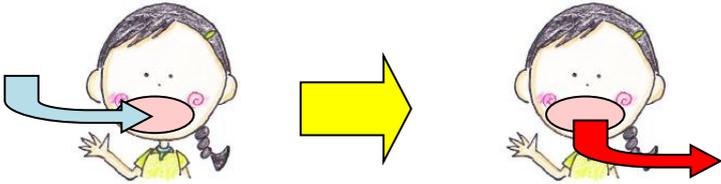
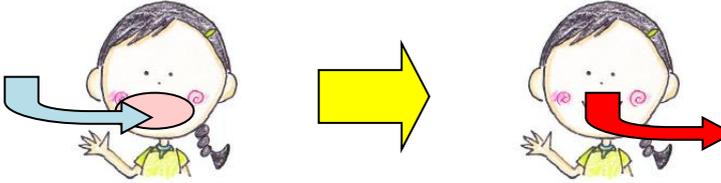
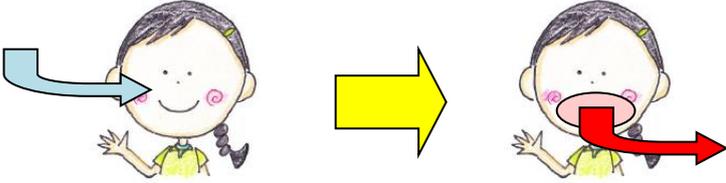
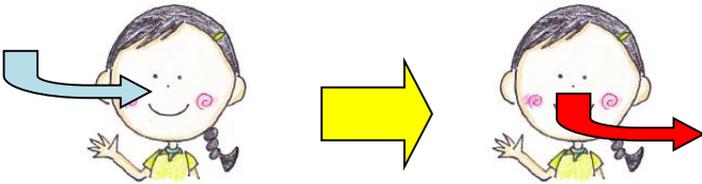


		分類	呼吸 ①
練習名	すって・はいて		
ねらい	閉鼻・開鼻の意識化。		
練習内容	鼻呼吸や口呼吸を行う。		
<p>詳細（方法）</p> <p>① 口から息を吸って、口から息を吐きます。</p>  <p>② 口から息を吸って、鼻から息を出します。</p>  <p>③ 鼻から息を吸って、口から息を吐きます。</p>  <p>④ 鼻から息を吸って、鼻から息を出します。</p>  <p>※行う回数は、担当の先生と話し合ってください。</p>			