盛岡仙北剣道スポーツ少年団　体力テスト　測定結果表

測定日	年　　月　　日（　）		
名前		年齢	性別
		才	男　・　女

	１回目	２回目	記録	備考
立ち幅とび	cm	cm	cm	2回計測し、よい方の記録をとる
腕立て伏せ			回	実施は１回とする
上体起こし			回	実施は１回とする
17.5m走	秒	秒	秒	2回計測し、よい方の記録をとる
時間往復走	m	m	m	2回計測し、よい方の記録をとる
ボール投げ	m	m	m	2回計測し、よい方の記録をとる
５分間走			m	実施は１回とする

メモ