

		分類	舌 ⑥
練習名	1・2・スポット		
ねらい	舌の正しい位置（スポットポジション）の意識化。		
練習内容	「スポット」の声かけで、舌を安静時の位置に静止する。		

詳細（方法）

- ①「1・2」の声かけの間、舌をとがらせて前に出し、口角に触れるようにできるだけすばやく左右に動かします。
- ②「スポット」の声かけで、すばやく舌先をスポットにつけます。
- ③口を閉じ、舌先はスポットにつけたまま、5秒間静止します。



※舌を左右に動かしている間は、いつ「スポット」と言われるかドキドキするように楽しく取り組んでみてください。