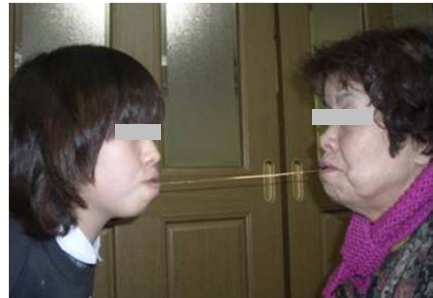


3 口唇閉鎖に関係した運動

ボタン綱引き

- 【人数】 2人
【材料】 ボタン2個、タコ糸
【準備】 ボタン2個にタコ糸を通して結んでおく。
【方法】

- ① 向き合って座る。
- ② タコ糸を通したボタンを口唇に挟んで固定する。（歯は使わないこと）
- ③ 合図とともに、お互い引っ張りあって、先にボタンが口から離れた方が負け。



ボタン綱引き 2

- 【人数】 2人一組で何組でも
【材料】 直径3cm程度のボタン（人数分）、
60cm程度の丈夫な紐（人数分）
ティッシュペーパー
【準備】 ボタンに紐を通して結んでおく。
【方法】

- ① 2人1組で向き合って座る。
- ② 紐を通したボタンを口唇に挟んで固定する。（歯は使わないこと）
- ③ お互いの紐をティッシュペーパーで結ぶ。
- ④ 合図とともに、お互い引っ張りあって、先にボタンが口から離れた方が負け。
ティッシュペーパーがちぎれたら引き分けとする。



ボタンフル運動

- 【人数】 1人以上
【材料】 直径3cm程度のボタン（人数分）、
60cm程度の丈夫な紐（人数分）
【準備】 ボタンに紐を通して結んでおく。
【方法】

- ① 紐を通したボタンを口唇に挟んで固定する。（歯は使わないこと）
- ② 徐々に力を加えながら引く。
- ③ 1方向10秒を目安に上下左右からも引く。

★ 腕が上がりにくい人は紐の長さを調節する



ウーイー運動

【人数】 1人以上

【方法】

- ① 口唇を思い切りすぼめて、「ウー」と力を入れる。
- ② 口角を思い切り横に引いて、「イー」と力を入れる。



ウー



イー

口じゃんけん

【人数】 2人以上

【準備】

- 1 参加者に「グー」「チョキ」「パー」に対応する口の形を説明する。
 - 「グー」 口唇を尖らせる
 - 「チョキ」 舌を出す
 - 「パー」 口を大きく開く

【方法】

- ① 司会者が
 - ・「勝ったら勝ちよ じゃんけんぼん」
 - ・「負けたら勝ちよ じゃんけんぼん」
 - ・「あいこで勝ちよ じゃんけんぼん」のどれかを大きな声で言う。
- ② 司会者は「グー」「チョキ」「パー」いずれかの口の形をする。
- ③ その後、参加者が上記①②に対応する「グー」「チョキ」「パー」いずれかの口の形をする。

★ 舌の体操・運動にもなります



グー



チョキ



パー

ストロー輪っかりー

【人数】 5～10人程度

【材料】 曲がるタイプのストロー（人数分）、
紙で作った輪（輪ゴムで代用可）

【方法】

- ① 参加者は、横に並んで座る。
- ② 曲がるタイプのストローの先を曲げて、長い方の端を口にくわえる。その際、歯で噛まずに口唇にストローを挟んで固定する。
- ③ 紙で作った輪をストローに引っかける。
- ④ 隣の人々のストローに手を使わないで輪を引っかけて順にリレーする。



輪ゴムリレー

【人数】 5～10人程度

【材料】 割り箸（人数分）、輪ゴム

【方法】

- ① 参加者は、横に並んで座る。
- ② 割り箸を舌と上顎の歯で挟んで固定する。
割り箸の先に輪ゴムを引っかける。
- ③ 隣の人々の割り箸に手を使わないで輪ゴムを引っかけて順にリレーする。

★ 舌の体操・運動にもなります。

★ 割り箸を咥えた口唇をすぼめて行うよう説明しましょう。

