



あくりよく ① 握力

うで きんりよく
腕の筋力だけじゃない！
ぜんしん きんりよく しひよう
全身の筋力の指標！

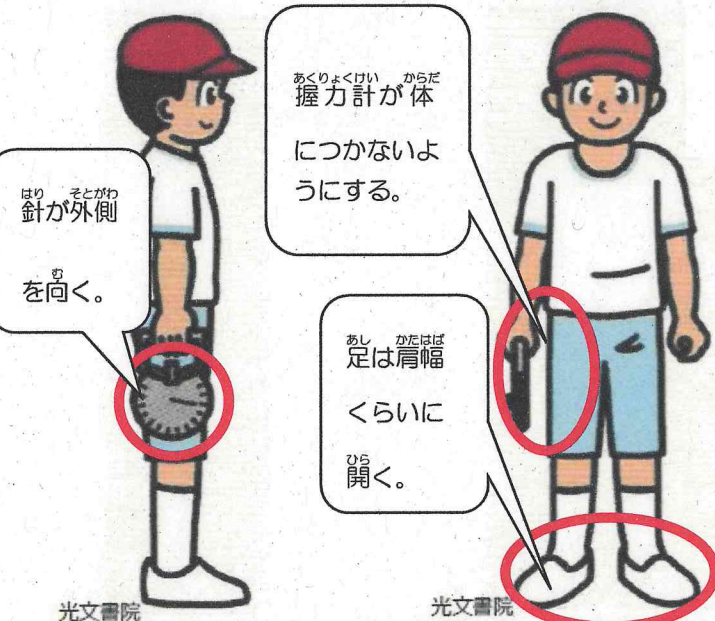
1. 測定しよう！

きゆう かい そくてい
左右2回ずつ測定

き まん す
Kg未満切り捨て

ししゃごにゆう
左右よい方の平均を四捨五入

- 【準備】 あくりよくけい 握力計
- 【方法】
- ① 握力計の針が外側になるように持ち、握力計を握る。人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
 - ② 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



1回左右の測定が済んだら、少し時間を空けてから2回目の測定をしましょう！！

2. 記録を伸ばそう！



ゆび まん なか
指の真ん中に、グリップが来るように調節する。



おお こえをだ
大きな声を出しながら力を入れる。

いき ちからをい
一気に力を入れる。

そくてい ちよくぜん
測定の直前に、反対の手を強く握る。

3. 測定までに！～横堤メソッド～

おんぶ・手押し車

のぼり棒・ジャングルジム・うんてい

ダンゴムシ・ぶたの丸焼き



など

4. ここで役立つ！

- 強いボールが投げられる！
- ボールをしっかりキャッチできる！
- お買い物でも活躍！

など



5. お家でやってみよう！

そうきんしほり

それぞれ5回を2セット

そうきんを持っ
た両腕は前に伸ばす。



そうきんの両端を持つ。

両腕を前に伸ばす。

片方の手を時計回りに、反対の手を反時計回りに回す。

「1、2の3」のカウントで絞り、もとにもどす。

反対側も同じように絞る。

そうきんがけをして、
おうちもきれいにしよう！



あしにし ちから
足腰の力もアップ！



グーパー運動

ゆび
指をグッと曲げる！



ゆび
指をピンと伸ばす！



20回を2セット

腕を伸ばす。

手をにぎったり、開いたりします。

にぎるときは、指をグッと曲げる。

開くときは指をピンと伸ばす。

腕が下がらないように注意！



お風呂でも
やってみよう！

