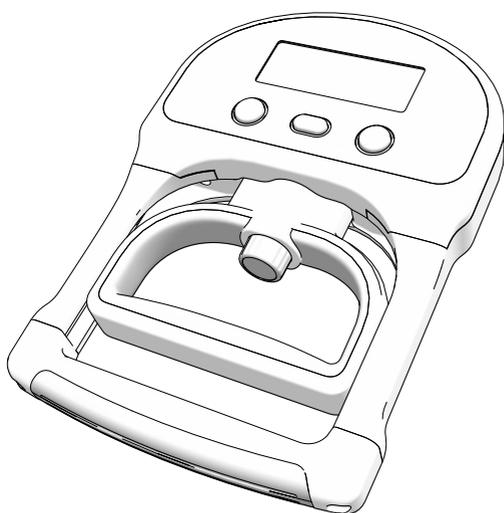


# TOEI LIGHT®

## デジタル握力計TL2 T-1854

### 取扱説明書



#### もくじ

■安全上のご注意	
安全のために	1
ご使用にあたって	2
■製品の構成	
付属品/各部の名称	3
■製品の特長	
製品の特長	4
■ご使用方法	
基本的な測定手順	5
操作方法/お手入れ	6
■知っておいていただきたいこと	
故障かな?と思われたときは	
アフターサービス/保証規定	7
仕様/標準値	8

このたびは、弊社握力計お買い上げいただきまして誠にありがとうございます。

- ・ご使用になる前にこの取扱説明書をよくお読みください。
- ・この取扱説明書の記載内容を守って製品をお使いください。
- ・この取扱説明書はお読みになった後も大切に保管してください。

# 安全上のご注意

## 安全のために

- S 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。
- S ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる方や周囲の方への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- S 注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を、『危険』『警告』『注意』の3つに区分しています。

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。



### 警告

人が死亡、または重傷を負う可能性が想定される内容。



### 注意

人が傷害を負う可能性、および物的損害のみの発生が想定される内容。

## 図記号の例



感電注意

- ⚠ 記号は、注意(危険、警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。  
左図は『感電注意』を示します。



必ず守る

- ❗ 記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。  
左図は『必ず守ることがら』を示します。



分解禁止

- 🚫 記号は、禁止の行為であることを告げるものです。  
左図は『分解禁止』を示します。

※お読みになったあとは、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

## ご使用にあたって

### 警告

 分解禁止	● 分解や改造は行わないこと。 発火や感電、けがのおそれがあります。
 必ず守る	● 本器に異常を感じられた場合は、直ちに使用を中止すること。 万一、故障した場合は、内部機器には触れずお買い上げの販売店にお問い合わせください。
 水場使用禁止	● 本体は、防水構造ではありません。 水やお湯などで丸洗いしたり、水に浸したりしないこと。 感電やショートによる火災のおそれがあります。

### 注意

 必ず守る	● 健康状態を十分把握して使用すること。
 禁止	● 指定の乾電池以外は使用しないこと。 正常に動作せず、故障の原因になります。 ● 未使用の電池と使用済み電池、種類の異なる電池を混ぜて使用しないこと。 液漏れや破裂をおこすおそれがあります。
 必ず守る	● 使い切った電池はすぐに取り出すこと。 また、長期間使用しない場合は、本体から電池を取り出しておくこと。 液漏れをおこし、故障の原因となります。
 必ず守る	● 使用前に、必ず本体が正常かつ安全に動作することを確認すること。
 禁止	● 本体を落したり、強い衝撃を加えたりしないこと。 破損し、故障やけがをするおそれがあります。
 禁止	● 次の場所には、設置および保管しないこと。 ・ 水のかかる場所 ・ ほこり、塩分、イオウ分、湿気などの多い場所 火災や感電のおそれがあります。 ・ 傾斜、振動、衝撃のある不安定な場所 転倒や落下などで破損し、故障するおそれがあります。 ・ 直接日光の当たる場所 日光に当たっている部分が高温になり、故障するおそれがあります。

# 製品の構成

## 付属品

### ◎ 付属品

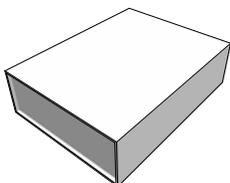
● 本体



● 単四乾電池 × 2  
動作テスト用です。



● 収納箱

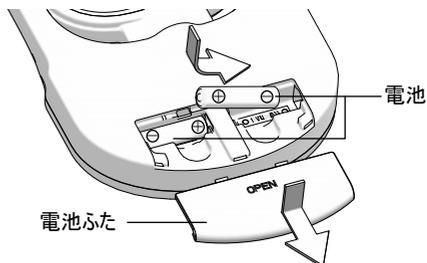


● 取扱説明書  
本書です。

### ◎ 電池の取付

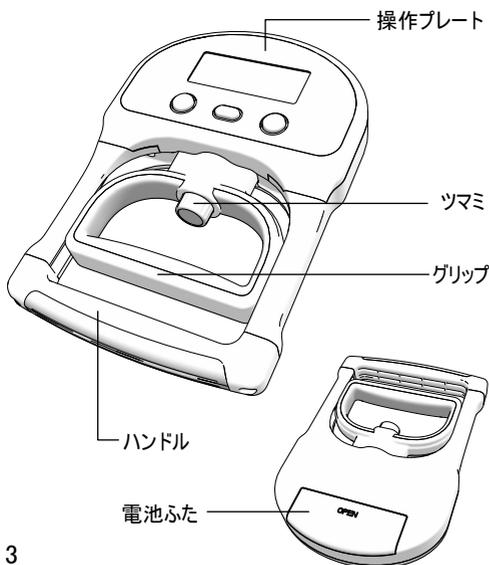
購入時は電池が装着されていません。  
下記手順で装着してください。

- ① 電池ふたを取り外す。  
＜OPEN＞部分を押しながら手前に引くと外れます。
- ② 電池を2本取り付ける。  
電池の向きを間違えないように取り付けてください。
- ③ 電池ふたを取り付ける。

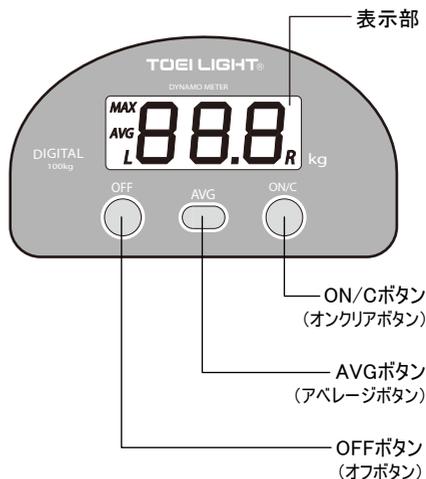


## 各部の名称

### ◎ 本体



### ◎ 操作プレート部



# 製品の特長

## 製品の特長

### ①コンパクトで軽量

外形寸法:幅138mm×奥行197mm×高さ38mm

質量 :約390g

### ②ロードセル

はかりなどに使用されている高精度のロードセルを使用しています。

### ③グリップ

樹脂部品にシリコンゴムを一体成型することにより、ソフトでにぎりやすく、すべりにくいグリップにしています。

### ④表示部

大きな液晶部はとても見やすくなっています。

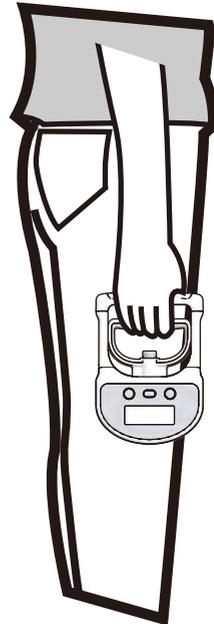
# ご使用方法

## 基本的な測定手順

年齢・身体的個人差などで、握力の測定値それぞれ差異があるものです。測定の信頼性を左右するのは測定方法の是非ですので、正しい測定値を得るために以下の手順に従って検査測定を実施してください。

- ① 握力計の表示が身体の外側になるように握る。
- ② グリップ幅は握った時に人差し指の第二関節がほぼ直角になるように調節する。  
\*グリップ内側にあるツマミを左右に回して調節します。
- ③ 直立の姿勢で両足を自然に開き、腕を身体に添わせて着衣に触れぬように自然に下げる。
- ④ その状態にて、拳を握る様にカー杯に握りしめる。  
(この時、握力計を振り回したりしない事)
- ⑤ 測定値を読み取る。  
左・右交互に2回ずつ行い、その内それぞれの良い記録をとり両者の平均値を出す。
- ⑥ 記録はキログラム単位とし、それ未満は切り捨てる。  
平均値においてはキログラム未満は四捨五入する。

参考文献：新体カテスト実施要項(スポーツ庁)



## 操作方法

AVGボタンを2秒間以上押すとモードが切り替わります。  
ON/Cボタンを押すと測定値がリセットされます。  
使用しない状態(5kg未満)が1分間続くと自動的に表示が消えます。

### 1 通常測定モード

- ① ON/Cボタンを押す。  
自動的に通常測定モードになります。

点灯

0.0

- ② 測定をおこなう。
- ③ 測定を終了するときは、OFFボタンを押す。

## 2 平均値測定モード

キログラム未満の切り捨てを行う場合は記録時に行い、平均値を算出してください。

① ON/Cボタンを押す。

通常測定モードになります。



② AVGボタンを2秒間以上押す。

平均値測定モードになり、Rが点滅します。



③ 右手1回目の測定をおこなう。

測定値が表示され、Rが点灯し、Lが点滅します。



④ 左手1回目の測定をおこなう。

測定値が表示され、Lが点灯し、Rが点滅します。



⑤ 右手2回目の測定をおこなう。

測定値が表示され、Rが点灯し、Lが点滅します。



⑥ 左手2回目の測定をおこなう。

測定値が表示され、Lが点灯します。



⑦ 2秒後に右の最大値と左の最大値が交互に点滅します。



⑧ AVGボタンを押す。

左右の最大値の平均値が表示されます。



⑨ 測定を終了するときは、OFFボタンを押す。

## お手入れ

### ⚠ 注意



禁止

- シンナー、ベンジンは使用しないこと。  
破損、故障のおそれがあります。

### ○ 清掃

汚れた部分は、軽くしめらせたぬ布に水で薄めた中性洗剤をつけ拭き取ったあと、乾いた布で清拭してください。

### ○ 保管

保管する場合は、電池を取り外してから付属の収納箱に入れて保管してください。

### ○ 電池の取り外し

- ① 電池ふたを取り外す。  
<OPEN>部分を押しながら手前に引くと外れます。
- ② 電池を取り外す。  
本体のくぼみに指を入れ、電池を上になんか軽く押し上げるようにすると簡単に外れます。
- ③ 電池ふたを取り付ける。

# 知っておいて頂きたいこと

## 故障かな？と思われたときは

修理を依頼される前に以下のチェックリストを見直してください。

### チェックリスト

内容	チェック項目	処置
ON/Cボタンを押しても表示が点灯しない。	電池が正しくセットされていない。	+, -の方向を確認し正しくセットしてください。
	電池が消耗している。	新しい電池と交換してください。
表示がうすい。	電池が消耗している。	新しい電池と交換してください。
	低温で保管していた。	常温で数時間保管して様子を見てください。
表示が全体的に黒い。	直射日光の当たる場所、車内等の高温で保管していた。	常温で数時間保管して様子を見てください。
グリップ・ハンドルに破損や亀裂がある。		使用を中止して、修理を依頼してください。

## アフターサービス

◇操作方法やトラブルなどのお問い合わせ、修理のご依頼は本品をお買い求め頂いた販売店までご連絡ください。

◇グリップ調整および電池交換以外の行為、分解・改造は絶対に行わないでください。  
この場合における動作不良に関しては責任を負いかねます。

◇新規ご購入された製品に係る保証期間は1年です。

## 保証規定

◇取扱説明書に準じない不適切な取扱いをした場合や下記の事項に該当する場合は保証期間であっても保証できない場合がございます。

- 無断で改造を行った場合
- 火災・水害などの天災による場合
- 使用者の故意・過失による場合(落下や打ち付け等)
- 国外での使用

## 仕様

測定範囲	5.0kgから100kg
最小単位	0.1kg
電源	単4形アルカリ乾電池(LR03)2本
連続使用時間	約100時間
外形寸法	138mm(幅) × 197mm(奥行) × 38mm(高さ)
質量	約390g
使用環境	+5°Cから+40°C 30%RHから75%RH(結露なきこと)
保管環境	-10°Cから+60°C 30%RHから75%RH(結露なきこと)
測定モード	通常測定モード・平均値測定モード
オートオフ	5.0kg未満の状態が1分間継続した場合

## 標準値

年齢	握力平均値【kg】		年齢	握力平均値【kg】	
	男性	女性		男性	女性
6	9.44	8.81	19	41.65	26.86
7	11.22	10.40	20-24	46.47	27.97
8	12.81	12.03	25-29	46.81	28.53
9	14.94	14.04	30-34	47.38	28.63
10	16.96	16.41	35-39	47.22	28.95
11	19.76	19.70	40-44	47.02	28.95
12	24.37	22.01	45-49	46.55	28.89
13	30.00	24.44	50-54	45.78	27.95
14	35.02	25.74	55-59	44.55	27.40
15	38.50	26.07	60-64	42.78	26.25
16	40.32	26.66	65-69	40.04	25.14
17	42.51	26.88	70-74	37.21	23.66
18	41.57	26.65	75-79	35.36	22.78

出典:「政府統計の総合窓口(e-Stat)」、体力・運動能力調査-平成28年度(スポーツ庁)  
「1-年齢別テストの結果-握力、上体起こし、長座体前屈」より抜粋





# TOEI LIGHT®

販売元: トーエイライト(株)

〒340-0022 埼玉県草加市瀬崎5-24-11 TEL 048-921-1211 FAX 048-921-1311

---

製造元: (株) ツツミ

本社 〒110-0016 東京都台東区台東4丁目26-3 TEL 03-3833-4864 FAX 03-3833-2069

松戸物流部 〒270-2223 千葉県松戸市秋山754-15 TEL 047-710-4073 FAX 047-710-4179

---

\* 製品は改良のため、予告なく仕様を変更する場合があります。

\* 取説番号T1801-0