

練習名	バタフライポジション
ねらい	舌の奥を平らにできる等の舌の形をつくる。
練習内容	バタフライポジションを維持する。

## 詳細（方法）

- ①舌先を下顎前歯裏につける。
- ②舌の前方を横に広げる。
- ③舌の中央部に溝をつくる。
- ④舌の奥は平ら。



バタフライポジション