

# よこすかパタカラ体操

まさに横須賀市歌が流れたら、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** 舌をまるめて発音します



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 くだけ  
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 パタカラー  
パタカラパ パタカーラパタカー 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～