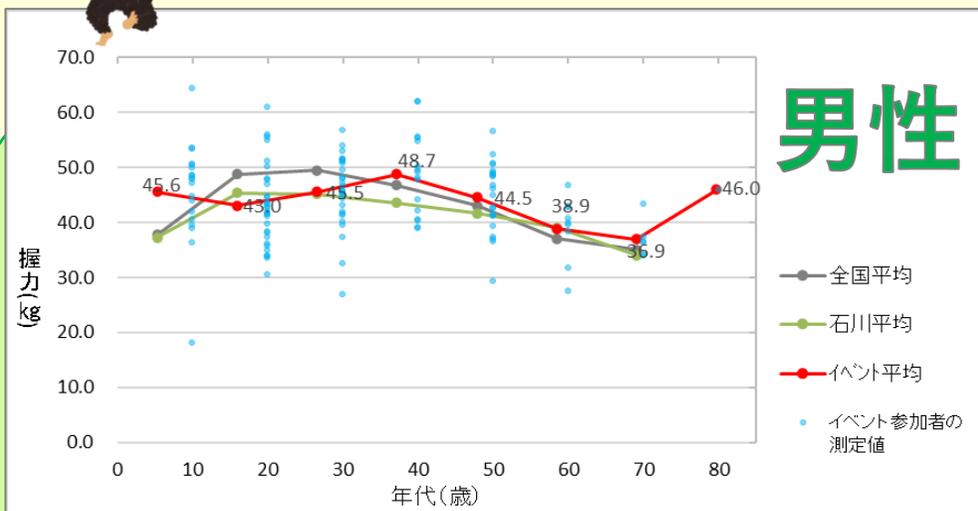
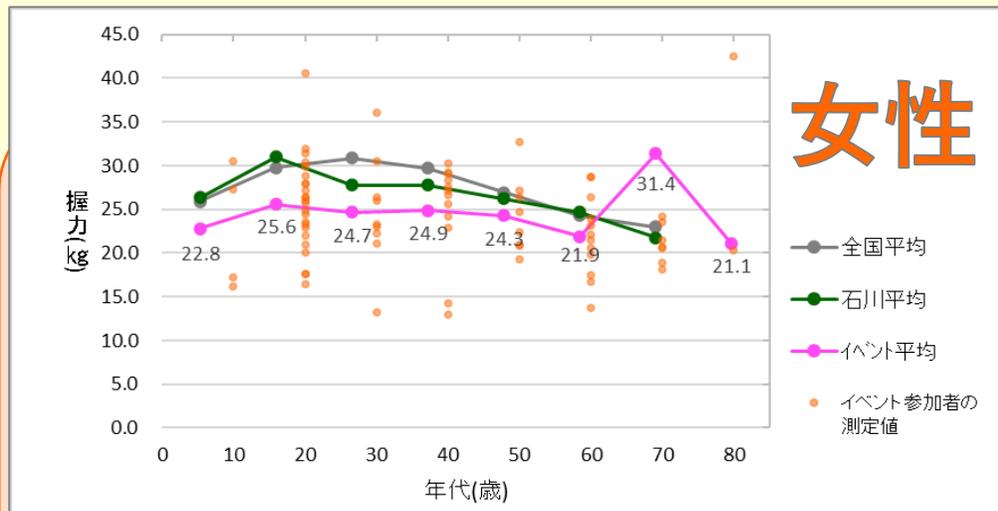


握力測定会！ 集計結果

2024年10月12日(土)～10月19日(土)、トレーニングルーム前にて『握力測定会！』を行い、合計229名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。
ご自身の握力を知ること、運動に対するモチベーションアップに繋がっていると嬉しいです。



10歳代と40～80歳代は全国平均を上回り、20～30歳代は全国平均より下回る結果になりました。年代問わず、他の筋肉には自信はあれど、握力が苦手な方もいらっしゃると思います。しかし、握力が衰えると、全身(特に上半身)の筋力が低下していることも考えられます。得意なところだけでなく、全身の筋肉を鍛えるように意識しましょう！全国平均よりも結果が上回った方々は、この結果を励みに、運動習慣を続けていきましょう。



70歳代の方は、全国平均を上回る結果となりました。日頃の運動の積み重ねですね。すばらしいです！
逆に、10～60歳代は、全国平均を下回ってしまい、特に、男性同様に20～40歳代はその差も大きく気になる結果に・・・。「まだ若いから大丈夫！」と思わずに、今のうちから筋力、体力をコツコツ貯筋しましょう。

※石川平均は、スポーツセンター内の体力測定結果から算出。