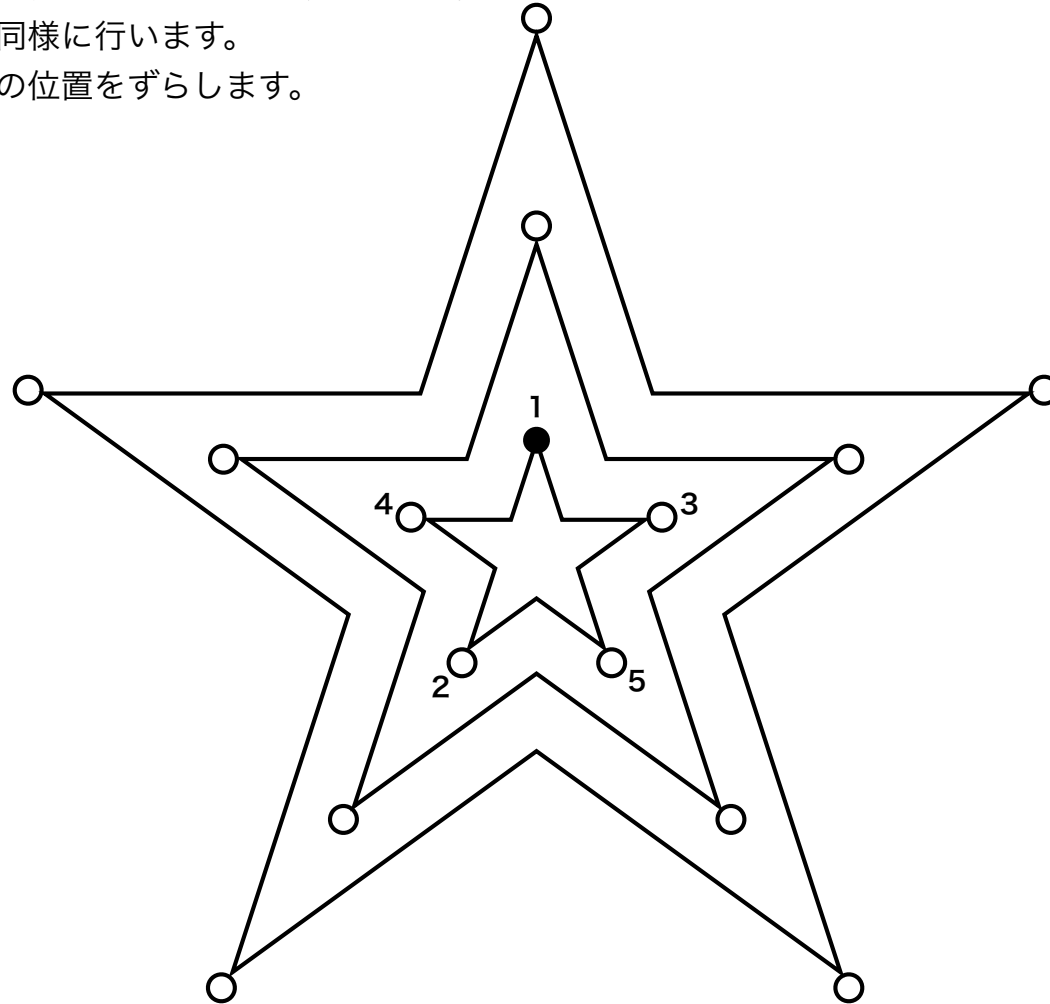


書字練習：指のストレッチ・コントロールエクササイズ - 星

- 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、1→5へペンを動かします。
- ④ 可能であれば外側の星でも同様に行います。
その際、必要に応じて親指の位置をずらします。



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。