

5/29

# 身体&体力測定会



テスト項目	評価目的
① 握力	筋力テスト
② 開眼片足立ち	バランステスト
③ TUG (timed up&go test)	運動機能総合テスト
④ 6m歩行/通常&最大	歩行テスト
⑤ 長座体前屈	柔軟テスト

5月29日に、ブリヂストンスポーツアリーナ株式会社による「身体&体力測定会」を行いました。5項目のテストを行い、それぞれ自身に不足している部分を知っていただく良い機会となりました。後半はストレッチ体操で、楽しく汗を流していただきました！