

# 長野医療生協オーラルフレイル予防

## ロングピロピロ検定



支部・班

名前

1級めざしてがんばろう！！

項目	等級	判定日
① 斜め上 45 度を向いている	10 級	
② 黄色い印 1 つ目まで 5 回吹き戻しができる	9 級	
③ 黄色い印 2 つ目まで 5 回吹き戻しができる	8 級	
④ 黄色い印 3 つ目まで 5 回吹き戻しができる	7 級	
⑤ 10 秒かけて MAX までゆっくり伸ばしている	6 級	
⑥ ⑤ができ 3 秒かけてゆっくり戻している	5 級	
⑦ ⑥の時、笛音が鳴っていない	4 級	
⑧ ⑤⑥⑦が手を使わずにできる	3 級	
⑨ ⑧が 3 回連続でできる	2 級	
⑩ ⑨が楽しくできている	1 級	