



① リストカール（ペットボトルを使います）

手首は動かないように固定すること。また曲げるときは完全に巻き込むことがポイント。ゆっくり1センチずつ意識して上下させます。慣れたら重さ増していきましょう。

② 指立て伏せ

手のひら全体を床に付けず、指先だけで体重を支える感じで腕立て伏せを行いましょう。

③ タオル絞り

水分を含んだタオルを両手で力いっぱい絞りましょう。水が1滴も出なくなるまで絞り込むことがポイントです。

④ ボール握り（カラーボール程度の大きさの物があれば）

ボールの上から5本の指全体でつかみ、ギュッと強く押さえる。これを何度も繰り返しましょう。

⑤ 強い握手

相手が痛がりますが、とにかく力いっぱい強い握手をしてみましよう。家族の人限定でお願いします。

※回数については各自で目標を立てて設定してみよう。

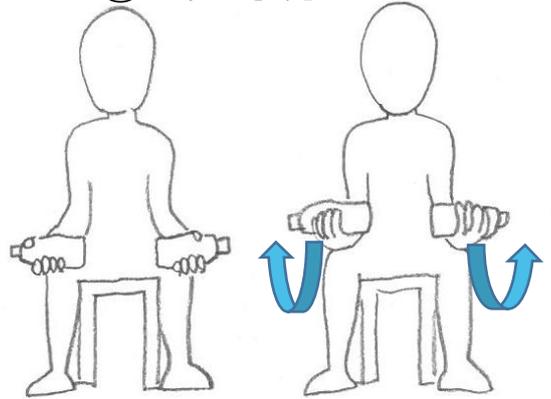


やってみよう！

② 指立て伏せ

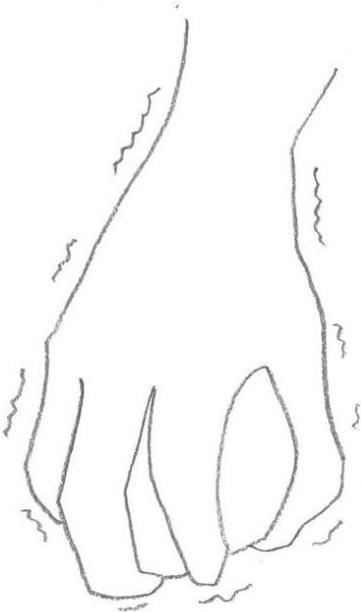


① リストカール



③ タオル絞り

④ ボール握り



⑤ 強い握手

