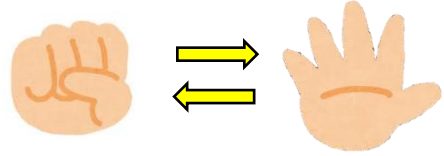


「にぎる力(あく力)」を高めるトレーニング

①「グー」「パー」体そう

- ☆うではむねの前にまっすぐのばしましょう。
- ☆指先に力をぎゅっとこめましょう。
- ☆なれてきたら回数をふやしてみましょう。
- ☆さらにレベルを上げるなら、お風呂でグーパーしてみましょう。



②新聞紙かた手チャレンジ

- ☆一枚の新聞紙をかた手で強くにぎりましょう。
- ☆素早く、小さな玉にできるようにしましょう。



③かたもみ

- ☆おうちの人にかたもみをしてあげましょう。
- ☆指先の力だけでなく、手全体をつかって、ほぐすときもちいいかたもみになりますよ。



④ぞうきんしぼり

- ☆ぞうきんをしぼるときに小指がわに力を入れてしぼってみましょう。
- ☆さい後にそのままそうじができればさい高ですね！！

