



えんぴつを ^も持つように ^{ひとさ}人差し指と ^{ゆび}中指と
^{おやゆび}親指で ^{いっぽん}一本の箸を ^{はし}持ちます。



^{つぎ}次に ^{はし}箸を ^{じょうげ}上下に ^{うご}動かす^{れんしゅう}練習をします。

(^{すうじ}数字の「1」を^か書くつもりで)

^{ひとさ}人差し指と ^{ゆび}中指を ^{なかゆび}少し^{すこ}曲げるようにして

^{はしさき}箸先が ^{じょうげ}上下するように ^{れんしゅう}練習します。



^{した}下の箸を ^{はし}持つ^も練習をします。

^{おやゆび}親指と ^{ひとさ}人差し指の^{ゆび}付け根のところで ^{はさ}挟み、

^{くすりゆび}薬指の^{つめ}爪の^{よこ}横のところに ^あ当てて、^{こてい}固定

します。 (^{した}下の箸は、^{はし}固定させて ^{うご}動かさない

ことが ^{きほん}基本です)



^{うえ}上の箸と ^{した}下の箸を ^も持つ^{れんしゅう}練習をします。

^{にほん}二本の箸の^{はし}先を ^{さき}そろえて ^{うえ}上の箸と

^{した}下の箸を ^{はし}持ちます。



^{した}下の箸は ^{うご}動かさないようにして

^{うえ}上の箸は ^{おやゆび}親指を ^{してん}支点にして ^{ひとさ}人差し指で

^{はさ}挟むようにして ^{じょうげ}上下に ^{うご}動かします。