

ハンド工程 3~6

3

母指球と小指球を握ってしごきます。6回行っていきましょう。



4

母指から小指の間の筋肉である、背側骨間筋を4ラインで流してほぐします。各ライン3回ずつ行っていきましょう。



5

手の甲を母指で半円を描くように交互にほぐします。6回行っていきましょう！その後、すべての指を指ぬきしていきます。各指1回ずつ行いましょう。

