

よこすかパタカラ体操

横須賀市歌に合わせて、パタカラ体操をしましょう。

パ 唇をしっかりと閉じて
発音します



唇を閉じて食べ物をこぼさないようにするトレーニングです。

タ 舌を上あごにつけて
発音します



食べ物を押しつぶしたり、飲み込みやすくするトレーニングです。

カ のどの奥に力を入れて
発音します



一瞬呼吸を止め、食べ物を食道に送り込むトレーニングです。

ラ 舌を丸めて発音します



食べ物をのどの奥へ運び、飲み込みやすくするトレーニングです。

横須賀市歌（一部抜粋）

白波は 白波は 岬に ぐだけ
光る風 光る風 大地にあそぶ
半島の 半島の ただなか しめて
はつらつと わが横須賀は 太陽の 前に生きたり



【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.1】

パパパパーパ タタタタータ カーカカカ ラララー
パパパパーパ タタタタータ カカカカ ララーラー
パパパパーパ タタタタタ カカカーカ ラーラーラー
パパパパーパ タタタータタタター カカカカーカ
ラララパターカーラー

【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.2】

パタカラーパー パタカラーパー パータカラ パタカラ
パタカラーパー パタカラーパー パタカラ パタカラ
パタカラパー パタカラパー パタカラ パタカラー
パタカラパ パタカーラパタカー パタカラーパー
パタカパターカーラー

ごっくん体操・パタカラ体操の動画をご覧になれる方は横須賀市ホームページから検索、または下記をご利用ください。



○ごっくん体操…最初～

○だ液腺マッサージ…4分58秒～

○パタカラ体操…7分18秒～

○パタカラ市歌…8分09秒～