

1 舌の体操・運動

舌の体操

- 【人数】 1人以上
【材料】 スプーン、歯ブラシ
【方法】

（例1） 口を開けて行う場合

- ① 舌を上下に出す。 3回
- ② 舌を左右に動かす。 3回
- ③ 舌で唇をゆっくりなめる。
（左回り→右回り） 各3回



（例2） 口を閉じて行う場合

- ① 舌で上唇を押し。
- ② 舌で下唇を押し。
- ③ 舌で左右の頬を押し。舌を左右交互にまわす。

以下 応用編

- ④ 舌打ちをする。（舌をならす）
- ⑤ 舌を突き出してスプーンと押し合う。
- ⑥ 舌を上にあげてスプーンと押し合う。
- ⑦ 舌を左右に動かしてスプーンと押し合う。
- ⑧ 歯ブラシ等で誘導し、出来るだけ遠くに舌を出す。 5～10秒 3回
- ⑨ 舌を頬の内側に強く押しつけ、指で頬の上から押さえる。 3秒 3回



舌のコロコロあめ玉

- 【人数】 1人以上
【材料】 不要
【方法】

- ① 舌を左の頬の内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で口の中の舌の先を、頬の上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押しつける。
左右3回



♪みんなで楽しもう♪

ペアを組み、一方が「舌のコロコロあめ玉」を行い、舌で作った膨らみを、相手の指で頬の上から触れてもらい、確認してもらおう。

触れられており方は徐々にあめ玉が大きくなるように舌を動かす。

それを何度か繰り返す。

指で触れている相手は、「あめ玉が大きくなりましたね。」などと声かけする。

舌ゴルフ

【人数】 1人以上

【材料】

縦25cm×横16cm×高さ6cm程度の空き箱・・・2つ
割り箸、ビー玉、ガーゼ、輪ゴム・・・参加人数分

【準備】

- 1 ゴルフ盤を作る。
空き箱を背中合わせに貼り合わせ、端に1つ穴を開ける。
- 2 割り箸の片側にガーゼを巻き、輪ゴムで止める。

【方法】

- ① ガーゼ付割り箸とビー玉を各参加者に配布する。
- ② 割り箸を舌と口蓋前方部に挟んで支えて、舌を使い、1人ずつ順番にビー玉を穴にめがけて打つ。
- ③ 何回かで穴に落とすことができたか数えておく。
- ④ より少ない打数で穴に入れたことができた人に得点を与える。



「た」を鍛える輪ゴムリレー

【人数】 1人以上

【材料】

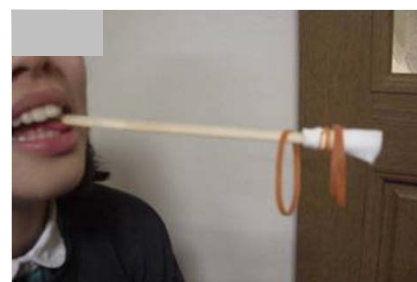
割り箸、ガーゼ・・・参加人数分
輪ゴム・・・グループ数分

【準備】

割り箸の片側にガーゼを巻き、輪ゴムで止める。

【方法】

- ① 横に並んで座る。
- ② 割り箸を舌と上顎の歯で挟む。
- ③ 手を使わないで、割り箸の先に輪ゴムをかけて順に次の人へ輪ゴムを渡していく。



輪ゴムは赤や緑の方が見やすい

舌であっちむいてホイ

【人数】 2人

【材料】 不要

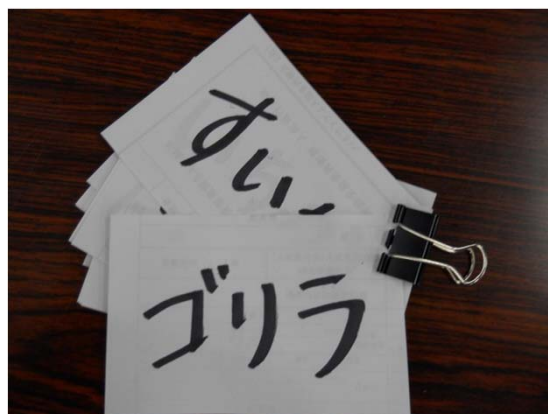
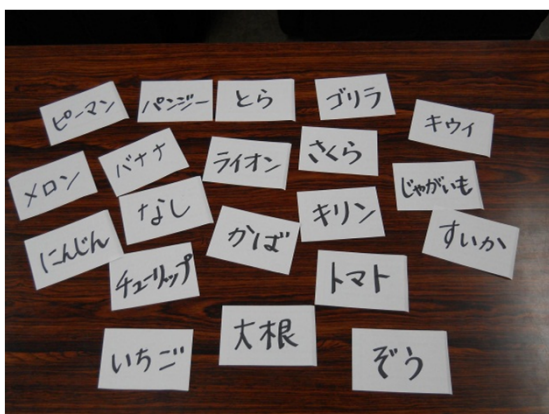
【方法】

- ① 隣同士に座って向き合いジャンケンをする。
- ② 勝った人は負けた人に向かって「あっちむいてホイ！」と呼びかけ、上下左右のどれかの方向を指さす。
- ③ 負けた人は勝った人が指さないと思う方向に舌を動かす。



カテゴリー舌ゲーム

- 【人数】 2人以上
- 【材料】 大きな紙、サインペン（太字）
- 【準備】 1 果物、野菜、動物、花の名前を書いたカードを作成する。
2 名前のカードをカテゴリー別にならないように、よくシャッフルして単語帳のように綴じておく。



【方法】

- ① 大きな紙にカテゴリー（果物、野菜、動物、花）と舌を動かす方向を記載し、壁などに掲示する。
- ② 司会者がカードから果物、野菜、動物、花の名前を一つ読み上げる。
- ③ 司会者が「せーの」と合図を出し、その後参加者が舌を動かす。
- ④ 正しい方向に舌を動かした参加者に得点を与える。
- ⑤ ②～④を繰り返す。

