

体力測定の項目は、次のとおりです ♪

小学生～ 64歳の方	握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび 立ち幅とび、20mシャトルラン
65歳以上の方	握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち 10m障害物歩行、6分間歩行