

準備運動

深呼吸	鼻から吸い、口からゆっくり吐く。肩・首の力を抜く	3～5回	□ □ □ □ □
頸部ストレッチ	上下・左右に傾ける・左右を向く・ぐるっと回す。	各3回、ゆっくり	□ □ □ □ □
肩リラクゼーション	肩をすぼめ→すんと落とす	5回	□ □ □ □ □
背伸びストレッチ	両手を上げて背伸び、呼吸しながらゆっくり左右に倒す	各5回	□ □ □ □ □

口唇運動 ※小さな動きを正確に行う

開口ー閉口	口を小さく開けて閉じる。下顎の動きは最小限	テンポよく20回	□ □ □ □ □
唇すぼめ・引き	前に突き出す→引く。下顎は動かさず	テンポよく20回	□ □ □ □ □
頬膨らまし-吸い込み1	空気を少量入れ、両側一緒に吸う→膨らます	テンポよく10回	□ □ □ □ □
頬膨らまし-吸い込み2	空気を少量入れ、片側ずつ交互に吸う→膨らます	各5秒×3セット	□ □ □ □ □

舌運動 ※下顎の動きは最低限に、小さな動きを正確に行う

舌の上下運動	口を軽く開け舌先を上唇にタッチ→下唇にタッチを繰り返す	テンポよく20回	□ □ □ □ □
舌の左右運動	軽く口を開け、舌先で左右の口角をタッチ	テンポよく20回	□ □ □ □ □
舌の上下左右運動	軽く口を開け、舌先で上左下右（上右下左）の順に口角をタッチ	テンポよく20回	□ □ □ □ □
舌回し（閉口）	唇は閉じ、口内を舌で一周する	右/左周り各10回	□ □ □ □ □
舌独立回し運動	軽く口を開け、舌先が唇に触れないように口の外で円を描く	右・左 各5周	□ □ □ □ □

構音・嚥下運動

ディアドコキネシス	「パ・タ・カ・ラ」をリズムよく発声	5～10回	□ □ □ □ □
早口言葉	「竹垣に竹立てかけた」を繰り返す	10回	□ □ □ □ □
メンデルソン手技	喉頭が最も上がった位置で1～2秒保持してからゆっくり元に戻す	5～10回	□ □ □ □ □

準備運動

深呼吸	鼻から吸い、口からゆっくり吐く。肩・首の力を抜く		□ □ □ □ □
頸部ストレッチ	上下・左右に傾ける・左右を向く・ぐるっと回す。		□ □ □ □ □
肩リラクゼーション	肩をすぼめ→すんと落とす		□ □ □ □ □
背伸びストレッチ	両手を上げて背伸び、呼吸しながらゆっくり左右に倒す		□ □ □ □ □

口唇運動 ※小さな動きを正確に行う

開口ー閉口	口を小さく開けて閉じる。下顎の動きは最小限		□ □ □ □ □
唇すぼめ・引き	前に突き出す→引く。下顎は動かさず		□ □ □ □ □
頬膨らまし-吸い込み1	空気を少量入れ、両側一緒に吸う→膨らます		□ □ □ □ □
頬膨らまし-吸い込み2	空気を少量入れ、片側ずつ交互に吸う→膨らます		□ □ □ □ □

舌運動 ※下顎の動きは最低限に、小さな動きを正確に行う

舌の上下運動	口を軽く開け舌先を上唇にタッチ→下唇にタッチを繰り返す		□ □ □ □ □
舌の左右運動	軽く口を開け、舌先で左右の口角をタッチ		□ □ □ □ □
舌の上下左右運動	軽く口を開け、舌先で上左下右（上右下左）の順に口角をタッチ		□ □ □ □ □
舌回し（閉口）	唇は閉じ、口内を舌で一周する		□ □ □ □ □
舌独立回し運動	軽く口を開け、舌先が唇に触れないように口の外で円を描く		□ □ □ □ □

構音・嚥下運動

ディアドコキネシス	「パ・タ・カ・ラ」をリズムよく発声		□ □ □ □ □
早口言葉	「竹垣に竹立てかけた」を繰り返す		□ □ □ □ □
メンデルソン手技	喉頭が最も上がった位置で1～2秒保持してからゆっくり元に戻す		□ □ □ □ □