

## 「握力アップで全身力もアップ」

### 身近にあるものを使って握力を付けましょう

- ①こまき山体操でおなじみ、ペットボトルを使った握力をつける体操です。  
身近にあるもの、なんでも使ってやってみましょう。



【グリップドーナツ】  
スポーツ用品店等で購入できます。

【柔らかいボール】  
100円ショップ等で  
購入できます。



ゆっくりと8回  
握ります。

- ②タオルを絞って握力アップ! (8回ずつ)

タオルを絞る運動は、握力をつけるのにとってもいい運動です。  
握り手や絞る方向を変えてやってみましょう。



テレビを見ながら、  
暇なときにやるのが  
おすすめ!

### 道具がなくても、自分の足を使ってやる方法があります!

- ①手の指と足の指を絡ませて、  
手足を両方同時にグッと握ります。(左右8回ずつ)



足の指は、最初とっても痛いですが、  
繰り返していると鍛えられ、足の指のチカラ  
もつきます。



しっかり  
開くよう  
になります!!!

