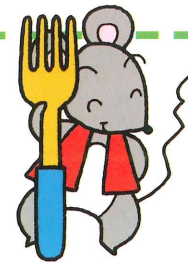
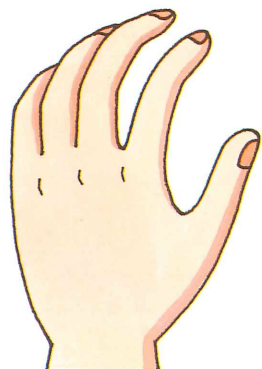


14

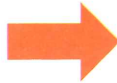
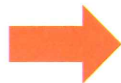
うえからみた きれいなかたち



てのやまが かたむいたり、まむしゆびにならないように きをつけましょう。



やまがかたむいている

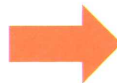
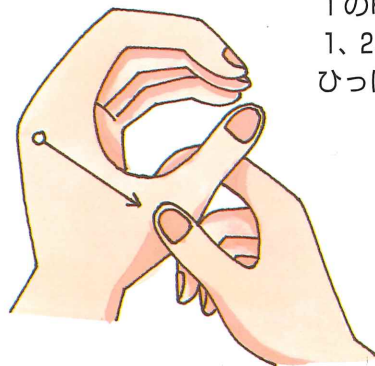
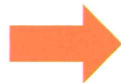


えんぴつなどで

かたむきをなおす



ゆびさきがバラバラにひろがっている

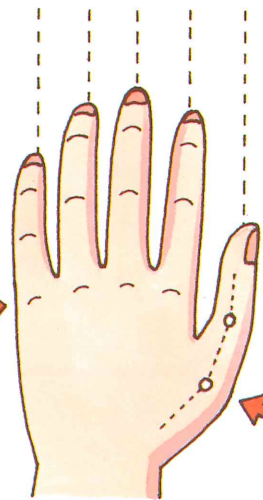


1のゆびのつけねを
1、2、3と
ひっぱります

ひっぱりたいそう

うえからみた きれいなかたち

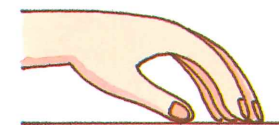
やまをたかく



つけねが
でていてOK!

ゆびさきが フォークみたいに
おなじむきだと けんばんを ひきやすい

タッチポイントで
たてるかな?



⑤では、机の上で手首をつけて形を整えましたが、ここでは手首を上げて5本の指のタッチポイントで手の重さを支えられることを目標とします。まむし指は、何ヶ月もかけて「ひっぱりたいそう」や「プレ・ピアノランド①」⑧「ぐーぱーたいそう」を続けることで少しずつよくなっていきますので、放置しないで根気よく続けましょう。指先がつぶれる場合は、先生が整えてから少しでも保てるよう促し、⑤の手首をつけた形を繰り返しましょう。