

「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。

