

口の体操チェックリスト

〔舌の体操〕〔唇の体操〕〔頬の体操〕〔その他〕から必要な口の動きの練習をしましょう。
必要に応じて他の口の動きを追加してご使用ください。評価〔◎:できた ○:まあまあ △:難しい〕

〔 舌の体操 〕	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価
舌を前に出す		/		/	
舌を上に出す		/		/	
舌を右に出す		/		/	
舌を左に出す		/		/	
舌を出して右回しする		/		/	
舌を出して左回しする		/		/	
舌を口の中で右回しする		/		/	
舌を口の中で左回しする		/		/	
		/		/	
〔 唇の体操 〕	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価
唇（口）を開ける		/		/	
唇をすばめる		/		/	
唇を横に引く		/		/	
「ぱ」の連発		/		/	
		/		/	

〔 頬の体操 〕	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価
頬をすばめる		/		/	
両頬を膨らませる		/		/	
右頬を膨らませる		/		/	
左頬を膨らませる		/		/	
		/		/	
〔 その他 〕	回数/秒	実施日	評価	実施日	評価
あいうべ体操		/		/	
舌を前に出す（舌の力を抜く）		/		/	
スポット位置に舌をつける		/		/	
ポッピング		/		/	
		/		/	
		/		/	
		/		/	

