

回覧

体力測定会のお知らせ



六中地区体協では、次のとおり体力測定会を行います。

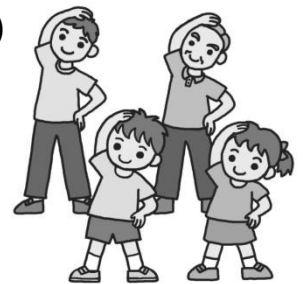
最近自分の体力がおちてきたな～という方、まだまだ自信があるぞという方、ぜひこの機会に自分の体力を測って健康管理に役立ててください。参加は自由ですので、自分の体力を試してみませんか。皆様方のご参加をお待ちしております。

と き 平成27年9月27日（日） 受付時間 午前8：00～8：30
測定時間 午前8：30～

ところ 土浦第六中学校体育館

測定項目（※年齢によって測定項目が異なります）

- ◆握力・・・・・・・・・・筋力の強さ
- ◆上体起こし・・・・・・・・腹筋の持久力
- ◆長座体前屈（前屈測定）・・・・体の柔らかさ
- ◆開眼片足立ち・・・・・・・・体位保持・バランス機能
- ◆10m障害物歩行・・・・・・・・体の調整力
- ◆6分間歩行・・・・・・・・持久力
- ◆反復横とび・・・・・・・・体を速やかに動かす能力
- ◆20mシャトルラン・・・・・・・・持久力
- ◆立ち幅跳び・・・・・・・・タイミングの良さ、瞬発力



用意するもの 運動のできる服装と、室内用の運動靴をご用意ください。

その他 参加者全員に参加賞を用意しております。

お問い合わせ先 六中地区公民館 TEL 842-3585