



【ルール】

両手の指先を合わせ、親指から小指まで一本ずつ指を回していきます。それぞれ5回ずつ回しましょう。

【ポイント】

最初はゆっくりと回し、慣れてきたらだんだんと早くしていきましょう。

目的・効果

手指の巧緻性の向上