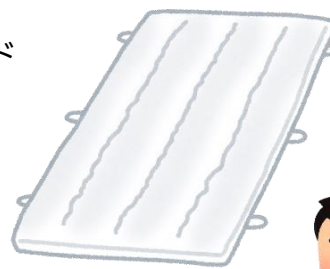


7月10日(日)草津市スポーツ少年団新体力テスト



YMITアリーナ・野村運動公園グラウンド
14:00START



注意事項・本日の流れ説明等



「ウォーミングアップ」



「コンディショニングチェック」



「腕立て伏せ・腕立て伏せ膝つき」



「5メートル時間往復走」



「立ち幅跳び」



「立ち3段とび」



ホップ! ステップ!! ジャンプ!!!

「20メートルシャトルラン」



「ボール投げ」



「50メートル走」

