

## 「握力」を正確に測定するためのポイント！

### 1 測定前日

- ①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。)
- ②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

- ①両手の指を組んで手首を回す。
- ②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。
- ④両腕を前に伸ばして、グー、パー、グー、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

- ①「いち」 ・息をいっぱい吸い込む
- ②「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

- ①握力計の指針が外側になるように持つ。
- ②握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。
- ③握力計が体や衣服に触れないようにする。

