

口（くち）の力を育てる楽しい遊びやチャレンジ

声を出す時は、息を吐いたり、唇や舌を動かしたりするなど、様々な筋肉を調整し、動かして発音しています。

このような様子はありませんか？

- **口がぽかんと開いていることが多い**
  唇を閉じる力が弱いと口がぽかんと開き、口呼吸になります。口呼吸は鼻呼吸よりも浅い呼吸になりがちで、話の後半で息が続かなくなったり、舌が下がりすばやく動かしにくくなります。鼻呼吸の場合は、唇を閉じる力が育ち、舌の位置も正しい位置（口の天井）におさまることで、舌や唇がすばやく動くようになり、ハキハキとした明瞭な発音になります。

- **口をあまり動かさずに話す**
  口をあまり動かさずに話すと、口周りの筋肉を動かす力が弱く、滑舌の悪さにつながります。

- **柔らかい食べ物を好み噛む回数が少ない**
  柔らかいものばかり食べ、噛む回数が少なかったりすると、口周りや頬、舌の筋肉を使う機会が減ってしまいます。

口の力を育てるおすすめの遊びやチャレンジを6つ紹介します

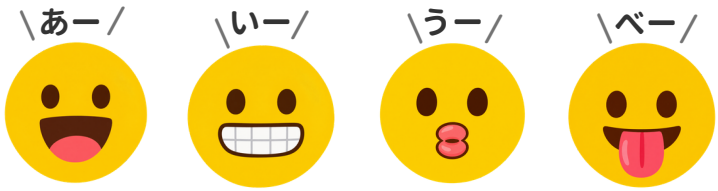
①あいうべ体操

ねらい

口周りや舌の筋肉を鍛えて、口呼吸から鼻呼吸へ改善する。

鼻呼吸では、口を閉じ舌が上顎に密着することで、タ行、ナ行、ラ行などの正確な発音につながります。

やり方　声に出しながら、4つの動きを1セットとして繰り返しやってみましょう。



あー	いー	うー	べー
口を大きく縦に開く	口を横に大きく広げる	唇を強く前に突き出す	舌を思い切り突き出して伸ばす

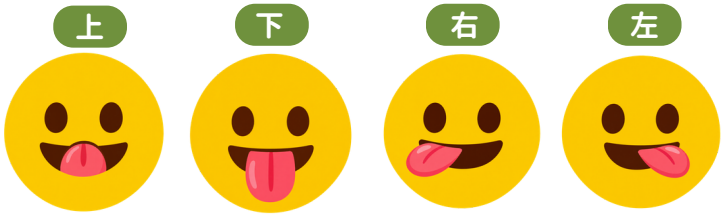
②舌の体操

ねらい

舌を意識して、動かす力をつける。

舌先を使う発音や、長い言葉を正確に発音することにつながります。

やり方　上、下、右、左のほか、上下連続、左右連続、ぐるぐる右回り、左回りもしてみましょう。



上	下	右	左
上唇へ舌先を当てる	下唇に舌先を当てる	右の口角へ舌先を当てる	左の口角へ舌先を当てる

③ティッシュ玉吹きゲーム

ねらい

口周りの筋肉を鍛える。
呼吸のコントロール力をつける。

単語だけでなく、長い文章でも
はっきりと抑揚をつけて話すこと
につながります。

やり方

丸めたティッシュを机の上に置き、
ふーっと息で吹き飛ばします。

上手に出来たら、
吹き飛ばす距離や
ティッシュを小さくして
難易度を変えてみましょう。



④顔じゃんけん

（じゃんけんができるようになってから）

ねらい

口を大きく開けたり、閉じたりなど
の動きで、口周りの筋肉を鍛える。

始めは3つの顔をそれぞれやってみて
確認してから始めるとよいでしょう。

やり方

ぐー、ちょき、ぱーと手でも出しながら
行うことで、どれを出しているか分かり
やすくなります。



口をしっかり閉じ
頬をふくらます

舌を出す

大きく
口を開ける

⑤ご飯をよく噛んで食べるチャレンジ

ねらい

口周りや舌の筋肉を鍛える。

しっかり噛むと、食べ物を噛む時に働く筋肉（咀嚼筋）だけでなく、舌や顎の骨、筋肉がよく動かされ鍛えられます。奥歯で噛むために舌が左右に動き食物を奥歯へ運びます。

やり方

一口につき
20〜30回を目標に
噛んでみましょう。



⑥ぶくぶくうがいにチャレンジ

ねらい

唇を閉じる力を強化し、口周りの筋肉を鍛える。

毎日の生活の中で習慣づけていきましょう。

やり方

口に水をふくみ、ぶくぶくと
口の中で水を動かしてみましょう。

ぶくぶくうがいができたら、
ガラガラうがいもしてみましょう。



今回紹介した6つの口の力を育てる遊びやチャレンジは、舌を意識して動かしたり、唇をしっかり閉じたり、口周りの筋肉を鍛えることができるので、正しい発音の土台作りにつながります。ぜひチャレンジしてみてください。