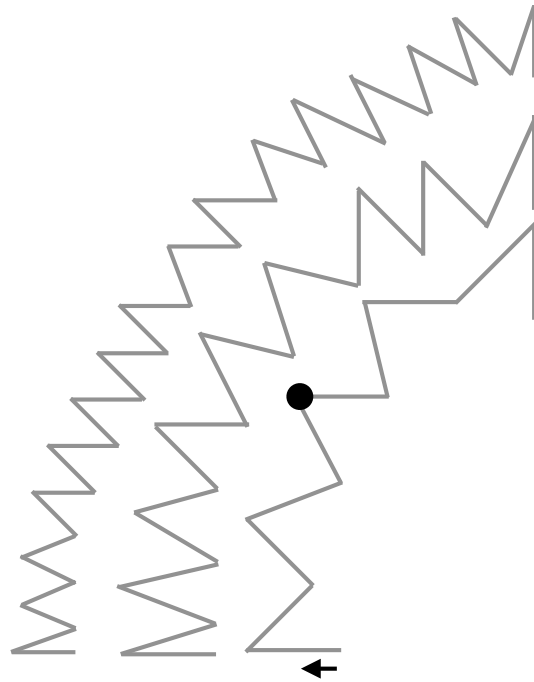


書字練習：指のストレッチ・コントロールエクササイズ - ギザギザ

- 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、できる範囲で下側から線をなぞります。
- ④ 続いて、上側から線をなぞります。
- ⑤ 可能であれば外側の線も同様に行います。



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。