

「おうちでメソッド」

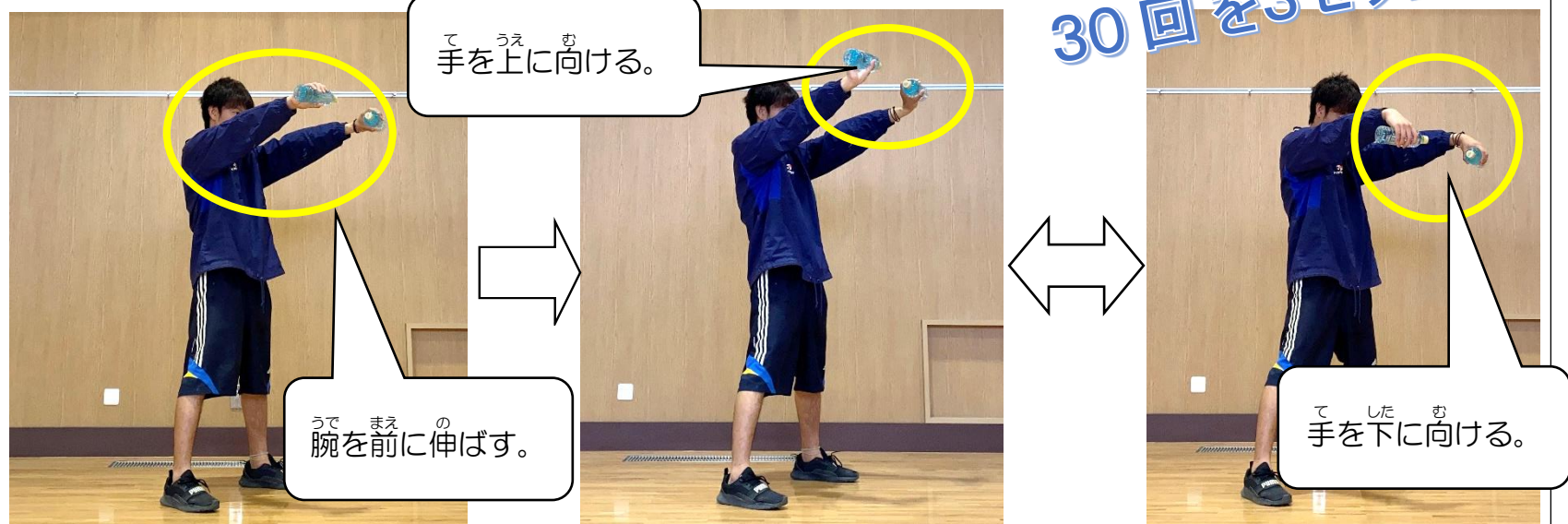


アドバンス

あくりょく
握力

ボトルアップダウン

かい
30回を3セット



ペットボトルに水を入れる。



りょうて
両手にペットボトルを1本ずつ持ち、両腕を前に伸ばす。

うで いち か
腕の位置は変えずに、手首を曲げ、手を上に向ける。

てくび ま
手首を曲げ、手を下に向ける。

みず い りょう
水を入れる量で

おも ちょうせつ
重さを調節しよう。

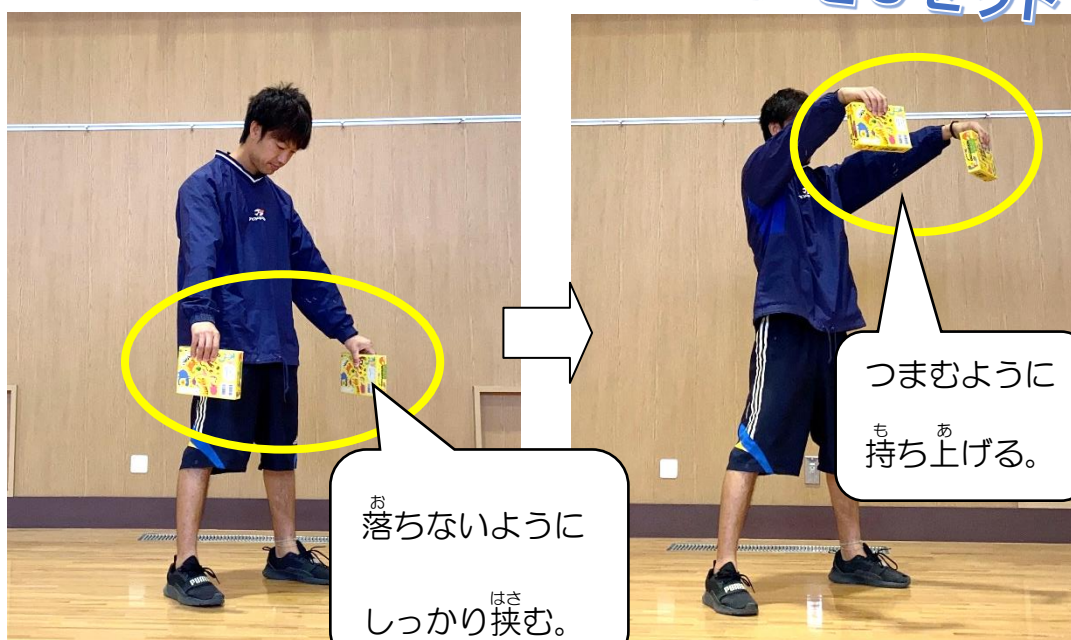


ぶんべつ
分別して捨てよう



ブックピンチ

びょう
30秒を3セット



ほん あつ ほん うす ほん かさ
本（厚い本でも、薄い本を重ねてもよい）を、

おやゆび ほか ほん ゆび はさ
親指と他の4本の指で挟む。

つまむようにもちあげる。

うで
腕がまっすぐになった状態でキープする。



気をつけて！

うで さ
腕が下がらない

ちゅうい
ように注意！

