

**【進め方】**

- ①おけに水を入れ、タオルを水にひたして水を吸わせます。
- ②たっぷり水を吸わせたら、おけの上にタオルを上げ、5秒待ちます。
- ③5秒たったら、バケツの上でタオルをぎゅっと絞り、できるだけたくさん水をしぼり取ります。
- ④水が出なくなったら、水の入ったバケツの重さを測ります。
- ⑤一番水が出てバケツが重かった人の勝ちです。

目的・効果

指の屈筋の向上、全身筋力の向上