

部 位	部 位 と 方 向	手 技 法	そ の 他
-----	-----------	-------	-------

開始			手にオイルorハンドクリームを取り全体的に伸ばす
----	--	--	--------------------------



腕	手首→肘へ	軽擦法 強擦法	親指の腹で
---	-------	------------	-------



手首	上、左右へ	強擦法	親指の腹で、回数決めて一定リズムで
----	-------	-----	-------------------



手の平	中心、下へ	圧迫法 強擦法	親指の腹で
	左右の肉厚部を下へ	強擦法	
	左右側面を下へ	強擦法	
	指の付け根を上へ	圧迫法 強擦法	親指や人差し指、背の硬い部分で 指の間の溝に沿わせて 親指や人差し指、背の硬い部分で 指の間の溝に沿わせて



手の甲	指の付け根を上へ	圧迫法 強擦法	指の間の溝に沿わせて
-----	----------	------------	------------



指	全体下へ	強擦法	二本の指で挟んで引っ張る、たて向き下へ×3 二本の指で挟んで引っ張る、横向き×3
	指先下へ	圧迫法	二本の指で挟んで引っ張る、たて向き×3 二本の指で挟んで引っ張る、指先横向き×3
	全体下へ	強擦法	手のひらで包み込むように



手首	指を組み合わせて手首を回す	運動法	右旋回×3 左旋回×3
	指を組み合わせて手首を押す		数秒、痛くない程度強めに
	指を組み合わせて引っ張る		緊張を緩和
	全体摩る、軽く引っ張る	軽擦法	全体的に摩り、スツと引っ張る



終了
