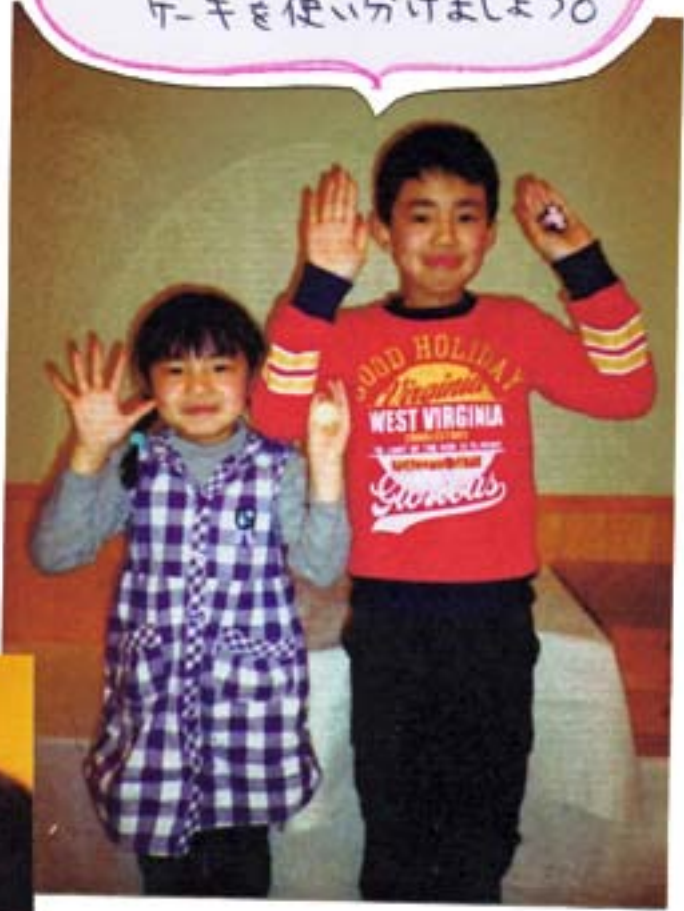


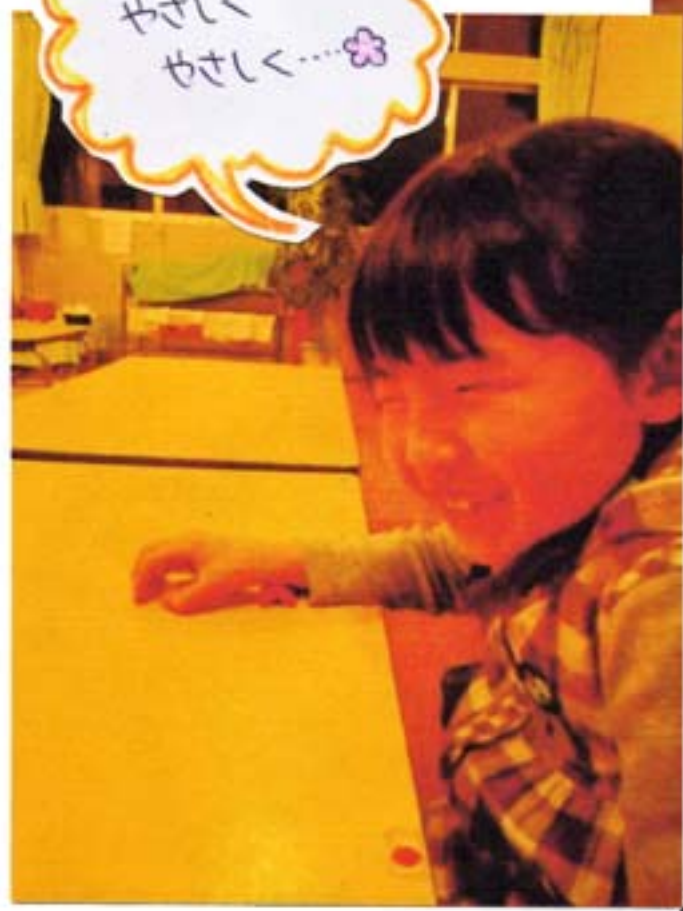


ケーキの使い方

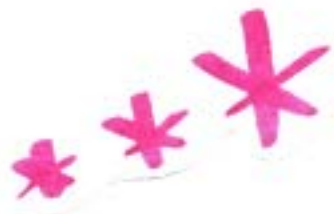
手の大きさに合わせて  
ケーキを使い分けましょう



やさしく  
やさしく……




ケーキをつぶさないよう  
優しくつつまこむように  
しましょう



## 机の使い方

机は  
手首の高さをキ-70するため  
のものです。  
つぶれないように気をつけましょう。



フィンガートレーニング  
カードを使い、  
指番号通りに  
動かしてみよう 



リズムやポジション  
をかえながらも  
できるね。



例えば... (リズム)  
3-4-5-2-5-2  
①   
戻す  
3-4-3-4-5-2-  
② 

例えば... (ポジション)  
① Fポジション  
  
② 1 2 3 4 5  
③ 5 4 3 2 1



Fポジションでの練習  
① 3-4-5-2-5-2  
  
②   
③ 3 4 3 4 5 2 -  
  
④ 3 4 3 4 5 2 -