

①視覚に依存しない体幹訓練

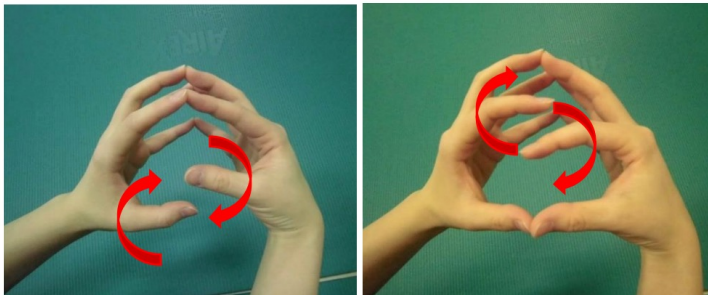
目を閉じてバランスビームを前進・後進する



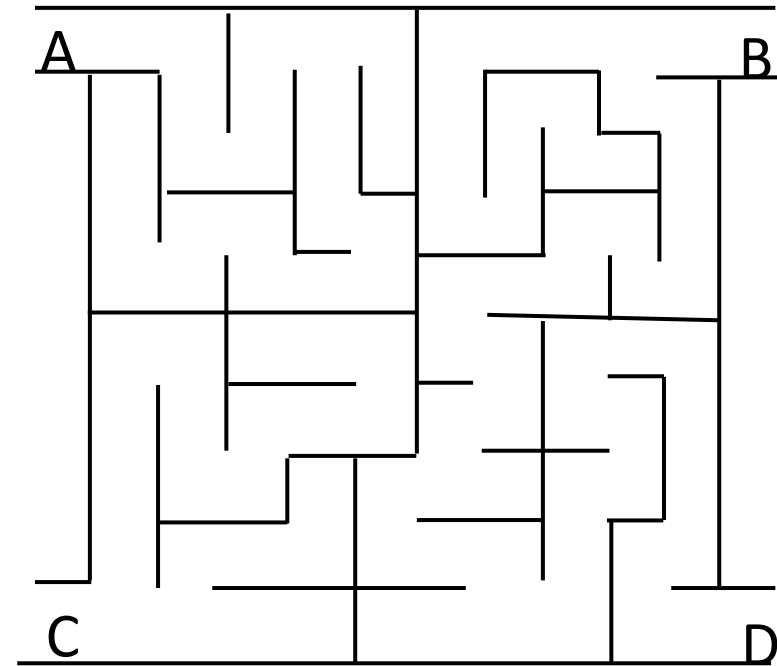
②指回し体操

指回し体操

各指 10 回転ずつ、1 日 1 セット行いましょう。
慣れてきたら、目を閉じて行う、素早く行う、逆回しで行う、
2 指を同時に行う、など工夫してください。



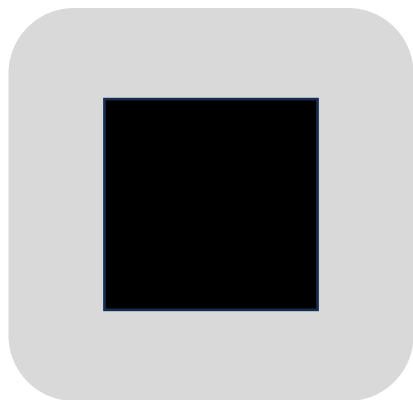
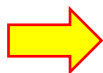
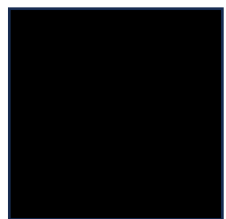
③つながっているのは、どれとどれ？



宮本武蔵の水墨画

無駄な線がない

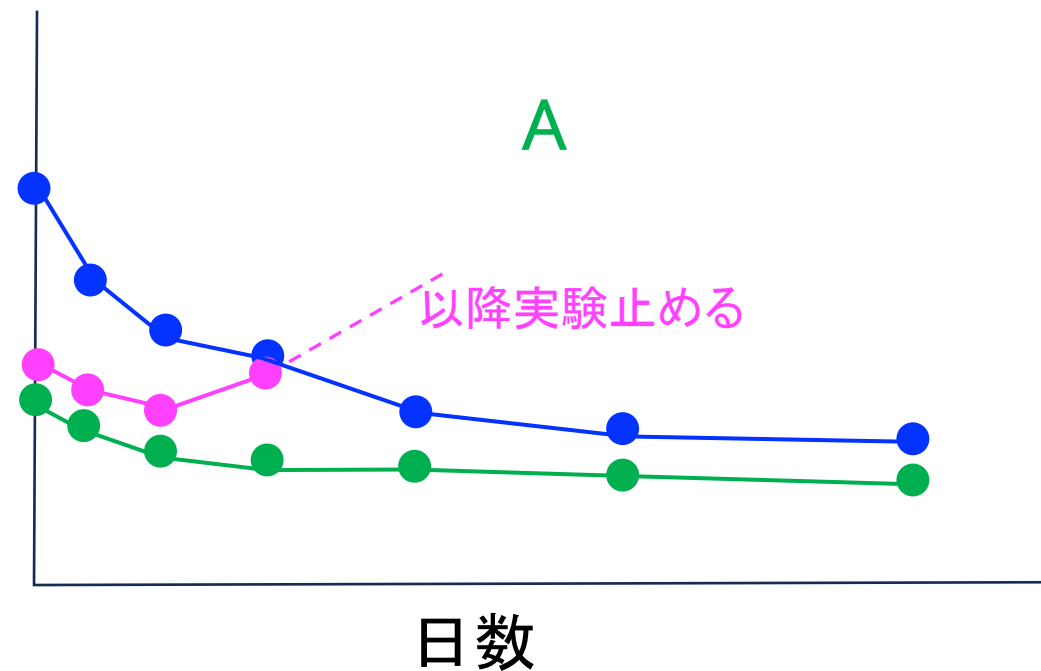
書道上達の極意



観



特性値



特性値

