

～体力測定～

来年度の目標を立てよう！

参加費無料

日程：平成29年3月11日（土）
3月12日（日）

時間：10時～17時

対象：中学生を除く15歳以上の方

場所：2階エコホール

※参加ご希望の方は直接会場にお越し下さい。

★長座体前屈★
柔軟性



★握力★
筋力



★棒反応★
敏捷性



★立ち上がり★
筋力



★立ち幅跳び★
瞬発力・調整力



★上体起こし★
筋力・筋持久力



★閉眼片足立ち★
平衡性



最後に体力を測ったのはいつですか？

体力測定をする機会はいまありませんよね！？

今の自分の体力を知り、日頃の運動に活かしましょう♪