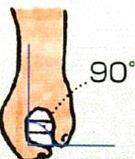


握力



正しい姿勢

人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。



《測定方法》

- ①右左交互に2回ずつ実施。
- ②記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- ③左右それぞれのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。
※右左の順に行う。

測定時のポイント



歯をくいしばる

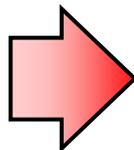
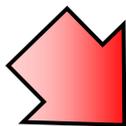
プロ野球選手が試合中にガムを噛んでいるのは、脳への血流を活発にして**集中力を高め**、より瞬発力を発揮できるようにするためだとか。スポーツをするときは、しっかり**奥歯を噛み締めるとよりパワーが出る**といわれている。



シャウト効果

大きな声を出すと、5%~7%の筋出力アップをもたらす可能性があるという科学検証結果が示されている。※周囲の環境に注意

声を出す = 息をはく



秘 二次刺激後増強

最大筋力の85%以上の負荷をかけると、5分休憩後にシナプスの伝達効率が向上し、一時的に最大筋力が3%程度向上するというもの。ある程度の負荷をかけた後にもう一度測定してみるのも向上策の1つとして考えられる。

呼吸と筋出力の関係性について考えると、**1番筋出力が高まるのは無呼吸の時**である。しかし、急激な血圧の上昇はめまいや、場合によっては失神の可能性もある。最も筋力を発揮できる無呼吸状態は安全性に十分配慮が必要である。

【例】重い荷物を持ち上げる時の呼吸は？

体力標準値(達成目標値)

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子								
16.66	16.33	19.44	19.31	24.19	22.31	30.24	24.98	35.93	26.37

単位:kg