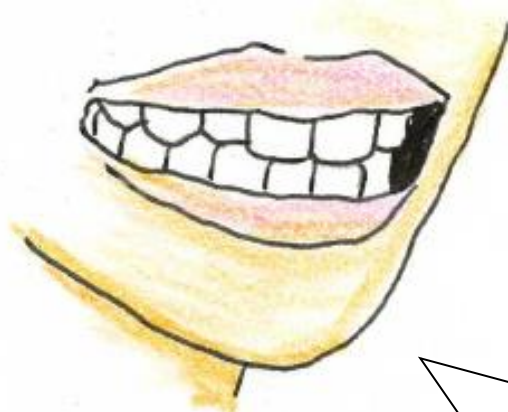


練習名	サッキング
ねらい	舌側方部を鍛える。
練習内容	舌を口の天井（口蓋）につけ、舌の横の部分を使って、音を立てる。

詳細（方法）

- ① 舌を口の天井（口蓋）につける。奥歯を噛み合わせる。
- ② 口唇を横に広げて、舌の側方で口の天井をはじくようにして3回程度、音を立てる。
- ③ 舌先はスポットにつけたまま休む。
- ④ ①～③を10回程度、取り組む。



口唇をあけたまま
サッキングをします。

※舌の側方で口の天井をはじくようにして3回程度、音を立てる時は、舌先は動かさない。

※両側から均等に音が出るようにする。

※舌で歯を推さないようにする。

※唾液を後方に送り込む練習です。根気よくがんばりましょう。