

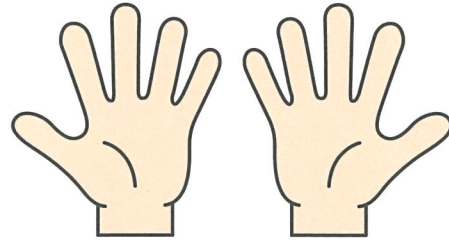
運転前に

1分間 指先体操

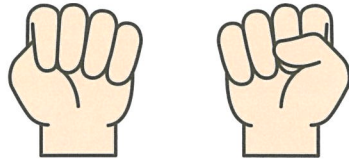
指には脳につながる神経が多く、指を動かすと脳を活性化できます。3つの指先体操を実施して出発しましょう。



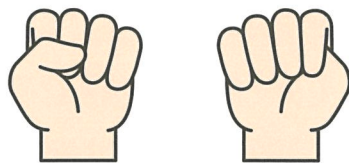
親指グーパー



①両手の指を開く



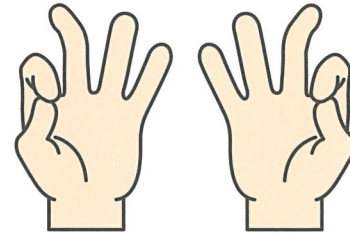
②左手親指は中、右手親指は外にして握る



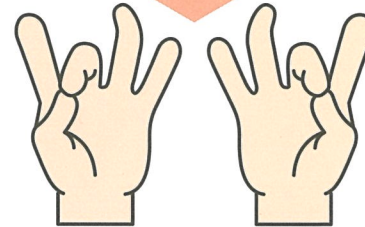
③手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

④繰り返し20秒（4～5回）実施しましょう

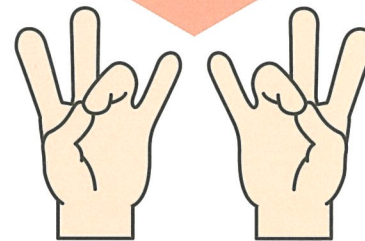
指先合わせ



①親指と人差し指の指先を合わせる



②親指と中指の指先を合わせる

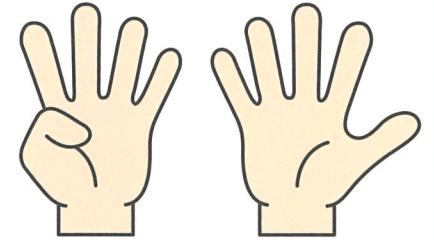


③親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える

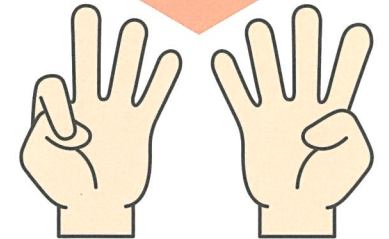
④繰り返し20秒（2～3回）実施しましょう

足し算指曲げ

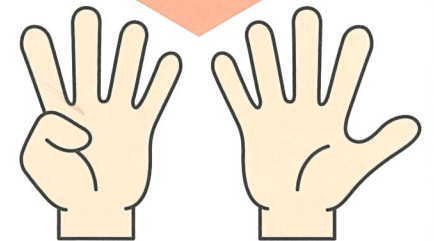
※(1)から(10)まで数えながら行いましょう



①左手親指を先に曲げておく



②(1)で両手同時に1本ずつ曲げる。(5)で左手小指を伸ばす



③(10)まで数えると元の位置に戻る

④繰り返し20秒（2～3回）実施しましょう