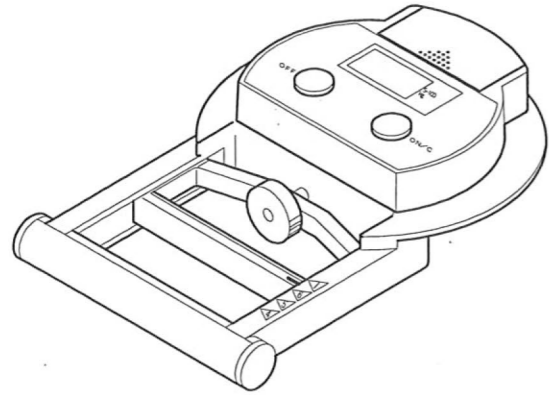


## グリップD 取扱説明書



■ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。

■この取扱説明書は、お使いになる方がいつでも見られる場所に大切に保管してください。

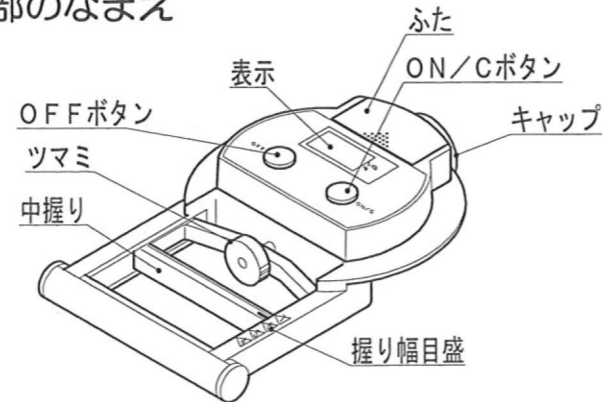
## 安全上のご注意

ご使用前に、この『安全上のご注意』をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

いずれも安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。誤った取り扱いをすると、傷害を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

注 意		足の上などに落とさない。 ・事故や、器具の破損を起こす恐れがあります。
		分解をしない。 ・故障の原因となる恐れがあります。
		電池を正しく取り扱う。 ・ $\oplus$ と $\ominus$ の向きは正しく入れる。 ・指定の電池を使用する。 ・長期間使用しないときは、取り出しておく。 取り扱いを誤ると、電池の液漏れにより、故障や周囲汚損の原因になります。

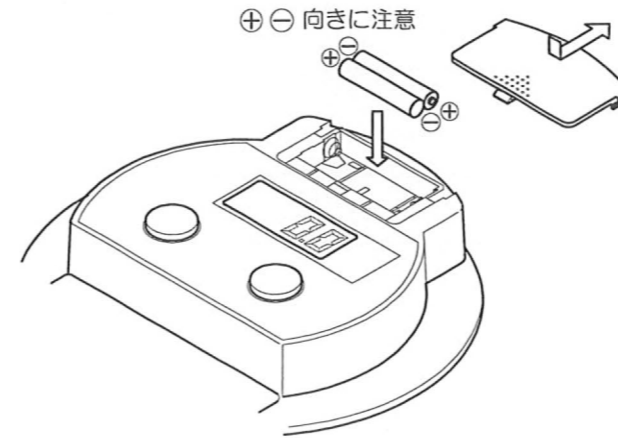
## 各部のなまえ



## 準備

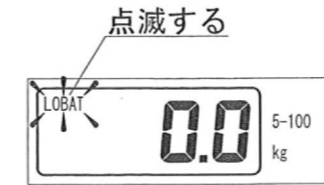
### 電池の入れかた

- ふたを開ける。
- 電池を入れる。  
単4形乾電池2本
- ふたをしめる。



### 電池の交換時期

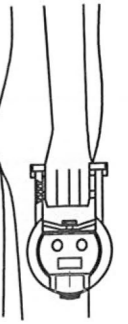
- 電池が消耗してくると



“LOBAT” が点滅したら新しい電池（2本）と交換してください。

## 測定方法

- 握力計の表示が外側になるように持ち、人差し指の第2関節が直角になるように、ツマミを回して握り幅を調節します。
- 直立姿勢で両足を左右に開き、腕を自然に下げ、力いっぱい握ります。この時、握力計を振り回さないようにしてください。



## 操作方法

測定は左右交互に2回ずつ行くと、左右の最高値の平均値を測定結果として点滅表示します。

- ON/Cボタンを押す  
・電源が入り、表示が数秒間変化して0、0kgになります。
- 始めに右手で測定する  
・表示は右手の測定値を示します。
- 続けて左、右、左と計4回測定する  
・約3秒後に左右の最高値の平均値を点滅表示します。  
・1回の測定ごとにON/Cボタンを押すと、平均値は表示しません。
- 測定値を記録する  
・くり返し測定するときは、ON/Cボタンを押します。
- 測定が終わったらOFFボタンを押す  
※ 電源が入った状態で約1分間使用しないと、自動的に電源が切れます。

## 取り扱い上の注意

- 中握りを握ったままON/Cボタンを押さないでください。正しい測定結果を表示できなくなります。
- 測定をしたらすみやかに力を抜いてください。1回の測定は、5kg以上になると開始され4kg以下になると終了したと判断します。
- キャップを回さないでください。正しい測定結果を表示できなくなります。

## 握力の年齢別平均値 (kg)

年齢	男子	女子	年齢	男子	女子	年齢	男子	女子	年齢	男子	女子
			10	17.3	15.9	30	49.6	30.8	50	45.4	28.2
			11	20.4	19.1	31	49.8	30.8	51	45.0	28.0
			12	24.6	22.1	32	50.0	30.8	52	44.9	27.6
			13	30.7	24.6	33	50.4	31.0	53	44.2	27.5
			14	36.2	26.1	34	50.0	31.0	54	43.8	27.3
			15	39.8	26.5	35	49.7	30.9	55	43.4	27.3
			16	43.3	27.2	36	49.5	30.9	56	42.7	26.9
			17	44.6	28.0	37	49.5	30.9	57	42.3	26.9
			18	45.2	28.1	38	49.1	30.7	58	42.0	26.4
			19	45.8	28.4	39	48.5	30.7	59	41.5	25.9
			20	46.5	28.6	40	48.5	30.7	60	40.8	25.7
			21	47.1	29.1	41	48.0	30.7	61	39.7	25.5
			22	47.8	29.3	42	48.0	30.6	62	39.2	25.3
3	6.5	4.4	23	48.3	29.3	43	47.3	30.5	63	38.5	24.7
4	7.2	6.0	24	48.8	29.4	44	47.4	30.3	64	37.5	24.7
5	9.3	8.7	25	48.9	29.7	45	47.1	29.8	65	36.8	24.2
6	10.0	9.7	26	49.0	30.0	46	46.9	29.6	66	36.3	24.0
7	11.0	10.3	27	49.3	30.0	47	46.6	29.6	67	36.0	24.0
8	13.0	12.0	28	49.3	30.1	48	45.7	29.0	68	35.8	24.0
9	15.2	14.0	29	49.6	30.1	49	45.6	28.5	69	35.5	23.6
									70	35.0	23.0

資料：新・日本人の体力標準値Ⅱ  
首都大学東京体力標準値研究会

## 使い終わったら

### お手入れのしかた

- 汚れた場合は中性洗剤を含ませた布をよく絞ってふきとり、乾いた布でからぶきしてください。
- シンナー、ベンジン等は使わないでください。



### 収納場所

- 汚れやほこりをとった後、湿気の少ない所に保管してください。
- 直射日光が当たる所、暖房器具の近くで直接高温になるところは避けてください。

## 故障と思う前に

■修理をご依頼される前に、再度つぎの表をご確認ください。

症状	点検	処置
ON/Cボタンを押しても表示しない	電池が消耗していませんか	新しい電池と交換する
	電池の $\oplus$ $\ominus$ が逆になっていませんか	$\oplus$ $\ominus$ を正しく入れる
表示の“LOBAT”が点滅している	電池が消耗しています	新しい電池と交換する
表示がうすい		

## 製品仕様

測定範囲	5.0～100.0kg
最少単位	0.1 kg
精度	±2kg 以下
電源	単4形乾電池2本
使用時間	連続100時間
使用環境	5℃～35℃ 80%RH以下
大きさ (mm)	154(W)×235(D)×62(H)
質量	約680g