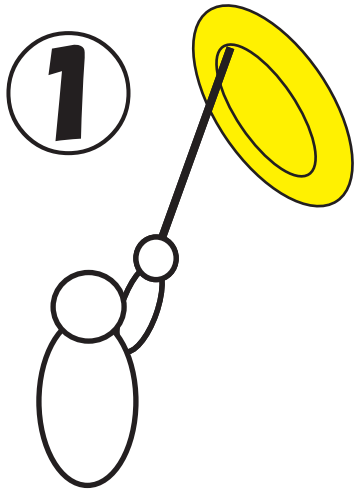


# <おさらのまわしかた>

<上達のコツ> ぼうのねもとを持ちましょう。

お皿をふりまわすのではなく、ぼうを動かしてね!

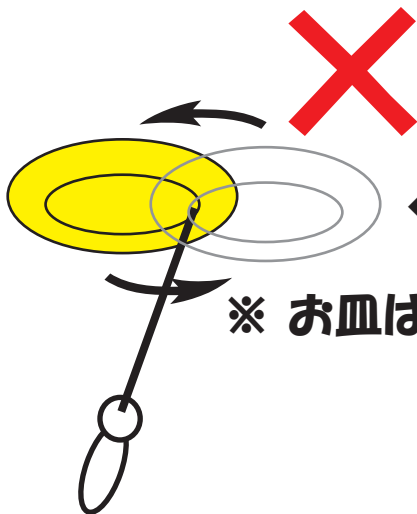


皿のうらにひっかけます。



うらのわっかにそって  
ぼうを回します。

※ お皿がおちてきます。  
ので注意してください。



←お皿をふりまわすのはNGです。

※ お皿はあまりおちませんが、まんなかにはいかないよ!

ぼうを動かしてね→  
はやく回せるよう  
ひたすら、れんしゅう!



はやく回せるようになると  
お皿がたいらになってきます。

③

お皿がたいらになってきたら、  
ぼうの先をまんなかにいどうする。

