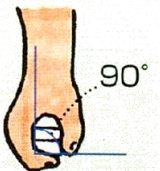


あぐいよく 握力



正しい
はぎい方



《テストの行い方》
右左の順番で行います。
時間をあけて2回行い
ます。

たいいよくひょうじゅんち

体力標準値(目ひょうとするきろくです。)

3年生		4年生	
男子	女子	男子	女子
12. 78kg	12. 10kg	14. 56kg	13. 94kg

仙人からの
アドバイス



おく歯かみ
声を出さずに
にぎるべし

トレーニング方法



〇ぞうきんしぼり



そうじの時間、ぞう
きんを力いっぱいし
ぼろう！

〇だんご虫

てつぼうにで
きるだけ長い
時間ぶらさが
ろう！友だち
としょうぶ！

