

## 握力計 取扱説明書

### □ はじめに

**TM** 握力計をお買い上げ頂きまして誠にありがとうございます。

学校や職場、老健施設等の体力チェックや健康管理上、欠く事の出来ない測定器が握力計です。

**TM** 握力計は測定精度も独自の厳しい検査基準をクリアした製品のみ提供しております。

必ず測定前に本書を熟読の上、安心して正しくご利用下さい。

### □ 使用上の注意

- 被験者の健康状態を充分把握し、事故防止に万全の注意を払う
- 医師から運動禁止または制限されている者、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない
- 定められた方法の通り正確に行い、危険かつ乱暴な扱いは絶対行わない
- 前後に適切な装備および整理体操を行う
- 使用する場所の整備、器材の点検を行う
- 過度の衝撃は損壊の原因となるため、落としたりぶつけたりしない様注意する
- 防水加工品の為、水濡れ、アルコール水溶液や次亜塩素酸水他の溶剤等の付着は破損原因となるので使用しない

### □ 握力の測定

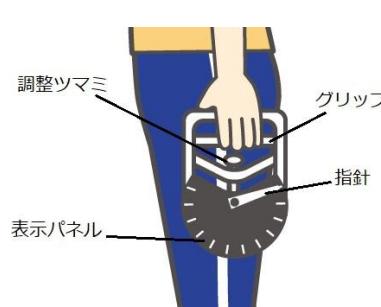
年齢・身体的個人差などで、握力の測定値はそれぞれ差異があるものです。

正しい測定値を得る為には測定方法の是非が重要ですので、以下の手順に従って検査測定を実施してください。

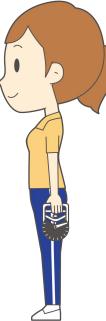
— 基本的な測定手順として —

- グリップ幅は握った時に人差し指の第二関節がほぼ直角になるように調節する  
※グリップ内側の調整ツマミを左右に回して調節する
- グリップを握らない状態で指針を0地点に合わせる  
 握った状態で指針を動かすと故障の原因となります
- 握力計の指針が身体の外側になるように握る
- 直立の姿勢で両足を自然に開き、腕を身体に添わせて着衣に触れぬ様自然に下げる
- その状態にて、ゆっくりとギューッと力一杯に握りしめる（この時、握力計を振り回したりしないこと）
- 測定値を読取る 右・左 交互に2回ずつ行いその内それぞれ良い記録をとり両者の平均値を出す
- 記録はキログラム単位とし、それ未満は切捨てる  
平均値においてはキログラム未満は四捨五入する
- 次の測定を行う際は、2と同様にグリップを握らない状態で指針を0地点に戻してから行う  
\*No.6と7の内容は文部科学省実施要項に準ず

\*\*各部名称\*\*



— 基本姿勢 —



### [資料] 年齢別握力標準値

年齢	握力平均値【kg】		年齢	握力平均値【kg】	
	男性	女性		男性	女性
6	9.44	8.81	19	41.65	26.86
7	11.22	10.40	20-24	46.47	27.97
8	12.81	12.03	25-29	46.81	28.53
9	14.94	14.04	30-34	47.38	28.63
10	16.96	16.41	35-39	47.22	28.95
11	19.76	19.70	40-44	47.02	28.95
12	24.37	22.01	45-49	46.55	28.89
13	30.00	24.44	50-54	45.78	27.95
14	35.02	25.74	55-59	44.55	27.40
15	38.50	26.07	60-64	42.78	26.25
16	40.32	26.66	65-69	40.04	25.14
17	42.51	26.88	70-74	37.21	23.66
18	41.57	26.65	75-79	35.36	22.78

出典:「政府基準の検査室 (e-Sem)」、体力・運動能力調査-平成28年度 (スポーツ庁)

「1年齢別テストの結果一括力、上体起上、長庭筋力」より抜粋

### □ アフターサービス

- 操作方法やトラブルなどのお問合せ、修理のご依頼などは本品をお買い求め頂いた販売店までご連絡ください
-  グリップ調整以外の行為、分解・改造は絶対にしないでください（この場合の動作不良等は責任を負いかねます）
- 新規ご購入された製品に係る保証期間は一年です



株式会社ツツミ 東京本社 〒123-0851 東京都足立区梅田 2-11-1

同 松戸物流部 〒270-2223 千葉県松戸市秋山 754-15