

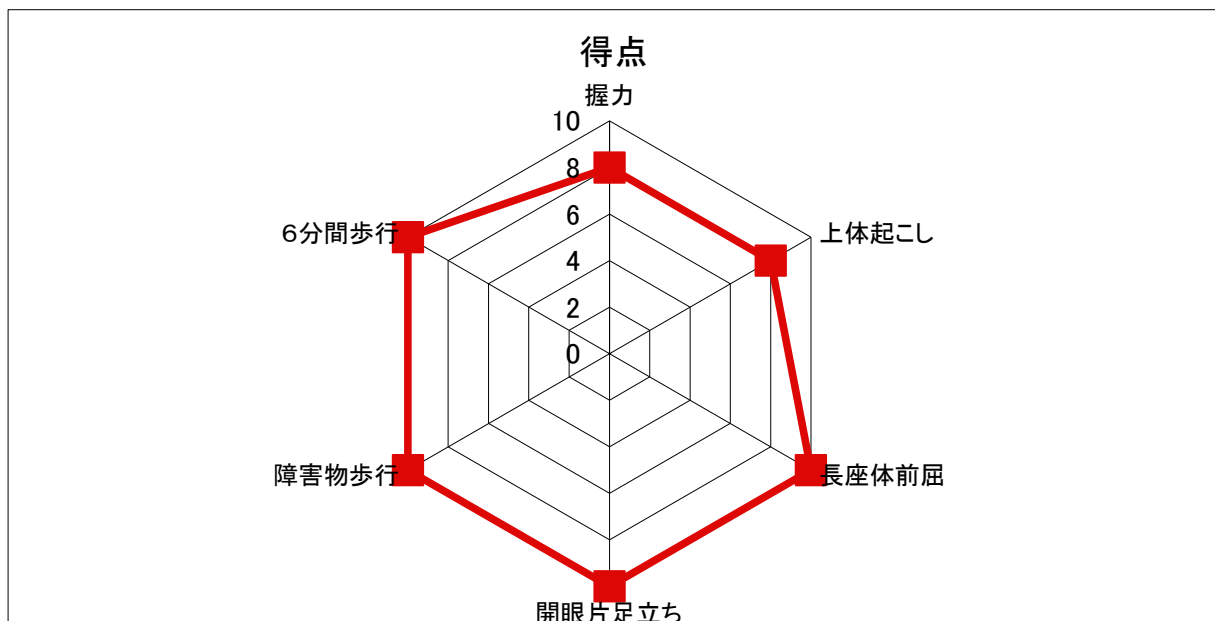
個人測定結果表

入力番号			
測定日	名前	性別	年齢
2022/10/25			

個々に結果をフィードバック!!!

	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	障害物歩行	6分間歩行
測定値	27kg	14回	64cm	120秒	4.7秒	700m
得点	8	8	10	10	10	10

種目数	合計点	総合評価	最低点	最高点
6	56	A	8	10



所見

総合A評価おめでとうございます!!!満点が4種目ありました!日々の運動の成果が出ているのではないかと思います。

上体起こしは17回で満点となりますので1回ずつ回数を重ねてみましょう。春の測定と比較して、柔軟性が特に高まっています。柔軟性が高まることで、痛み知らずな身体を獲得できますので、お風呂上がりのストレッチを継続してください。

来年のご参加もお待ちしております!

トレーニングポイントもレクチャー