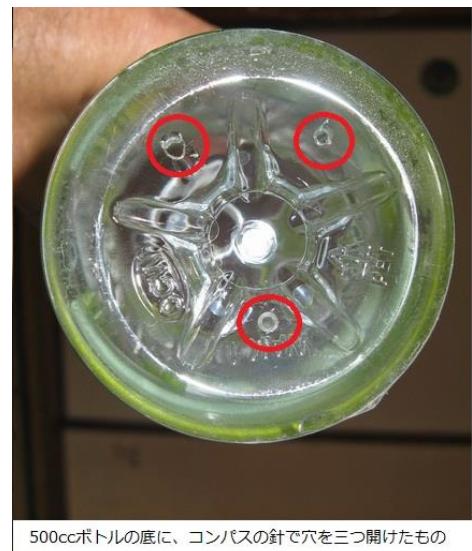


ペットボトルトを使ってトレーニング用器具の作成

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。

次の写真をご覧下さい。



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。

・

2013.4. S.S.