



目を閉じながら…



## 【ルール】

両手を開きます。  
目を閉じて、左右の手の指先同士を合わせます。

## 【ポイント】

最初は1本ずつ合わせ、次は2本…というように少しずつ指の数を増やしてもよいでしょう。

## 目的・効果

関節運動感覚の改善、身体認知の向上