

## Lesson1



手のひら全体で  
ギュッとにぎる

## Lesson2



五本指だけで  
ギュッとにぎる

## Lesson3



親指と人差し指で  
ギュッとつまむ

## Lesson4



親指と薬指と小指で  
ギュッとにぎる

## Lesson5



両指でつかみ  
ねじる

## Lesson6



穴に五本指を入れ  
指を広げる

## Lesson7



両人差し指を  
ひっかけて左右に  
引っ張る

## Lesson8



両手のひらで挟んで  
圧縮する