

アスレチックきんた

金城自治区



体力テスト

☒ってみよう

自分の体力と健康レベル

測定種目

種目	年代	6歳～	20歳～	65歳～
		19歳	64歳	79歳
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				○
反復横跳び		○	○	
20mシャトルラン		○	○	
立ち幅跳び		○	○	

体力測定では種々の測定を通し、現在の体力レベルを知ることができます。

自分の体を知るためにも、ぜひ参加してみてください。



体組成計を使っでの健康相談（希望者のみ）

数値を基に保健師がアドバイスをを行います。

令和2年2月6日(木)

19:00～ ふれあいジムかなぎ

参加無料
申込不要

■主催 NPO法人かなぎアスレチックきんた 自治区金城体育協会

問合せ先 NPO法人かなぎアスレチックきんた（ふれあいジムかなぎ内）

TEL 0855-42-1238