

サックスパーアップガイド おうちでできるシリーズ⑧

えんぴつ トレーニング



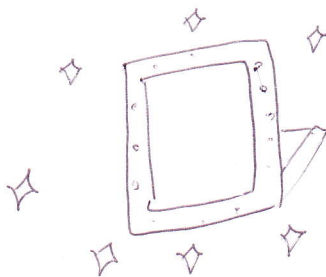
アンブシュア（口の周りの筋力）をより安定するためのトレーニングです。

はじめは 1分、2分 からスタートしてみてくださいね。

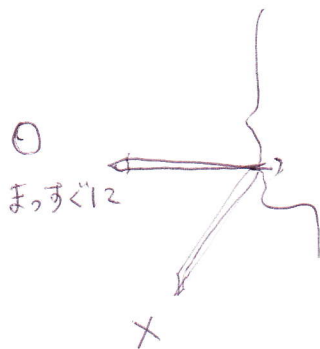
用意するもの

① えんぴつ

② 鏡



長すぎないのがよい



ひっぱる
ようにして
支えます。

つかれたら休みましょう
1日 5分くらいでOK。
続けることで効果的です。

驚くほど みがえる 音 が 出せます♪

サックスパーアップガイド おうちでできるシリーズ⑧

えんぴつ トレーニング



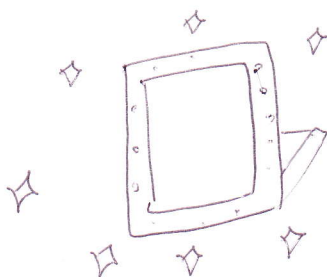
アンブシュア（口の周りの筋力）をより安定するためのトレーニングです。

はじめは 1分、2分 からスタートしてみてくださいね。

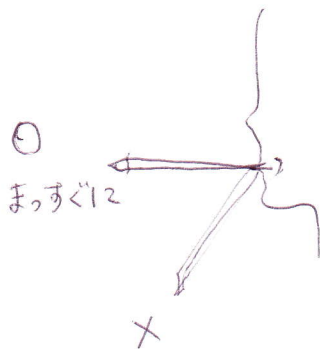
用意するもの

① えんぴつ

② 鏡



長すぎないのがよい



ひっぱる
ようにして
支えます。

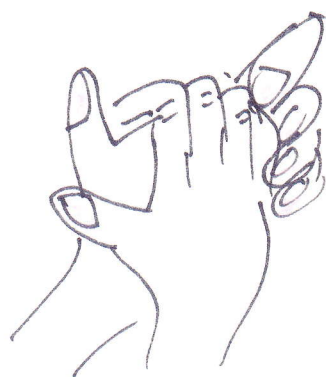
つかれたら休みましょう
1日 5分くらいでOK
続けることで効果的です。

驚くほど みがえる 音 が 出せます♪

おすだけ りセット

力を入れて
ギュ~~~~

④の場合



左手の上に右手を



体に必要な全身のバランスと
筋力がつきます♪
サックスを吹くのも上手になります！
支えが安定してきますよ (っ)



右手の上に左手を



⑤の場合

いすにすわって足そうかせます



左足の上に右足を



右足の上に左足を



めくめ
る開所