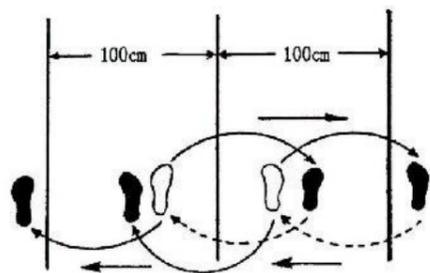


# 体力を測定してみませんか

## ①握力(希望のみ)



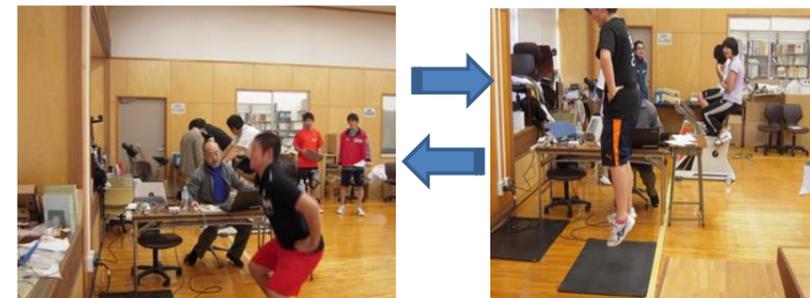
## ②反復横跳び



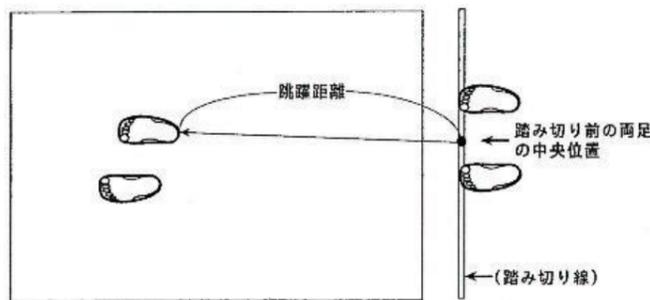
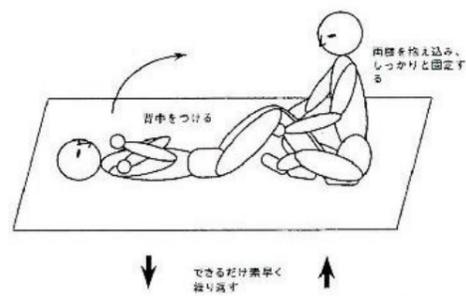
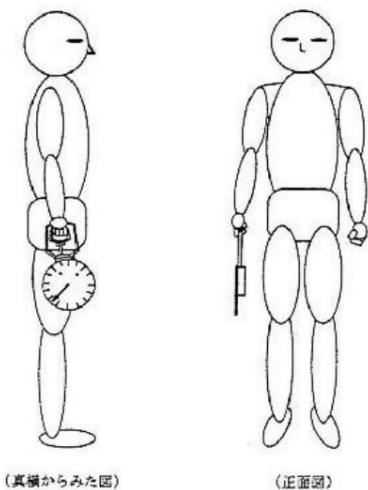
## ③立幅跳



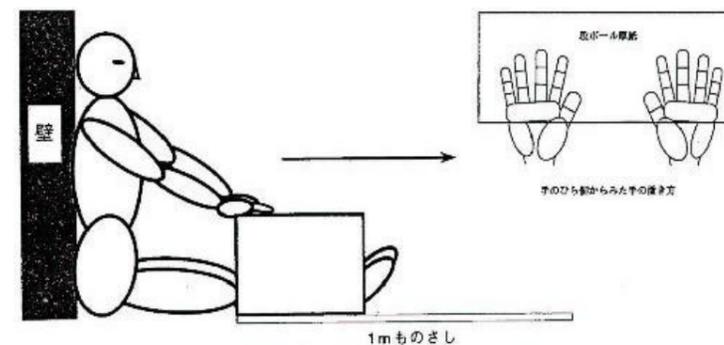
## ④連続リバウンドジャン



## ⑤上体おこし



## ⑥長座体前屈



## ⑧等速性筋力60度/秒



## ⑨全身反応時間



## ⑦最大無酸素パワー



- ①左上記のマットの上に両足を載せてスタートする。
- ②中央の機器から示される音や光に対し、反射的に両足をマットからはずす。