



# トレーニングの すすめ

ことばの教室では、「発音に誤りがある子」に対して、「構音指導」を行っています。「構音」とは、音声学で言う「調音」とほぼ同じ意味で、一般的には「発音」と呼ばれています。咽頭、口腔、鼻腔が構音の産生にかかわっており、この中で、下顎、舌、口唇、軟口蓋を「構音器官」と言います。そして、これらの器官が様々な働きをもち、相互に影響し合うことで、音が作られるのです。4つの中で、最も重要な構音器官が「舌」です。

本教室では、①舌の筋肉の力を強くする ②唇や頬、口の周りの筋肉に力をつける ③正しい飲み込み方を覚える ④トレーニングで覚えた舌の位置や唇の状態を保ち、日常生活の中で、正しい飲み込み方を習慣にする——ために、口や舌のトレーニングを行っています。もちろん、このトレーニングが、その後の誤って発音している音の改善（構音練習）につながります（よい舌は、よい音づくりにつながります）。

実際の指導としては、ミルクせんべいを舌先で舐めて穴を開けたり、それを舌先にぶら下げたり、食べたり・・・。ポッキーやグミ、おととと、棒付きキャンディーなどのお菓子も使い、舌先や舌全体の感覚や機能を高められるようにしています。また、口の開閉、頬の伸縮（膨らませたり凹ませたり）、舌先の動き（前・上下左右へ）、口蓋（口の天井）舐めなどたくさんの練習も行います。これらがすべてできないといけないわけではありませんが、これらの動きをできるだけ長く維持させること、リズムよく動かすこと、そうしているうちに、だんだんとスムーズになり（筋力アップ!!）、構音練習をした際には、指示されたところにスムーズに舌を動かせるようになり、正しい発音が身についてきます。

もちろん、「ことば」を育てるためには、聴くこと（耳の練習）も大切です（よい耳は、よい音づくりにつながります）。そして、何より「心地良いコミュニケーション」が不可欠です（「ことばのビル」参照）。

口や舌のトレーニングをいくつかご紹介します。今日から始めてみませんか？もちろん冬休みも、それ以降も！！意識するのとしらないのでは、その効果も違うと思います。お困りのこと、詳しく知りたいことなどありましたら、ことばの教室担当者までお気軽にどうぞ。

おうちの方に聞いていると、食べるときに口から食べ物がこぼれたりすることもあるようです。

よく噛むこと（硬いものも）、あめを舐めること、ガムを噛むこと、うがい（ブクブク・ガラガラ）など日頃から口や舌、口の周りの筋肉を鍛えられることはたくさんあります。