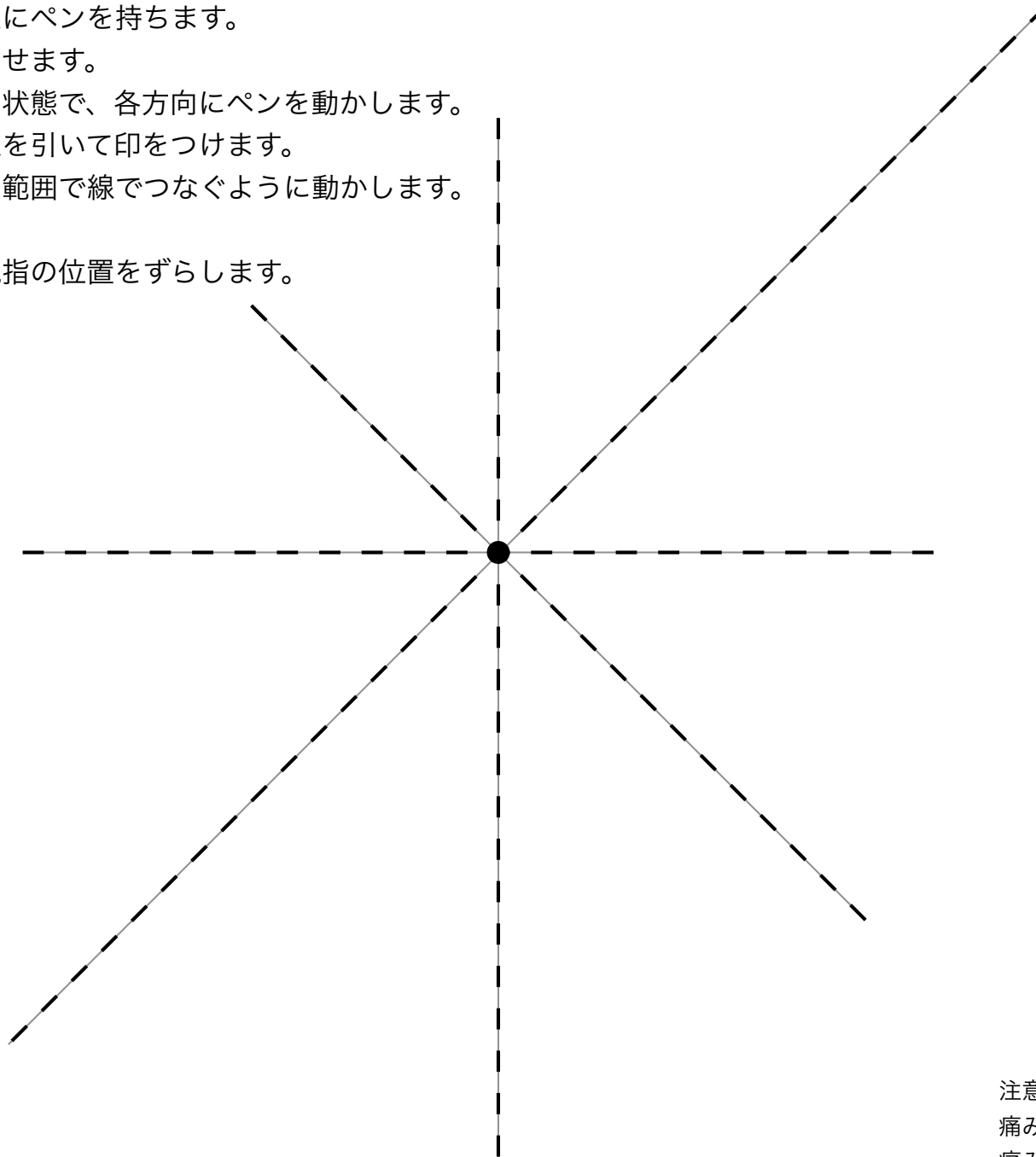


書字練習：指のストレッチ・コントロールエクササイズ - 上下左右等

- 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。



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。