



【ルール】

二人組になって、相手に手首を押さえてもらい、それに負けないように手を上げます（左右ともに）

【ポイント】

押さえる方は、あまり強く押しすぎないように気を付けましょう。
転倒には十分注意しましょう。

目的・効果

手の筋力アップ、座位バランスの改善