

令和4年度はくさん・スポーツレクリエーション交流会

体力測定会

自分の体力を測る良い機会です！多くの方のご参加をお待ちしています。

- 1 主 管 白山市スポーツ推進委員
- 2 日 時 令和4年10月10日（月・祝 スポーツの日）
10時～12時の間いつでも受付
- 3 会 場 松任総合運動公園体育館
- 4 申 込 当日参加でもだいじょうぶです。
- 5 内 容 ①握 力 左右交互に2回ずつ
②上体おこし 30秒間の回数
③長座体前屈 2回
④反復横とび 20秒間2回
⑤急 歩 男子1,500m 女子1,000m
⑥立ち幅跳び 2回
※血圧、脈拍測定

6 実施上の注意 内履きズックと飲物を持参すること



握力



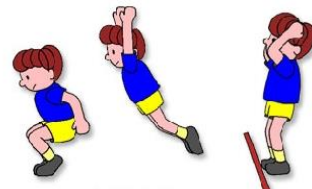
上体起こし



長座体前屈



反復横飛び



立ち幅飛び