

# ブローイング訓練

\_\_\_\_ 秒  
\_\_\_\_ 回

(ペットボトルブローイング)

## 訓練効果

- ・呼吸機能
- ・咳のちから
- ・唇の筋肉
- ・鼻と喉の間の筋肉



① 唇でしっかりストローをくわえます。



② ペットボトルのなかにブクブクと息を吐きます。ゆっくり長く吐きましょう。