



測定種目

- ・ 立ち幅跳び
- ・ 長座体前屈
- ・ 握力
- ・ 20mシャトルラン (12:00～1回のみ)



スポーツの日特別

体力測定会

10/13(月・祝)12:00～14:00

会場：勤労者総合福祉センター

参加無料！ 子どもから大人まで
どなたでも参加できます



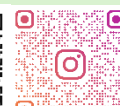
お楽しみ測定種目

- ・ おしり走
マットの上をおしりで前に進み
何秒でゴールできるか計測します
- ・ まんぽけい走
30秒間身体を動かして
万歩計が何歩までいくか計測します



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 www.tairyoku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611



K-2509HF-0073

KMSC0611