

書字練習：指のストレッチ・コントロールエクササイズ - 上下左右等（左利き用）

- 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、各方向にペンを動かします。
その際、端の所に横線を引いて印をつけます。
- ④ 各方向の端を、可能な範囲で線でつなぐように動かします。
（左右まわり）
その際、必要に応じて親指の位置をずらします。

