

たいりよく 体力テストの極意

あぐりよく
握力



じょうたいお
上体起こし



ちょうざたいぜんくつ
長座体前屈



はんぶく よこ
反復横とび



20mシャトルラン



50m走



た はば
立ち幅とび



な
ソフトボール投げ



じっしょうこう
実施要項



記録アップを
ねらうでござる！

