると舌をうごかすのに力がある。

舌文字ゲーム◆

できるとき :いつでも

用意するもの:えんぴつ・メモようし・かがみ・文字カード(かくすうの少ない文字)

あそびかた:

- 同じルール:①「一かく目」と言い、舌を出し、1かく目をかいたら舌を引っこめる。
②「2かく目」と言い、舌を出し、2かく目をかいたら舌を引っこめる。
③おなじようにさいごまでかき、なんという文字をかいたかあてる。
④あたらたらかき、からまげをきめる。

レベル1:文字カードをならべておき、舌でかいた文字をえらぶ。

レベル2:一かくごとにメモをとり、かいた文字をあてる。
*かがみ文字になることもあるので、かがみつかってよい。

レベル3:舌のうごきだけで、文字をあてる。なお、かくすうをとくんとしなくてもよい。

くち水でつぼう◆●

できるところ :お風呂

用意するもの:水

あそびかた:


口に水をいっぱいふくんで、ぶ——つとふき出す。おけをマトにしてあてたりもできる。

えんぴつのひげ★

できるとき :いつでも

用意するもの:えんぴつ(てきとうな太さのほうならなんでもよい)

あそびかた:
えんぴつをうわくちびるではさんで、ひげを作る。



つばかがみ★


できるとき :いつでも

あそびかた:
くちびるのあいだにつばきため、しずかに口をひらき、つばのまくを作る。

ほっぺのたいこ●★

できるとき :いつでも

あそびかた:
ほほをふくらませて、くちびるをギュッとじ、手のひらでリズムカルにたたく。




わゴムわたし★

できるとき :いつでも

用意するもの:わゴム・ストローかわりばし

あそびかた:
ストローかわりばしを口にくわえて、わゴムをわたす。わゴムのかわりにかみのわを作ってもいい。



くちびるでおしたり引いたり★

できるとき :いつでも

用意するもの:スプーン(ゆびでもよい)

あそびかた:
スプーンのうしろをくちびるにあてたまま、くちびるをつき出したり、もどしたりする。スプーンをおすようにあてるとくちびるをうごかすのにかがはいる。

かいてんブクブクうがい●★

できるとき :いつでも

あそびかた:
ぶくぶくがいをしながら、口の中の水を、まん中→みぎ→上→ひだり→下のようにまわしていく。
*水をうつつばしをだれかに借りてもらってしてもよい。

ブルブルごえ★


できるとき :いつでも

あそびかた:
くちびるをかるくとして、ふるわせて、ブルブルごえを出す。オートバイの音をまねてもいい。

ロじゃんけん●●■

できるとき :いつでも

あそびかた:
ゲーチョコキラーをおで作ってあそぶ。ゲーはほほをふくらませて、チョコはくちびるをつきだして、パーは大きく口をあける。



キャッチしてバクリ(高学年向け)●■

できるとき :オヤツのとき

用意するもの:ピーナツまめぐらいの大きさのおかし

あそびかた:
あけた口の中に、おかしをなげ入れてもらい、すばやくキャッチしてたべる。

カチカチ カスタネット■

できるとき :いつでも

あそびかた:

はをあわせて、カチカチとリズムカルにならす。



舌のストレッチ体操1

舌をまっすぐにのばす

- ①1~8: ゆっくりと、これ以上のびない所まで、舌をまっすぐのばす。
- ②1~8: これ以上のびない所までのびた舌を、じっとごかさない。
- ③1~8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

舌のストレッチ体操4

舌を上に向かってのばす

- ①1~8: ゆっくりと、上に向かって、これ以上のびない所まで、舌をのばす。
- ②1~8: 上に向かって、これ以上のびない所までのびた舌を、じっとごかさない。
- ③1~8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

あがり目さがり目◎

できるとき :いつでも

あそびかた:

「あーがりめ さーがりめ ぐるっとまわして ねーこのめ」のうたにあわせてする。
*ねこまはかのどうぶつにかえてやってみよう。



1:「あーがりめ」
目じりをゆびで上にあげて、
つり上がった目に。



2:「さーがりめ」
目じりをゆびで下に下げて、
さがり目に。



3:「ぐるっとまわして」
目じりをゆびでまわしたまま、
なるべく大きくまわす。



4:「ねーこのめ」
目じりをゆびで上にあげて、
つり上がったこの目に。

舌のストレッチ体操2

舌を二つにおりながらのばす

- ①1~8: ゆっくりと、舌を二つにおりながら、これ以上のびない所までのばす。
- ②1~8: これ以上のびない所までのびた二つおりの舌を、じっとごかさない。
- ③1~8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

舌のストレッチ体操5

舌をうしろに向かってのばす

- ①1~8: ゆっくりと、うしろに、これ以上のびない所まで、舌をのばす。
- ②1~8: 後ろに、これ以上のびない所までのびた舌を、じっとごかさない。
- ③1~8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

にらめっこ◎

できるとき :いつでも

あそびかた:

「だるまん だるまん・にらめっこしましょ・わらうとまげよ・あっぱつぶ」とうたい、あいてをわらわせるようなおかしなお話をつくる。わらった方がまげ。

舌のストレッチ体操3

舌を下に向かってのばす

- ①1~8: ゆっくりと、下に向かって、これ以上のびない所まで、舌をのばす。
- ②1~8: 下に向かって、これ以上のびない所までのびた舌を、じっとごかさない。
- ③1~8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

舌のストレッチ体操6

舌を右に向かってのばす

- ①1~8: ゆっくりと、右に、これ以上のびない所まで、舌をのばす。
- ②1~8: 右に、これ以上のびない所までのびた舌を、じっとごかさない。
- ③1~8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

舌のストレッチ体操7

舌を左に向かっのばす

- ①1～8: ゆっくりと、左に、これ以上のびない所まで、舌をのばす。
- ②1～8: 左に、これ以上のびない所までのびた舌を、じっと動かさない。
- ③1～8: ゆっくりと、舌をもとにもどす。

舌のリズミカル体操1

舌を、まえ・うしろにうごかす <8コマ>

まえ・うしろ・まえ・うしろと、舌を出したり、引っこめたりする。

* 力がはいらない、平らな舌のできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操4

舌で、上下のはのうらをかわりばんこにさわる <8コマ>

口を大きくあけて、舌の先で上と下のはのうらを、かわりばんこにさわる。

* 力がはいらない、平らな舌のできるのがいちばんいい。

舌のストレッチ体操8(オープンアンドクローズ)

舌小帯をのばす

- ①1～8: 舌を、口のでんじょうにしっかりつけ、そのまま大きく口をあけていく。
- ②1～8: 大きく口をあけたまま、じっと動かさない。
- ③1～8: ゆっくりと、口をとじる。

舌のリズミカル体操2

舌を出して、右・左に動かす <8コマ>

右・左・右・左と、舌を、口の左右のすみに、ふれながらうごかす。

* 力がはいらない、平らな舌のできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操5

舌で、じょうげのはのまえにかわりばんこにさわる <8コマ>

口を大きくあけて、舌で上と下のはのまえを、かわりばんこにさわる。

* はとちびるのあいだに平らな舌を入れる。

舌のストレッチ体操9(ティップスティック)

スティックはさみ(60秒)

- ①大きく口をあけて、舌のさきと上のはのうしろでスティックをしっかりとはさむ。
- ②大きく口をあけたまま、スティックをしっかりとはさみつづける。

舌のリズミカル体操3

左右のほほのうらをかわりばんこに舌でおす <8コマ>

右のほほのうら・左のほほのうらと、かわりばんこに、おす。

* おすときは力を入れて、ほほをぶっくらします。

舌のリズミカル体操6

舌で、上と下のくちびるにかわりばんこにさわる<8コマ>

口を大きくあけて、舌の先で、上と下のくちびるに、かわりばんこにさわる。

* 力がはいらない、平らな舌のできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操7

舌のさきで、くちびるを一しゆうする <16コマ>

- ①舌の先を、上くちびるのまん中において、じゅんぴ。
- ②1~4コマで、とけい回りに、上くちびるのまん中から、右のくちびるのすみ、下くちびるのまん中、左のくちびるのすみ、上くちびるのまん中。
- ③5~8コマで、とけいとはさかさ回りに、上くちびるのまん中から、左のくちびるのすみ、下くちびるのまん中、右のくちびるのすみ、上くちびるのまん中。
- ④②と③をくりかえす。

* 力がはらない、平らな舌でできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操10(ディップ)

舌の先で、スティックをつよくおす <1セット8コマで、2セット>

- ①大きくあいた口のまえに、スティックをたてにおく。
- ②そのスティックを舌の先でつよくおす(2コマ)。
- ③舌の先を口の中にもどす(2コマ)。

舌のウルトラリズミカル体操1

舌のうしろにたおし・まえ出し <8コマ>

- ①うしろたおし ②もとに ③まえ出し ④もとに×2回

* 力がはらない、平らな舌でできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操8

舌の先を、口のでんじょうにすべらせる <8コマ>

舌の先を、口のでんじょうのうしろの方から、まえにすべらせる。
舌を口の外に出さないようにしよう。

* 力がはらない、平らな舌でできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操11(ミッドポイント)

舌の中おうのめんをスティックをつよくおす <1セット8コマで、2セット>

- ①口を大きくあける。
- ②スティックで舌の中おうをかるい力でおし下げる。そのスティックを舌でおし上げる(2コマ)。
- ③力を抜いて休む(2コマ)。

舌のウルトラリズミカル体操2

舌先の4てんタッチ <16コマ>

- ①上のくちびるのまん中 ②右の口のすみ ③下のくちびるのまん中 ④左の口のすみ
⑤上のくちびるのまん中 ⑥左の口のすみ ⑦下のくちびるのまん中 ⑧右の口のすみ
×2

* 力がはらない、平らな舌でできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操9(フォロースティック)

舌の先を、スティックがふれたところに <1セット8コマで、数セット>

スティックでくちびるやはや口のでんじょうのいろいろな所にふれ、そこに舌の先をあてる。

* 力がはらない、平らな舌でできるのがいちばんいい。

舌のリズミカル体操12(タンクサイドプレッシャー)

舌のそくめんをスティックをつよくおす <1セット8コマで、4セット>

- ①口を大きくあける。
- ②スティックで舌の右そくめんをかるい力でおし下げる。そのスティックをおし上げる(2コマ)。
- ③力をぬいて休む(2コマ)。

* 次の8コマは舌の左そくめんでおこなう。

舌のウルトラリズミカル体操3

上のはのうらタッチ・まえ出し <8コマ>

- ①上のはのうらのまん中 ②まえ出し×4回

* 力がはらない、平らな舌でできるのがいちばんいい。

舌のウルトラミカル 体操4

舌の二つおり・うしろたおし
<8コマ>

①舌を出しながら二つにおる ②うしろにたおす × 4回

舌のウルトラミカル 体操7

やさしいせきばらい<5回>

力を入れないでせきばらいする。

<ちの体操14 ●●■

アンウイたいそう
<1セット8コマで、2セット>

- ①口をできるだけ大きくあける。
 - ②口をしっかりとじる。
 - ③くちびるをできるだけまえにつき出す。
 - ④くちびるをおもいきりうしろに引く。
- × 4

舌のウルトラミカル 体操5

舌うち
<5回>

上のはぐきのまん中で、舌さきをつかった舌うちする。

舌のウルトラミカル 体操8

g g g g
<5秒>

力を入れないで口のおくで、g(グ)の音をだす。

<ちの体操2●

ふうせんたいそう
<1セット8コマで、2セット>

- ①ほほをできるだけ大きくふくらませる(4コマ)。
 - ②ほほをできるだけ大きくへこませる(4コマ)。
- × 2

舌のウルトラミカル 体操6

舌さきつばとばし
<5回>

舌さきを上のはぐきのまん中におき、つばとばしのまねっこをする。

* 力を入れないで、やさしく。

舌のウルトラミカル 体操9

r r r r
<5秒>

舌さきで上のはぐきのまん中をやさしくさわりながら、r(ル)の音で舌のさきをふるわせる。

* 力はいらない、平らな音でできるのがいちばんいい。

<ちの体操3■

ガクガクたいそう
<8コマ>

- ①下あごを大きく右へ。
 - ②もとにもどす。
 - ③下あごを大きくひだりへ。
 - ④もとにもどす。
- × 2