

山王っ子アスリートプログラム

あくりょくへん ～①握力編～

握力 握力とは、ものを握るための力のことをいいます。

(1)グーパー運動

- ①ひじを曲げず、両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ②グー、パー、グー、パーと指をとじる。



◎右手はグーから、左手はパーから始める。左右の手が入れかわるようにする。

(2)腕立ての姿勢

- ①腕立ての姿勢をキープします。
- ②腕立ての姿勢で歩く。



◎足をじくにして、コンパスのように回転する。

(3)指タッチ

- ①手を開いたまま、親指と人差し指を合わせる。
- ②同じように親指と中指、薬指、小指と順番に合わせる。
- ③小指まで終わったら、薬指、中指、人差し指と逆の動作を行う。



★ポイント★

・「一人では、なかなか運動が続かない・・・。」そんな時は、家族を巻き込んでやりましょう！例えば、30秒間でできる回数を競ってみる。最初に50回できた人の勝ち！！と工夫してみましょ。指タッチも順番に早くできた人が勝ちとするといいかもしれませんね！