



# 月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

## 特集記事

### なぜ握力なのか？



誰でも一度は測ったことのある体力テストの1つ「握力」。しかし、なぜ握力を測定するのか？どんな特徴があるのか？というの意外に知られていません。今回は、握力を始めとする体力について話します。

### 古くは明治時代から！握力計の歴史

握力計の歴史は古く、明治12年に日本で初めて握力計が誕生したのでは？と推測されています。その後、心理学の研究の1つとしても握力計が用いられていたようです。 ※論文「日本で用いられてきた握力計・背筋力計の歴史とその現存品」吉村 浩一・林 容市より

握力は、学校の全国スポーツテストの中で必須種目になり、ほとんどの日本人の方が受講しています。その目的として、「体力の現状を確かめ、心身を鍛練してその健全な発達を図り、健康に自信を持って生活できるようにするため」と、日本人の体力向上の一環として50年以上に渡って行われています。 ※月刊トレーニングジャーナル1993 山本利春（国際武道大学）より

### 握力を測定するとどんなことが分かるのか？

握力測定は、厳密に言いますと、「前腕（前腕屈筋群）と手（屈筋群）」の力（収縮力）を測っています。肘から下の力ですね。この力は、日常生活で握る、荷物を持つなど頻繁に使います。握力が弱ってしまうと、ペットボトルの蓋が開けられない、物をよく落とすという不便なことに……。厳密なデータではないですが、経験則として握力が20kgを下回ると日常生活に支障がでると感じています。

もう1つ、握力と他の筋力とが高い相関( $r=0.76\sim$ )があると分かっています。

この他の筋力とは

- ・脚力（足の力）
  - ・背筋力（腰の力）
  - ・腕力（肘から上の力）
- です。

つまり、握力が強い人は、足腰も強いのではないかと推測できるのです。その推測の正確性が高い、というのが「高い相関」と言います。ですから、一概には言えませんが、握力を測定すれば大まかな筋力がわかる、となります。

### 握力が弱いから握る力（手の力）を鍛える！は良いことなの？



昔より握力が弱った、ということで手や腕を鍛えるは良いのですかと、よく質問を受けます。確かに間違いではありません。弱った筋肉を鍛えるのが正解です。しかし、握力だけが弱っているのではなく、体全体の筋力が弱っている可能性が非常に高いのです。

実際に握力は脚力や背筋力に比べて、衰えにくいことが分かっています。理由は、加齢にともない（運動不足を含む）、足腰を使わなくなりますが、腕や手を

使うことは頻繁にあるからです。握力の低下よりも深刻なのは、足腰の筋力の低下となります。

ですから、本来は握力の低下に気が付いたら、「足腰はもっと衰えているかも？」と考えて、足腰の強化を優先して筋トレなどのエクササイズに取り組むことが求められます。次は、自宅で握力を鍛える方法を紹介します。

## 自宅でできる握力の鍛え方

### ●握力アップ！グーパーエクササイズ



#### エクササイズの方法

- 1) 両手を前方に伸ばします(座っても立っても可)
- 2) 両手の指を真っ直ぐに伸ばし、「パー」
- 3) 両手の指を握り「グー」にします
- 4) 2)～3)を30回繰り返します
- 5) 余裕があれば、3セット行います  
※休憩30秒間



### ●握力アップ！雑巾しぼりエクササイズ



#### エクササイズの方法

- 1) 分厚めのタオルを1枚用意します
- 2) タオルを上下に握ります
- 3) 雑巾をしぼるように、タオルを捻ります
- 4) 20回繰り返します
- 5) 左右の手を入れ替えて、3)～4)を行います

★無料で動画をご覧いただけます→



#### 今月の特集ポイント！

握力は急激に力がアップすることは少なく、日々の鍛錬が必要です。また、腕周りのエクササイズは、血圧が上がりやすいので、必ず呼吸を忘れずに行なっておきましょう。そして、全身の筋トレもお忘れなくですよ！では、また来月もお会いしましょう！

発行

40歳からのパーソナルジムどこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

スマホ、PCで

どこでもフィット

でWeb検索！

Amazonで

「小林素明」の  
エクササイズ DVD  
絶賛発売中！



# 御堂筋線 西田辺駅！の魅力 パート 1

新コーナーです。小林素明が西田辺駅の魅力を語ります。1回目は、カフェ編です。

## 水車（喫茶）



昭和の時代にタイムスリップしたい方におすすめの喫茶「水車」です。西田辺駅から徒歩2分で近いですよ。2階席もあるようで、店内は広々。水車の淹れたてコーヒーは人気です。このお店は僕にとって思い

出の場所で、今のジムの物件を決めた時の打ち合わせ場所なんです。思い出すなあ〜。

※下段の写真は、食べログより引用

## サンエトワール（パン&カフェ）



こちらは、西田辺駅の2番出口すぐにあるカフェです。このカフェは、焼きたてパン販売とカフェが合体しています。

おすすめは、「揚げカレーパン」「塩パン」です。シンプルなパンが多く大人のパン屋さん、というところでしょうか。焼きたて食パンも人気のようです。好きなパンを選んで、ワンドリンクを頼めば、カウンター、テーブル席で座ってパンを味わえますよ！

西田辺にはまだまだ！？魅力たっぷり。これからもご紹介しますので、お楽しみにくださいね。多分まだまだ続きます。

## お店 MAP

水車

安倍野区阪南町 5-22-6

☎ 06-6624-4721

サンエトワール

安倍野区西田辺町 1-1-1

☎ 06-6693-4111

