

# 保健体育科課題 握力をアップさせよう

## 握力アップ方法

呼吸をしっかり意識し、力む時に息を止めないようにしっかりと吸って吐いてをすること

### グーパー法 両手をグーパーする運動です。

1. 肩幅に立ち両手を肩の高さに保ち前に出す
2. その状態で手を開く
3. 開いた状態から素早く手を握りグー
4. 手を開く時は普通に開きそしてまた素早く握る
5. 同じような体勢で手をグー
6. その状態から素早く手をパー
7. そしてまた普通で手をグーにして素早く開く

### 5本の指を合わせて体の正面で押し合い

1. 胸の前で5本の指と指を手の平が付かないように指を軽く立てて合わせる
2. 胸を張り、顎を軽く引き両肘を横一直線になるようにする
3. その状態で20秒間両肘を押しあう

### 壁に向かって指立てフッシュ

1. 壁に倒れ掛かるように手を付く
2. 指を立て、腕立て伏せを行う

この運動は壁に掛かる体の角度を変えると負荷が調整できるぞ～

### ※回数やセット数は自分で決めよう

ストレッチや腹筋、腕立て伏せなどを行い、体力が落ちないように取り組みましょう。

