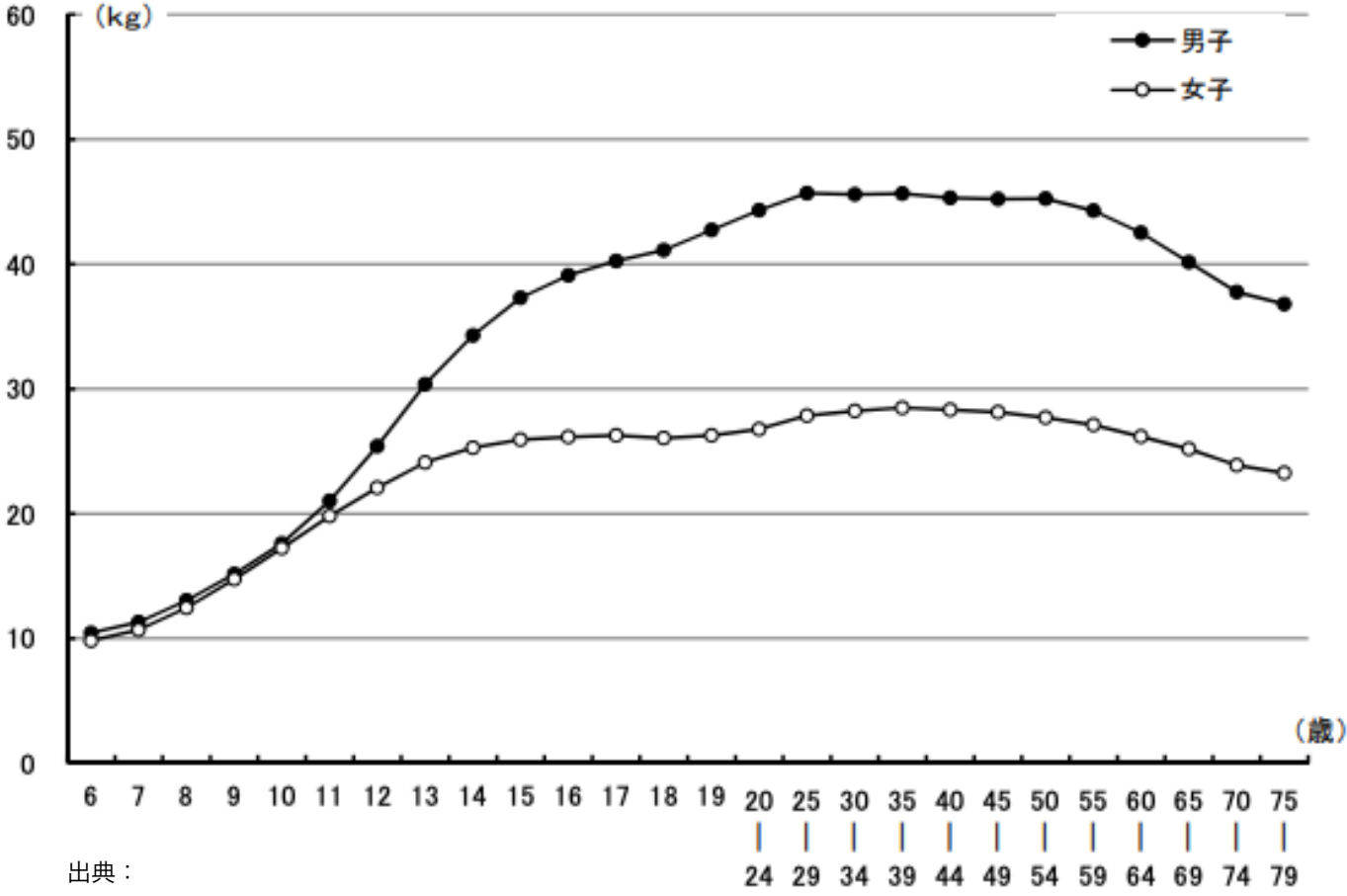


日本人の握力の平均値（男女性別・年齢/年代別）

年代	男性	女性
6	9.73±2.43	9.15±2.21
7	11.12±2.26	10.47±2.43
8	13.06±3.06	12.37±2.70
9	14.89±3.21	14.50±3.11
10	17.48±3.44	17.35±3.52
11	20.42±4.57	19.86±4.27
12	25.19±6.02	22.17±4.16
13	30.58±7.21	24.17±4.60
14	35.35±7.25	25.94±4.46
15	36.93±7.34	25.69±4.57
16	39.60±7.43	26.09±5.22
17	40.74±7.78	26.68±4.99
18	40.40±6.56	26.00±4.60
19	42.22±6.35	25.47±4.75
20~24	45.56±8.29	27.37±5.06
25~29	45.13±7.65	27.43±4.87
30~34	46.35±7.28	28.76±5.31
35~39	45.27±6.95	28.49±4.25
40~44	45.32±6.45	28.20±4.56
45~49	45.29±6.90	28.30±4.79
50~54	45.01±6.37	27.86±4.95
55~59	45.43±6.36	26.90±4.34
60~64	42.38±6.29	26.56±3.82
65~69	39.70±5.57	25.09±3.89
70~74	38.39±6.23	23.91±4.05
75~79	35.20±5.58	22.58±3.63

年齢による握力の変化 - 平滑化（3点移動平均法）



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）