

練習名	アイスの棒押し②
ねらい	舌を挙上する力を育む。
練習内容	アイスの棒（舌圧子）と舌の中央で押し合う。

詳細（方法）

- ① アイスの棒（舌圧子）を舌の中央に置き、軽く押す。
- ② アイスの棒（舌圧子）を押し返すように、舌を持ち上げる。
- ③ 休む時は、舌先をスポットにつけて口唇を閉じる。



※舌を前に出して押さないようにする。口の中の天井の方に持ち上げるようにする。