

目次

| | | |
|------------|-------|----|
| はじめに | | 1 |
| 握力 | | 3 |
| 上体起こし | | 4 |
| 長座体前屈 | | 5 |
| 反復横とび | | 6 |
| 20m シャトルラン | | 7 |
| 持久走 | | 8 |
| 50m 走 | | 9 |
| 立ち幅とび | | 10 |
| ボール投げ | | 11 |