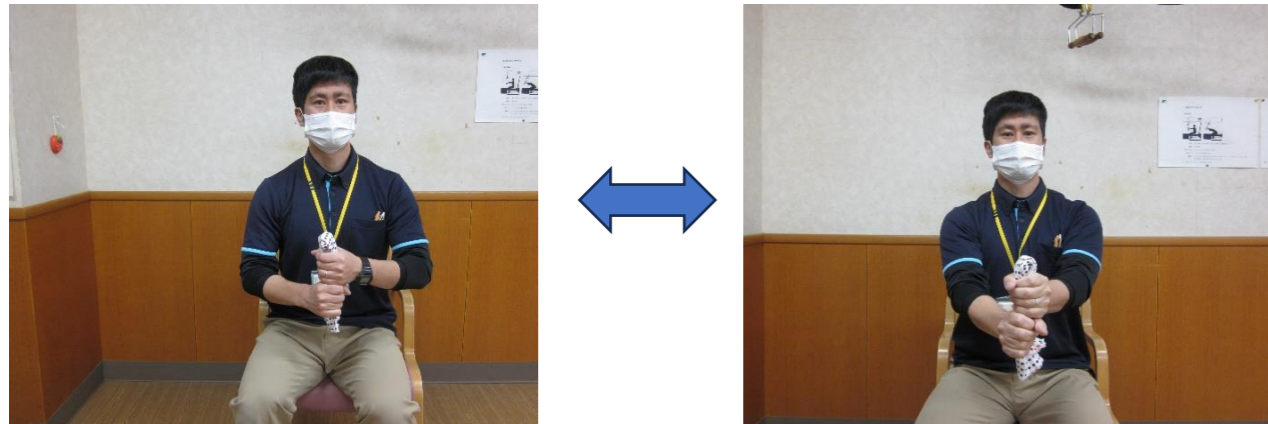


宿題

タオルで握力アップ



- ・タオルを両手で軽く握ります。
- ・両手でタオルを絞ります。
- ・この動作を10回ほど繰り返します。

効果：握る力の強化により、ペットボトルのキャップの開けしめなど。



宿題実施状況

月	内容	配布数	提出数	提出率	提出者の最大実施回数 提出者×月の日数	提出者の実施回数 提出者×宿題を行った日	提出者の実施率
3月	立ち上がり運動	72	23	32%	713	517	73%
4月	足踏み運動	73	25	34%	750	565	75%
5月	かかと上げ運動	76	26	34%	806	598	74%
6月	足開き運動	76	19	25%	570	481	84%
7月	片足立ち運動	76	25	33%	775	622	80%
8月	リズム足踏み運動	85	19	22%	589	447	76%
9月	クラブ・マーチング	77	20	26%	600	497	83%
10月	リズムかかと上げ運動	77	17	22%	527	442	84%
11月	引き算マーチング	82	21	26%	630	499	79%
12月	タオル運動	82	18	22%	558	473	85%
1月	タオルで握力アップ	71	17	24%	527	383	73%
2月							
1年	12ヶ月間の宿題	847	230	27%	7045	5524	78%

宿題を終えた後の感想等を書いて下さい。(抜粋)

- ★何かしら体がえらいです。まあぼつぼつやります私は私なりに… (本人)
- ★少しですがタオル、ボールと色々頑張ってます (本人)
- ★雪の日は歩きませんでした (本人)
- ★1月は3回も転んで大変でした。タオル体操、少し歩いたり頑張ってます (本人)
- ★ペットボトルのフタ締めを共にしてみました (本人)
- ★拭き掃除がモップに代り、今では雑巾しぼりもしないのでなつかしくタオル絞りをしました。最近握力も低下し情けなくなりますが、2月になっても握力アップの為にこの運動は継続したいと思います (本人)
- ★タオル絞りのついでに窓の拭き掃除もしました (本人)

- ★テーブルを拭くのに握力がなくなっているのか水滴が多く残ります (本人)
- ★昔、掃除の仕事をしていたのを思い出しました (本人)
- ★風呂に入らない日はタオルを絞って体を拭いています (本人)
- ★ペットボトルのフタの開け閉めもしました (本人)
- ★タオルを絞らせて本人の部屋の机を拭いてもらいました (家族)
- ★体操の種類をもう少し載せて欲しいです。すぐ終わってしまうので (家族)
- ★外は寒いので、暖房をつけて家の廊下を歩きました (家族)
- ★きげんのよいときはしてくれます。ちょっとむずかしいです (家族)