

常盤公園 握力測定会

日々の健康維持のため、自身の体力を把握するのは有意義なことです。ゲーム感覚で握力を計ってみましょう！

令和8年10月8日（木）～14日（水）まで

☆受付窓口前に握力計がありますので、皆さんご自由に測ってください



- ①握力計の針を0に合わせます。
- ②人差し指の第二関節がほぼ直角になるように、握り幅を調整します。
- ③握力計が体にふれないようにして、力いっぱい握りしめましょう！

年代別平均値	年齢	男子	女子
	6歳	9.45	8.8
	7歳	11.04	10.41
	8歳	13.12	12.34
	9歳	14.94	14.23
	10歳	17.12	16.58
	11歳	20.26	19.73
	12歳	23.93	21.57
	13歳	29.66	24
	14歳	35.12	25.5
	15歳	37.87	25.58
	16歳	40.45	26.6
	17歳	42.44	27.09
	18歳	42.32	26.37
	19歳	43.07	27.18
	20～24歳	46.33	27.79
	25～29歳	46.89	28.27
	30～34歳	47.03	28.77
	35～39歳	47.16	29.34
	40～44歳	46.95	29.35
	45～49歳	46.51	29.31
	50～54歳	45.68	28.17
	55～59歳	44.69	27.41
	60～64歳	42.85	26.31
	65～69歳	39.98	25.2
	70～74歳	37.36	23.82
	75～79歳	35.07	22.49