





第18回て～ら祭(体育館) 11月2日(土)割り振り

午前

ステージ	
 <p>ユニカール</p>	 <p>ファイト2</p>
 <p>ピンポン塾</p>	 <p>ボール Ball 3B ベル Bell ベルター Belter</p> <p>楽しく筋力UP! 3B体操</p>

出入口

道具を使って、肩周り、腰のストレッチ等の体験を音楽に合わせて行います。

午前の部

10:00~12:00

NPO法人かしまスポーツクラブ

エリア体験

ユニカール

10:00~12:00

ファイト2

10:00~12:00

かしま灘楽習塾

スポーツ:健康学部体験

ピンポン塾

10:00~12:00

楽しく筋力UP! 3B体操

10:30~11:30

午後

ステージ

基礎体力測定を受けてみませんか?

安全検査
形態測定

14 種目の測定 & 結果カウンセリング (所要時間 3名の場合約90分)

血圧測定 肺機能検査 身長・体重 体組成測定 骨密度測定

体力測定

- 平衡性 = バランス能力 = 閉眼片足立ち
- 全身持久力 = スタミナ = エアロバイク
- 敏捷性 = 素早く動く能力 = 全身反応時間
- 筋力 = 1回で発揮できる最大の力 = 握力 背筋力
- 柔軟性 = からだの柔らかさ = 長座体前屈
- 瞬発力 = 短時間に力を発揮する能力 = 垂直跳び
- 筋持久力 = 部分的な筋の持久力 = 上体起こし

出入口

午後の部

13:00~15:00

NPO法人かしまスポーツクラブ

体力測定(体育館全面)

2F含む

1. 握力
2. 長座体前屈
3. 上体おこし
4. 開眼片足立ち
5. 反復横跳び 64才以下
6. 障害物歩行
7. 立ち幅跳び 64才以下
8. シャトルラン 64才以下
9. 6分間歩行
10. 急歩 64才以下

実施種目

体育館
出入口

器具庫

器具庫

器具庫

下駄箱

女子
トイレ

男子
トイレ

2階へ階段

玄関

受付

事務室へ