

### (3)「握力」は、「掃除」の時間にも向上を図ることができる!

バッグを持ったり、絵を描いたり……。日常生活で何気なく使っている力、それが「握力」です。

「手でものを握る力」の「握力」ですが、全身の健康状態とも深い関係にあります。

厚生労働省の研究によると、握力の低下が大きいほど「脳卒中」や「心筋梗塞」などのリスクが高くなることが分かっています。

また、国立長寿医療センターの研究では、男性で26kg未満、女性で18kg未満の人は、そうでない人と比べると、認知症のリスクが約2.1倍となったのだそうです。

そんな「握力」は、学校で普段行っている「そうじ」の時間にも向上を図ることができます。雑巾を洗って絞る際に、「水が落ちてこないようになるまで絞ること」を意識すると「握力」の向上につながります。

#### 「力強い動き」の向上を図る活動例



掃除の時間の雑巾絞り

学校で普段行っているそうじの時間の雑巾絞り。「水が落ちてこないようになるまで絞る」ことで握力の向上が期待できます。



ぎゅっとにぎって!!

二人でボールを握って引っ張り合います。ボールを取った方が勝ちです。ボールを二つにして、両手するとさらに楽しくなります。



植物が育つ、握力も向上する

植物への水やりを霧吹きで行うと、握力の向上も期待できます。普段の生活の中に体力向上のチャンスがありそうです。



ひっぱれ、ひっぱれ

3~5人組で引っ張り合います。手を離したり、バランスを崩して倒れてしまったりすると負け。写真は、リングバトンを使っています。

「握力」を正確に測定するためのポイント!

1 測定前日

握力計に不具合がないか、正確に計測できるかどうかを確認する。

握力計の検定は、定期的に行ってください。(県立総合体育館で検定を行うことができます。)  
デジタルの握力計がある場合は、デジタルの握力計を使用する。

2 測定前のウォーミングアップ

両手の指を組んで手首を回す。

腕を前に伸ばし、手首を前に曲げたり後ろに曲げたりする。

③腕と手首をブラブラさせる。

両腕を前に伸ばして、ゲー、パー、ゲー、パーと繰り返す。

3 握力計を正しく握る



人差し指の第二関節が  
ほぼ直角になるように!

必ず握力計の調節を  
行ってから測定します。



4 測定

「いち」・息をいっぱい吸い込む

「にの」・握力計を持っていない方の手を強く握る

③「フー」・握力計を力一杯、一瞬で握り込む  
・吸い込んでいた息を一気に吐き出す

5 その他

握力計の指針が外側になるように持つ。

握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。

握力計が体や衣服に触れないようにする。

