

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 唇をしっかり閉じて
発音します



パ・パ・パ・パ…

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



タ・タ・タ・タ…

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



カ・カ・カ・カ…

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 舌をまるめて発音し
ます



ラ・ラ・ラ・ラ…

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 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 ララー
パパパパーパ タタタタータ カカカカ ララー
パパパパー タタタタ タタタタ カカカーカ ラーラー
パパパパ タタタータタター 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 パタカラーパ パータカラ パタカラ
パタカラーパ パタカラーパ 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
パタカラパ パタカーラパター パタカラーパ
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、または下記のQRコードをご利用ください。



- 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～