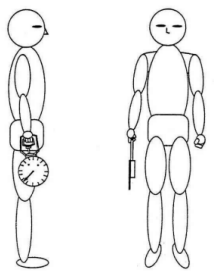


握力測定記録表

氏名： _____ 様

測定方法例

- ・ 握り幅を調整できる場合、示指の第2関節（PIP関節）が90度程度屈曲するように調整する。
- ・ 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして握る。
- ・ 左右交互に2回ずつ計測し、良い方の結果を採用する。



【参考値】日本人の握力平均

年代	男性	女性
6	9.73±2.43	9.15±2.21
7	11.12±2.26	10.47±2.4
8	13.06±3.06	12.37±2.7
9	14.89±3.21	14.50±3.1
10	17.48±3.44	17.35±3.5
11	20.42±4.57	19.86±4.2
12	25.19±6.02	22.17±4.1
13	30.58±7.21	24.17±4.6
14	35.35±7.25	25.94±4.4
15	36.93±7.34	25.69±4.5
16	39.60±7.43	26.09±5.2
17	40.74±7.78	26.68±4.9
18	40.40±6.56	26.00±4.6
19	42.22±6.35	25.47±4.7
20~24	45.56±8.29	27.37±5.0
25~29	45.13±7.65	27.43±4.8
30~34	46.35±7.28	28.76±5.3
35~39	45.27±6.95	28.49±4.2
40~44	45.32±6.45	28.20±4.5
45~49	45.29±6.90	28.30±4.7
50~54	45.01±6.37	27.86±4.9
55~59	45.43±6.36	26.90±4.3
60~64	42.38±6.29	26.56±3.8
65~69	39.70±5.57	25.09±3.8
70~74	38.39±6.23	23.91±4.0
75~79	35.20±5.58	22.58±3.6

年

日付 (設定値)	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()
右手/左手 (kg)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

年

日付 (設定値)	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()
右手/左手 (kg)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

年

日付 (設定値)	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()	月 日 () ()
右手/左手 (kg)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

出典：
 スポーツ庁 令和2年度（2020年度）
 体力・運動能力調査報告書（2021年9月）