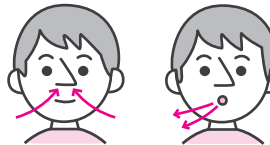


● ST (嚙下体操)

① **shēnhūxī 深呼吸** 深呼吸




cóng bízi shēn xī yikǒuqì , shāowēi bǐngzhù hūxī , ránhòu wēi zhāng zuǐchún hūqì .  
从鼻子深吸一口气，稍微屏住呼吸，然后微张嘴唇呼气。

鼻から大きく吸って、少し止め、口をすぼめて吐く

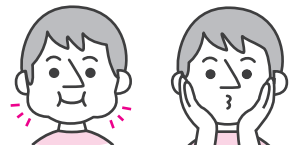
---

② **liǎng jiá de yùndòng 两颊的运动** 頬の運動

1) **ràng liǎngbiān liǎnjiá xiānhòu péngzhàng . (yòu → zuǒ)**  
让两边脸颊先后膨胀。(右→左)



頬を片方ずつ膨らませる [右→左]

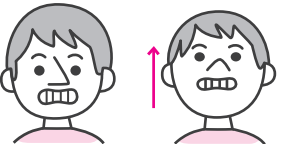


2) **liǎngbiān péngzhàng zhīhòu yòng shuāngshǒu fàngzài liǎnjiá , yòng lì jǐpò .**  
两边膨胀之后用双手放在脸颊，用力挤破。

両方膨らませて両手を当て、勢よくつぶす

---

③ **liǎnbù de yùndòng 脸部的运动** 顔の運動



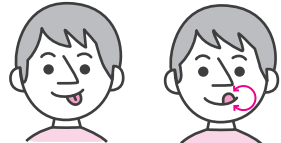
1) **juēzuǐ fāchū “wū—” de shēngyīn .**  
撮嘴发出“呜—”的声音。  
口を尖らせて「ウー」と言う

2) **zuǐba xiàng liǎngbiān zhāngkāi , fāchū “yī—” de shēngyīn .**  
嘴巴向两边张开，发出“衣—”的声音。  
口を横に広げて「イー」と言う

3) **yǎngtiān , zuǐba xiàng liǎngbiān zhāngkāi , fāchū “yī—” de shēngyīn .**  
仰天，嘴巴向两边张开，发出“衣—”的声音。  
上を向いて口を横に広げ「イー」と言う

---

④ **shétóu de yùndòng 舌头的运动** 舌の運動




1) **shétóu xiàng qián shēn .**  
舌头向前伸。  
舌を出す

2) **zuǒyòu zhuǎndòng .**  
左右转动。  
左右に動かす

3) **yánzhe zuǐchún mǎnmǎn de tiǎn .**  
沿着嘴唇慢慢地舔。  
唇に沿ってゆっくりとなめる

⑤ **fāyīn liànxí 发音练习** 構音




mǎnmǎn de huódòng kǒu yǔ shé , qīngxī dàshēng dì shuō “pa” , “ta” , “ka” , “la” .  
慢慢地活动口与舌，清晰地大声地说“pa”、“ta”、“ka”、“la”。

ゆっくりと口や舌を動かして、はっきり大きな声で「パ」「タ」「カ」「ラ」と言う

---

⑥ **tuòyèxiàn de ànmó 唾液腺的按摩** だ液腺のマッサージ

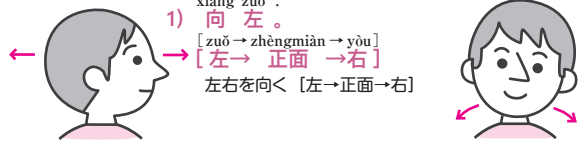


shuāngshǒu fàngzài liǎngcè liǎnjiá shàng , xiàng huà yuán yíyàng mǎnmǎn de ànmó .  
双手放在两侧脸颊上，像画圆一样慢慢地按摩。


両手を頬にあてて、円を書くようにゆっくりとマッサージする

---

⑦ **tóujǐng de yùndòng 头颈的运动** 首の運動




1) **xiàng zuǒ .**  
向左。  
[zuǒ → zhèngmiàn → yòu]  
[左 → 正面 → 右]  
左右を向く [左→正面→右]




2) **zuǒyòu qīngxié .**  
左右倾斜。  
[zuǒ → zhèngmiàn → yòu]  
[左 → 正面 → 右]  
左右に傾ける [左→正面→右]

---



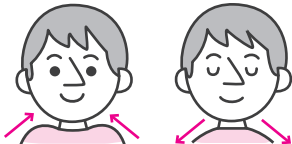
3) **xiàng shàngxià .**  
向上下。  
[shàng → zhèngmiàn → xià]  
[上 → 正面 → 下]  
上下を向く [上→正面→下]



4) **zhuǎndòng . [xiàng yòuzhuǎn → xiàng zuǒzhuǎn]**  
转动。 [向右转 → 向左转]  
回す [右回り→左回り]

---

⑧ **jiān de yùndòng 肩的运动** 肩の運動



mǎnmǎn de tíqǐ jiān , shuā de fàngxià .  
慢慢地提起肩，唰地放下。

肩をゆっくり上げ、ストンと下ろす