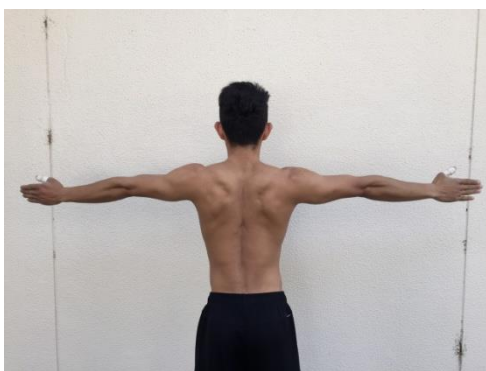


体力測定方法

1. 指極

両上肢を水平に伸ばした左右の中指指尖間の直線距離（両腕の長さ）を測定する。



2. 伸展上腕囲

手掌を前方に向けて上肢を水平まで挙上させ上腕部の最大囲を計測する。



3. 前腕囲

腕を下垂させ、肘関節のやや下方の最大周径で拳をつくらないで測定する。



4. 大腿囲

臀部のほぼ真下の最も膨らんでいる部分を測定する。※大臀筋を含まないよう注意すること。



5. 下腿囲

腓腹筋の最も突き出した部位を測定する。



- 6. 立 ち 幅 跳 び
- 7. ハ ン ド ボ ー ル 投 げ
- 8. 反 復 横 跳 び
- 9. 握 力
- 10. 長 座 体 前 屈
- 11. 垂 直 跳 び
- 12. 5 0 m 走

6から12は、スポーツテストを活用してください。