

②第1関節と第2関節をおりまげましょう(親指から順番に一本ずつ)



親指



人差し指



中指・薬指・小指

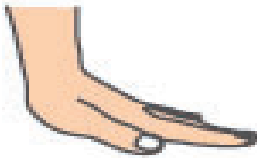
- ・親指から順番に、第1関節と第2関節をおりまげていきます
- ・もう一方の手の親指と人差し指を使って、第1関節と第2関節をはさみこむようにして押さえます
- ・少し痛みがでるくらい、3秒くらいおりまげたら放します
- ・左右のすべての指を、しっかりおりまげてあげましょう

たのしく、しっかり指を動かして、気持ちよく、スッキリさせましょう
指を動かすと、脳が活性化され、成長が促されます



指パッチン

③指のつけ根を支点にして、指をそらせましょう(親指から順番に1本ずつ)



支点をおさえると
わかりやすい



- ・机の上に手をおき、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、しならせてから離すと、反動でパチンと音がします
- ・左右のすべての指をパチンとさせましょう
- ・気持ちいいゆるみ感がでて、指の動きがよくなります

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

ゆびあそび

④「おはなしゆびさん」の歌に合わせて、指の動きの練習をしましょう

おはなしゆびさん



指を丸くして、指先をあわせませ
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

「ドレミファソ」のように指を動かすと
ピアノ、リコーダーの指使いの練習になります

- 両手をパーにして、音楽にあわせて、親指のつけ根でおりまげる
- この指パパ 太っちょパパ
やあやあやあやあ わはははははは お話する
手を合わせて親指をトントン 早くトントン 親指を離してまげる
 - この指ママ 優しいママ (人差し指で)
まあまあまあまあ おほほほほほほ お話する
 - この指兄さん 大きい兄さん (中指で)
おすおすおすおす えへへへへへ お話する
 - この指姉さん オシャレな姉さん (薬指で)
あらあらあらあら うふうふうふうふう お話する
 - この指赤ちゃん よちよち赤ちゃん (小指で)
うまうまうまうま あぶぶぶぶぶぶ お話する