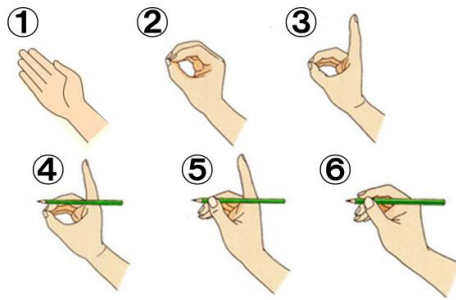


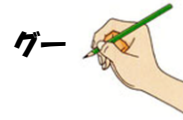
鉛筆の持ち方

姿勢をよくすると、鉛筆の持ち方もよくなり、ラクに動かせます

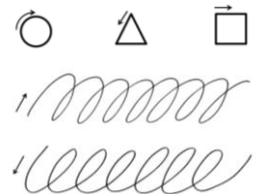


・鉛筆を、親指と人差し指ではさみ、中指で下から支え、小指と薬指はにぎりこみます

・3本の指で、グーパー、グーパーと動かす練習をします



・3本の指で、鉛筆の先をクルクル動かして小さい○、△、□を書く練習をします
大きい○、△、□を書く練習をします（手首を支点にして、指を動かします）



・3本の指で、鉛筆の先をクルクル動かしながら、横に動かす練習をします
（手首を支点にして、小指を横にすべらせていきます）

指のつけ根まげ



・両手の指をパーに開きます

・両手の指をのばした状態で、1本ずつ順番に、指のつけ根でおりまげます（3秒ぐらい）

指の動きは、脳の動きと強く連動しています

関節まげ



・第1関節と第2関節をおりまげていきます

・もう一方の手の親指と人差し指を使って、第1関節と第2関節をはさみこむようにして、少し痛いぐらいに押さえます（3秒くらい）

・すべての指をしっかりとおりまげてあげます

指パッチン



支点をおさえるとわかりやすい

・一方の手で、もう一方の手の指をそらせます

・指のつけ根を支点にして、いっぱいまでしならせて離すと、反動でパッチンと音がします（すべての指をパッチンとさせます）

足指パッチンもやりましょう
地面をしっかりと
ふみしめられるようになります

指の動き



・指を丸くして、指先をあわせませす

・親指から順番に、それぞれの指先同士で、トントンと押し合います

・指を丸くして指先を合わせ、ピアノの鍵盤を弾くように、指先で押し合いをするように力を入れて、「ドレミファソ」の音階にあわせて指を動かすと、ピアノの指使いの練習になります

指の動きがよくなると、脳が活性化されます（自分の力を伸ばしましょう）