



アームマッスル

うごきかた

- 1 ざぶとんをしいて、相手と向かい合い、ひじを立てて、相手と手を組みます。
- 2 合図とともに力を入れ、相手のうでをたおします。
- 3 相手の手のこうを、ざぶとんにつけた方が勝ちです。



ポイント

- ★ 友だちや兄弟、おうちの人ともやってみましょう。
- ★ 親子でする場合は、手首をにぎってみましょう。