

令和5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

自分の体力を知る良い機会です！たくさん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5年10月9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 事前申込不要。 ※当日参加も大歓迎です。
- 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



立ち幅跳び

