

世代別 握力平均値

自分に当てはまるところを見てください。まずは平均を目指して頑張ってください。

年齢 (才)	握力平均値 (kg)	
	男	女
10	16.97	16.78
11	19.80	19.42
12	24.58	21.95
13	30.15	24.37
14	35.38	25.53
15	39.05	25.85
16	41.08	26.98
17	43.01	27.45
18	42.12	26.40
19	42.34	26.58
20~24	46.46	28.24
25~29	47.26	28.15
30~34	47.36	28.73
35~39	47.64	28.97
40~44	47.23	29.12
45~49	46.62	29.21
50~54	46.31	28.04
55~59	44.90	27.51
60~	38.78	24.21

男性が一番握力があるのは
35~39歳

女性が一番握力があるのは
45~49歳