

〈ひらがな:トレーニング前〉

あ	か	さ	た	な	は	ま	ち	り	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み	り	り	を
う	く	す	つ	ぬ	ぶ	お	ま	る	ん
え	け	せ	そ	ぢ	へ	ぬ		ち	
お	こ	そ	と	の	ほ	も		ろ	

〈ひらがな:トレーニング後〉

あ	か	さ	た	な	は	ま	ち	り	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み	り	り	を
う	く	す	つ	ぬ	ぶ	お	ま	る	ん
え	け	せ	そ	ぢ	へ	ぬ		ち	
お	こ	そ	と	の	ほ	も		ろ	