

運 動

体力測定会

『自身の体力レベルを知ろう』

2022年9月27日

【概要】

学生の頃に誰もが体験した体力測定ですが、社会人になると中々実施する機会はありません。そこで今回は「自分の体力レベルを知る」と題し、自身の健康状態について見直すきっかけとなる測定会を開催しました。

〔 握力／上体起こし／長座体前屈／開眼片足立ち／10m障害物歩行 など 〕

【当日の様子】

