



なでしこ研修会



～生活体力測定会～

流通科学大学の体育館で「なでしこ研修会～生活体力測定会～」を年1回開催しています。みなさん流通科学大学の先生や学生さんの説明を真剣に聞き、体力測定に臨んでおられます。

準備体操



説明



持久力
(6分間歩行)



身体計測



歩行能力
(10m歩行)



起居能力
(立ち上がる能力)



手腕作業能力
(細かい作業能力)



柔軟性
(長座体前屈)



下肢筋力
(椅子立ち上がり)



バランス
(開眼片足立ち)



身辺作業能力
(衣服を着脱する能力)

