

# 令和8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8年10月12日（月・祝 スポーツの日）  
午前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 第2競技場
- 4 申 込 申込は当日のみとなります。
- 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 内履きシューズと飲物、汗拭きタオルを持参すること



握力



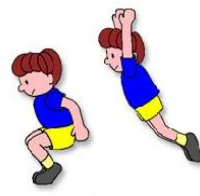
上体起こし



長座体前屈



反復横飛び



立ち幅飛び

