

パタカラ体操 ～唇や唇のまわり、舌の動きを鍛えます～

「パタカラ」の発音をするときの口の動きは、食べ物を飲み込む時の口や舌の動きと同じです。大きな声で、1つ1つの言葉をしっかり連続して発音することで、飲み込む力を維持するための体操です。

体操の目的

- 「パ」しっかりと唇を閉じる動きを鍛える
- 「タ」食べ物をのどへと送り出す舌の動きを鍛える
- 「カ」ぐっと飲み込む舌の動きを鍛える
- 「ラ」食べ物を舌の上でうまくまとめる動きを鍛える



☆パタカラの発音は、次のように行います☆

- 「パ」唇をしっかりと閉じてから発音する（破裂音）
- 「タ」舌先を上あごに押しあてて発音する
- 「カ」舌の奥を持ち上げのどに響かせて発音する
- 「ラ」舌先を上にとらせて上あごにあてて発音する

♪「村のかじや」のメロディにあわせてやってみよう♪

- ① 「パパパパ パパパパ パパパパ パッパパパ」
♪しばしも 休まず 槌うつ 響き
- ② 「タタタタ タタタタ タータタ タッタタタ」
♪飛び散る 火花よ 走る 湯玉
- ③ 「カッカカカカ カッカカカカ カカカカ カカカカカ」
♪ふいごの 風さえ 息をも つがず
- ④ 「ララララ ララララ ラーララ ラッラララ」
♪仕事に 精出す 村の 鍛冶屋



チャレンジ!! ～パタカラでやってみよう♪～

- ① 「パタカラ パタカラ パタカラ パッパパパ」
♪しばしも 休まず 槌うつ 響き
- ② 「パタカラ パタカラ パータカ タッタタタ」
♪飛び散る 火花よ 走る 湯玉
- ③ 「パッパタカラ パッパタカラ パタカラ カカカカカ」
♪ふいごの 風さえ 息をも つがず
- ④ 「パタカラ パタカラ パータカ ラッラララ」
♪仕事に 精出す 村の 鍛冶屋