

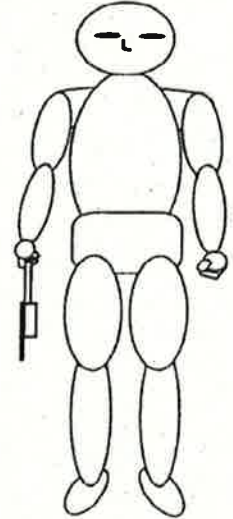
# 測ってみませんか！

～全身の筋力の指標～

# 握力



(真横からみた図)



(正面図)

図1：握力の測定方法<sup>2)</sup>

## <持ち方>

- ・人差し指の第二関節が直角になるように持ちましょう。

## <方法>

- ①握力計を片方に持ち、自然な姿勢で立ちます。
- ②腕を伸ばしたまま<sup>こんしん</sup>渾身の力を込めて握力計を握ります。