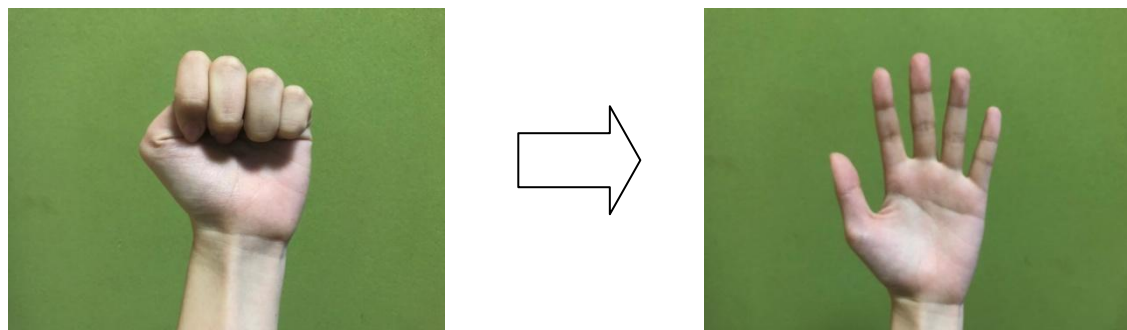


～やってみよう！指先トレーニング～

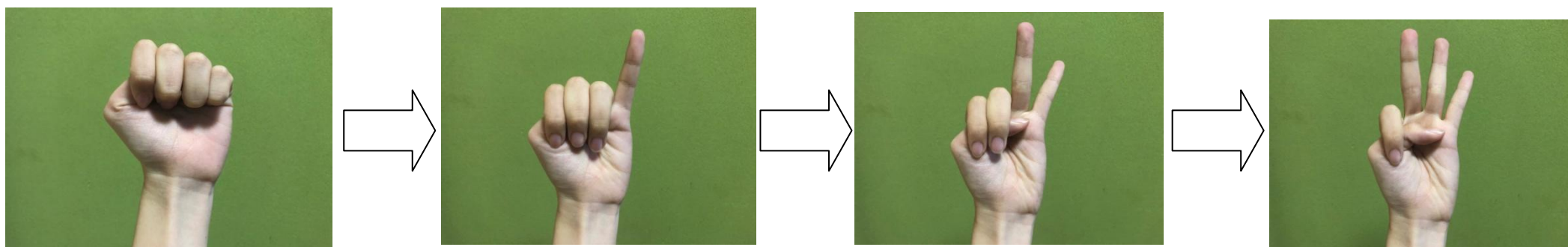
学習を始めても、なかなか思うように集中できない・・・

そんなときは、指先の簡単なトレーニングで脳を活性化させてみてくださいね！

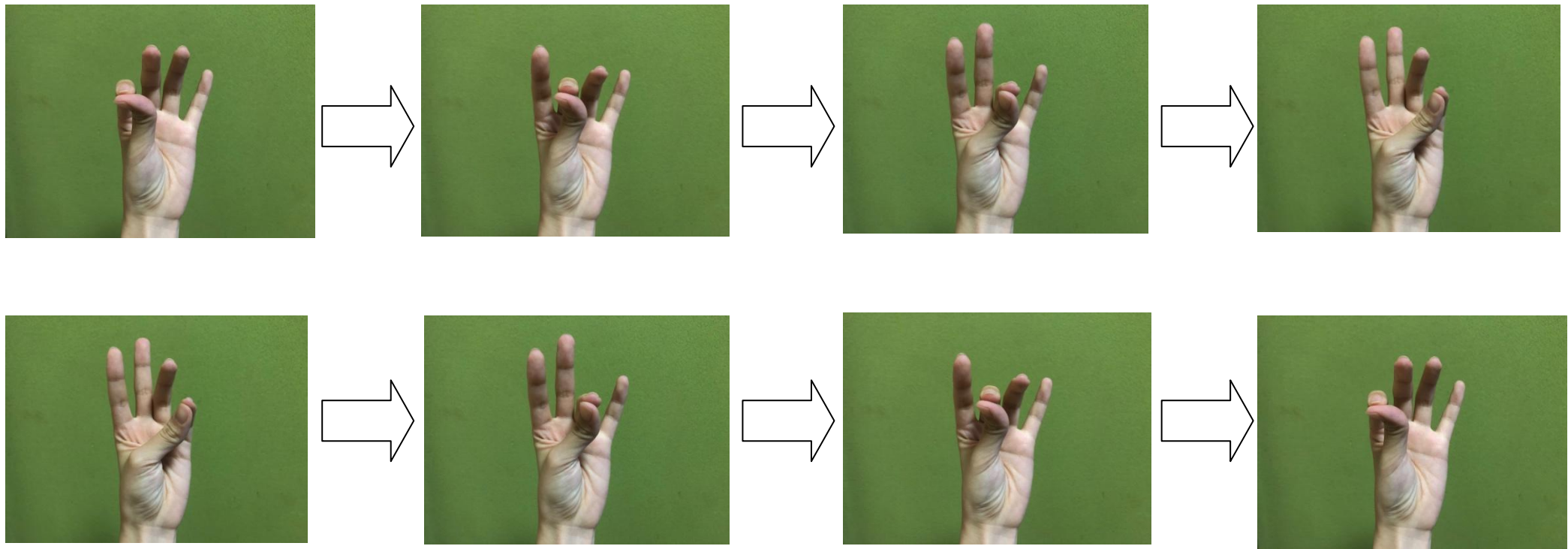
【1】親指を中に手を閉じて、勢いよく手のひらを広げるを繰り返す。



【2】親指を中に手を閉じて、小指から順番に1本ずつ指を伸ばすを繰り返す。



【3】 親指を人さし指から順に他の指にタッチさせ、つぎは小指から。



【4】 右手と左手でじゃんけんをする。右手と左手は違うものを出し、同じものを続けない。

