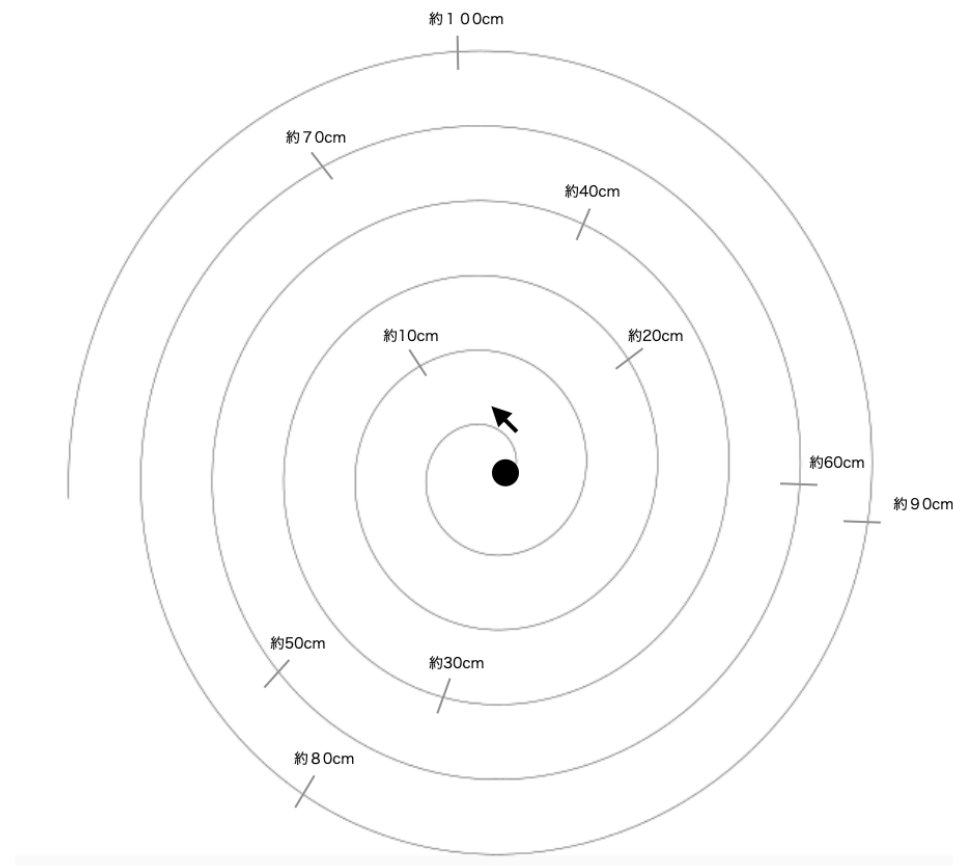
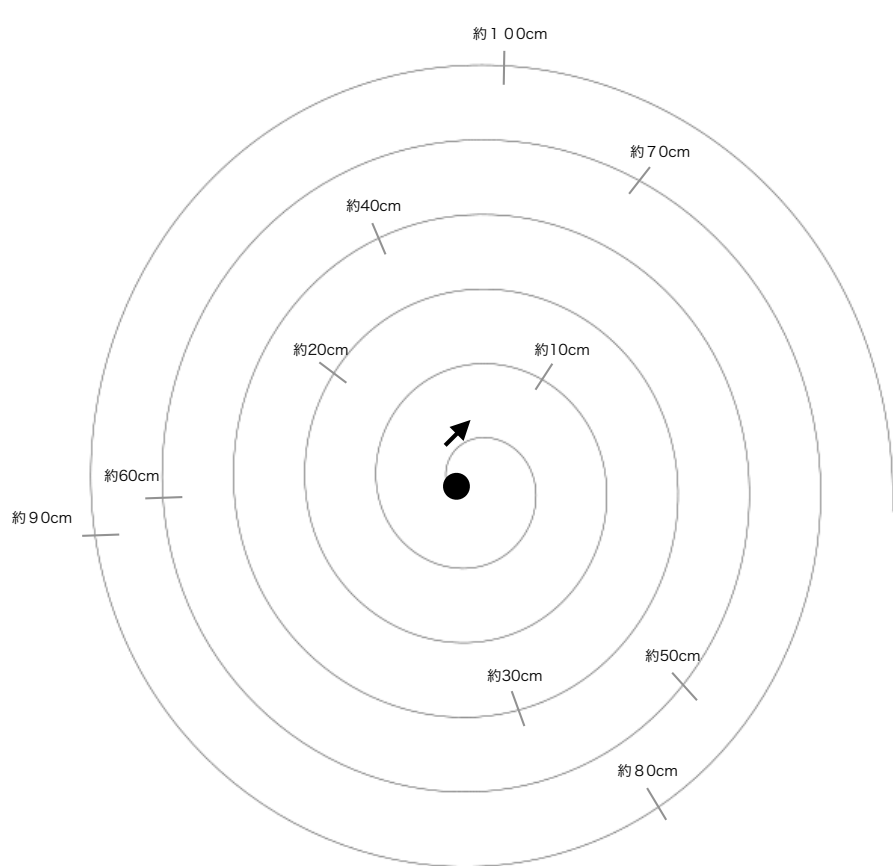


# 書字練習：指のストレッチ・コントロールエクササイズ - 渦巻・螺旋

- ① (正しい持ち方で) 普通にペンを持ちます。
- ② ●の所にペン先を合わせます。
- ③ 手首の位置を固定した状態で、渦巻をなぞります。
- ④ なぞり終えた所から、内側に向かってなぞり、●まで戻ります。



注意事項：  
痛みが出ない範囲で実施してください。  
痛みが出る場合は中止してください。