

体力テスト会

令和 **4** 年 **10** 月 **10** 日 (月・祝)

時間 20才以上 9:30~11:00 受付時間 9:15~10:00

3才~就学前 11:00~12:00 受付時間 10:30~11:30

場所 逗子アリーナ

対象 3才~就学前及び20才以上の健康な方

現在の体力を数値化してみませんか？

体力測定項目

☆ 室内用運動靴をお持ちください。



20~64才

- 握力
- 長座体前屈
- 反復横とび
- 立ち幅とび
- 急歩



65才以上

- 握力
- 長座体前屈
- 開眼片足立ち
- 6分間歩行
- 10m障害物歩行



3才~就学前

- 両足連続とび越し
- 後方ハイハイ走
- テニスボール投げ
- 立ち幅とびなど

