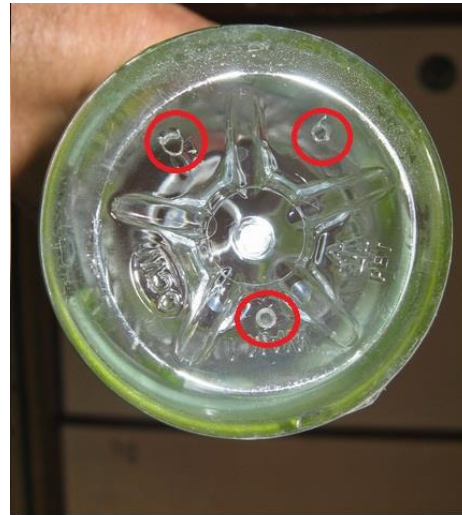


ペットボトルを使ったレーニング用器具の作成

2012 年秋から練習会場及び自宅でのトレーニングで使い始めました。ペットボトルを少し加工したものです。

次の写真をご覧ください。



500ccボトルの底に、コンパスの針で穴を三つ開けたもの

① 底に小穴を開けた 500cc ペットボトル：

★腹筋・呼吸筋のトレーニング用

- ・ 飲み口を口にくわえたまま、強く息を吸う・吐くトレーニング用。
- ・ 穴の大きさは、ひと息を強く吸う・吐くのに 8～10 秒掛かる程度にします。

② 2L ペットボトルの口側で漏斗にきりとったもの：

★歌詞の発音において正しい口の開け方の訓練用

- ・ 平べったい「エ」や、口をほとんど閉じた「イ」にならぬように。
- ・ 口を前に突き出した「お」、「を」、「う」になるように。