

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。

