

スポーツクラブに



令和2年5月～10月コース
 最終スポーツテストを行いました！！



スポーツクラブ、リーダー曾根です
 みんなの意欲を湧き立たせるプロ!?
 夢中にさせてみせます♡



歩行訓練は毎回行います

①握力・・・握る力を計測

男性	28kg以上	25kg以上	22kg以上	18kg以上	15kg以上	15kg以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点
女性	18kg以上	16kg以上	14kg以上	12kg以上	10kg以上	10kg以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点

②ボール投げ・・・肩の強さを計測（カラーボール使用）

男性	7m以上	6m以上	5m以上	4m以上	3m以上	3m以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点
女性	5m以上	4m以上	3.5m以上	3m以上	2m以上	2m以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点

③踏み台昇降・・・足腰の強さを計測

男性	15回以上	12回以上	10回以上	8回以上	5回以上	5回以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点
女性	15回以上	12回以上	10回以上	8回以上	5回以上	5回以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点

④はしつかみ・・・指先の力を計測

男女	20個以上	16個以上	12個以上	8個以上	5個以上	5個以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点

⑤両足上げ・・・腹筋の力・バランスを計測

男女	20個以上	16個以上	12個以上	8個以上	5個以上	5個以下
	6点	5点	4点	3点	2点	1点

5種の合計で級を決めるよ！！

30点	26点以上	21点以上	16点以上	11点以上	5点以上
満点1級	1級	準1級	2級	3級	4級



両足上げ



ボール投げ



それ～！！



グワーツ！



握力



踏み台昇降

サブリーダーの大場です
 色々なアイディアを出しながら一緒に
 楽しんでいます♡