

体力測定会 実施要項

1 実施種目

～64歳	65歳～
握力	
上体起こし	
長座体前屈	
反復横跳び	開眼片足立ち
シャトルラン	6分間歩行
立ち幅跳び	10m障害物歩行

2 実施の流れ

