

# マンドリン (音楽レクリエーション)

おうちでできること

好きな音楽をきいたりうたったりして  
いますか?

大きな声を出していますか?

1日1曲 うたいましょう♪

ストレスを発散できる

誤らん防止になる

脳が活性化する

口腔環境が整う

大きな声を出せないときは

ハミングしてみましよう!

(鼻歌・口を閉じてうたう)

うたってみよう!

好きなうたをうたうのが一番ですが  
迷ったときの参考にとりぞ

北国の春 さくらさくら はと(ま)ほ(ま)

花 どこかで春が 春よ来い ちやうちよ

めだかの学校 ぶんぶんぶん 汽車(ま)ほ(ま)  
など

いいことが  
いっぱい!

## やってみよう!

「もしもしかめよ」をうたいながらリズムに  
合わせて肩をたたきます

右肩8回 左肩8回 右肩4回 左肩4回  
右肩2回 左肩2回 右肩1回 左肩1回  
という順で左右の肩をたたきます

3拍子の曲に合わせてうたいながら  
両手は グーチョキパーを繰り返します  
慣れてきたら だんだん曲を速くします

こいのぼり ぞうさん 赤とんぼ うみ  
ふるさと おぼろ月夜 みかんの花咲く丘  
背くらべ エーデルワイス ハッピーバースデー  
ウエー  
など

## 「パタカラ」でうたいます

好きな曲を1回目は歌詞で 2回目は  
「パタカラ」でうたい、口腔機能の向上をめざします

**パ** くちびるを強く閉じて開いて出る音  
**タ** 舌先を上の前歯の裏につけて離れる音  
**カ** 舌をのどの方にひいて出る音  
**ラ** 舌が上あごについて離れる時に出る音

マドリン 井出さとみ