

## (6) 握力：握力計（筋力）

### 1) 評価内容

独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター (2020), p98 を参照.

### 2) 測定原理

独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター (2020), p99 を参照.

### 3) TIS で採用している測定方法

#### ①機器、環境

スメドレー式握力計（竹井機器工業社製）

#### ②詳細プロトコル

- a) 握力計を第2関節が90度になるよう、握り幅を調節ねじで設定する。
- b) 両足を肩幅程度に開き、直立姿勢にする。



- c) 前腕を体側から離れた姿勢（わきの下握りこぶし1個）で計測する。
- d) 測定  
左右交互に2回ずつ計測。3秒間で最大の力を発揮するように指示する。  
左右それぞれの最大値を代表値とする。

#### ③実施上の留意点

正確に測定できるよう、力発揮時にしゃがみ込んだり、振り回したりしてしまった場合は、再度測定する。

#### 4) TIS 評価指標

(男子)

	握力 (kg)
評価 5	69
評価 4	61
評価 3	53
評価 2	45
評価 1	37

(女子)

	握力 (kg)
評価 5	46
評価 4	41
評価 3	36
評価 2	31
評価 1	26

日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター（2020）に基づき独自に作表