

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.15



第2回体力測定会開催！

開催日時 2月11日(月) 10:00~14:00

測定種目 1 健康チェック・形態測定

- ① 身長 ② 体重 ③ 座高 ④ 胸囲
- ⑤ 皮下脂肪厚 ⑥ 血圧 ⑦ 肺活量
- ⑧ インピーダンス



2 体力測定

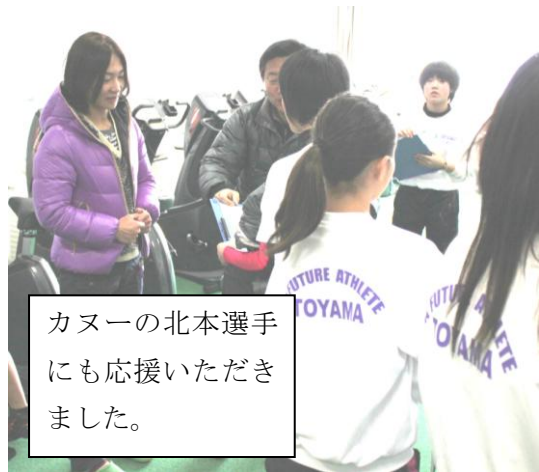
- ① 最大酸素摂取量 ② 脚伸展パワー
- ③ 腕伸展パワー ④ 背筋力 ⑤ 全身反応時間
- ⑥ 上体起こし ⑦ 反復横跳び ⑧ 握力
- ⑨ 長座体前屈 ⑩ 垂直跳び
- ⑪ 閉眼片足立ち

今回の体力測定は、4月の測定に続き2回目となりました。4月からの10ヶ月でどれぐらい体力が向上したか、測定値は伸びたか、7期生は気にしながらも一人一人集中して、取り組んでいたと思います。

育成プログラムとして行う体力測定はこれで終わりますが、サポートプログラムとして中学校3年生まで年間2回ずつ体力測定を行うことができます。中学校でも目標を立て、スポーツ活動に力いっぱい、取り組んでください。



測定会の様子



カーターの北本選手にも応援いただきました。