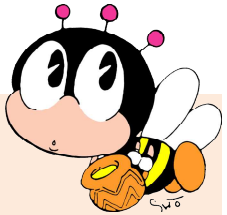
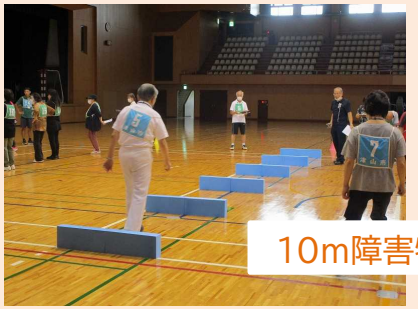
大人のまなびい教室



第1回　大人の体力テスト

全4回の連続講座で「学ぶ楽しさ」・「体を動かす楽しさ」を再発見します。
初回は、大人向けの体力テストを行いました！あなたの体力は何歳…？



10m障害物歩行

つまづき防止のテスト
障害物が意外と高い！

握力測定

6分間歩行

何m歩けるか、
全身持久力の測定です

＼ 目指せ120秒 ／

開眼片足立ち

バランス力も測定
ふらふらしないように注意！

＼ ペアになって測定 ／

上体起こし

長座体前屈

～参加者の声～

- 久しぶりに和気あいあいと体を動かして楽しかった
- 自分の体力を知り、がんばろうと思いました
- 新しい友人もできました