

# 握力

- ・どれくらい強い力で握れるかを測ります。
- ・一瞬で力を出し切ることが大切です。
- ・握力測定では、手の動きだけでなく、腕、肩、お腹等、全身を使って力を手に伝えています。
- ・鉄棒や雲梯にぶら下がったり、野球のバットを振ったりするときなどいろいろな動きの中で握力を使っています。

測定 【実施回数は左右交互に2回ずつ】記録は kg 未満を切り捨てる。左右のよい記録を平均して、kg 未満は四捨五入する。

## 1 測定前の準備運動

- ・両手を「ギュッ、ギュッ、ギュッ」と数回、素早く力強く握る。
- ・腕を軽くもみ、ほぐしておく。(リラックス)

## 2 場づくり確認

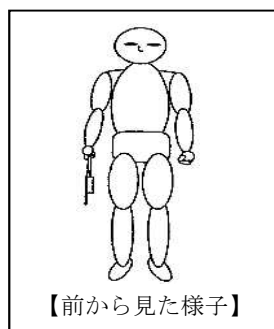
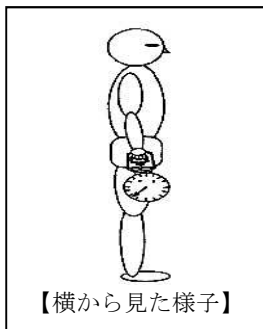
### ○準備物

- ・握力計

### ○測定者・補助者の姿勢

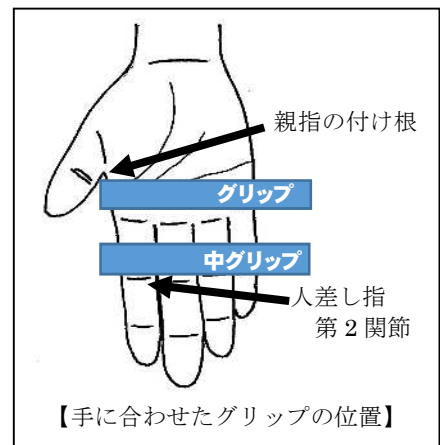
#### 測定者の様子

- ・人差し指の第2関節に中グリップを調整する。
- ・両足は肩幅に開いて立つ。
- ・握力計が体に触れないように構える。



#### 測定の注意点

- ・同一測定者が1回目に続いて2回目の測定を行わない。
- ・測定には時間がかかるが、一人ずつ計測するときもペアで見守るように測定方法を工夫する。



#### 測定者への声かけ

- ・人差し指の第2関節が90度になるように握ったかな。
- ・両足を肩幅に開いて、リラックスして立とう。
- ・握力計が体につかないように持とう。

## 3 測定動作の確認 (2回または3回軽く握る練習する。)

#### 動きのポイント

- ・測定直前に反対の手を力いっぱい握っておく。
- ・息を吸ってから、一瞬で力を出して「ぎゅっ!」と握る。
- ・小指・薬指から握りだし、中指・人差し指を握るときに一気に握る。
- ・握力計が体につかないようする。

#### 動きの声かけ

- ・息を吸って「ぎゅっ! (例)」と声を出しながら握ってみよう。
- ・見ている人も「せ~の (例)」と合図を送ってあげよう。
- ・小指・薬指から握りだし、中指・人差し指を握るときにはすべての指に力を入れて全力で握ろう。

