

室内でできる体力向上運動

① グーパー

・腕を真っ直ぐに伸ばして連続でグーパーをする。

※小指に力を入れる。

1秒に1回ぐらいのペースで行う。

家では風呂の中などで行うと負荷がかかる。



② 高速ジャンケン

・ゆっくりではなく早く行うことで握力の向上になる。一人でもできるがペアで

30秒間に30回など勝敗を気にせず行う。

※高学年は勝った回数を反対の指で折っていくなどしても良い。

③ 新聞つかみ

・新聞紙の真ん中をつかみ、片手のみで落とさずに新聞紙を手の中に収まるように丸める。

※1枚で大きい場合は半分にするなど実態に応じて行う。

またまっすぐのばして反対の手で行う。

④ 手押し車

・二人組で相手の足を持ち（補助者）、足を持たれた人（実施者）は手で歩く。

※足首の方を持つと実施者（手をつけている人）の負荷が増え、

膝やももの方を持つと補助者（足を持っている人）の負荷が増える。



⑤ カエルの足うち

・手をつけて足を地面から離し、左右の足を当てる。

※出来る子は1回のジャンプで2回、3回足をあててみよう。

⑥ 肩もみ

・運動の最後など、ペアの人の肩を揉む。

動画にはアップしませんでしたがおうちの人への肩もみ、ぞうきんしぼりなども握力の向上につながります。楽しみながら、家庭でのコミュニケーションの一環として運動を取り入れてもらえると嬉しいです。ぜひ、毎日の活動の一つとして取り組んでください。