

練習名	ポッピング
ねらい	舌を挙上する筋肉の強化。
練習内容	舌で口蓋をはじくようにして「ポン」と音をたてる。

詳細（方法）

- ①舌先をスポットにつける。
- ②舌全体を口蓋に吸い上げる。
- ③口を大きく開けて舌小帯を伸ばす。（図1）
- ④舌で口蓋をはじくようにして「ポン」と音をたてる。（5～10回）

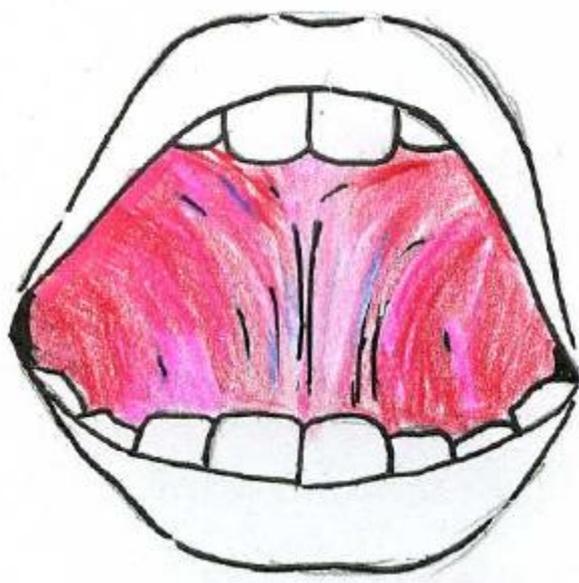


図 1

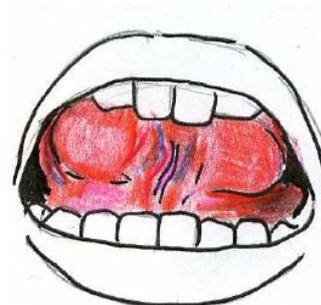


図 2

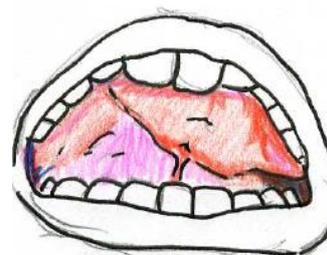


図 3

※②は、左右均等に吸い上げます。

図2（舌先が丸まっている）や図3（舌が歪んでいる）みたいにならないように。

※大きな音を出すことが練習ではありません。

大切なのは、「舌全体が口蓋に吸い上がること」と、「舌小帯を伸ばすこと」です。