

なんなで測ろう!カラダのチカラマのとか

in エディオンピースウイング広島





# **季力**混 チャレンジラリ



11<sub>8</sub>23<sub>8</sub>

10:00 > 16:30



昔は学校で「体力測定」があったけど、

大人になると自分の体力を知る機会って意外とありません。

「今の自分って、いったい

どれくらい動けるんだろう?」

エディオンピースウイング広島で、親子や友達同士など みんなで楽しみながら挑戦してみてください!



ピースウイング広島周辺MAP

■注意事項 ご自身の体調にあわせて、無理のない範囲でお楽しみください。万一のけがや体調不良につきましては、主催者では責任を負いかねますのでご了承ください。

大人(高校生以上) > 1.()()()()四 小・中学生 > 5 ()()四

各種キャッシュレス決済のみとなります。

※未就学児は無料。※未就学児のお子さまは保護者の付き添いが必要です。

全ての種目で測定をした方には

オリジナルステッカ プレゼントします! 🖏 🖔







## ラリー順路MAP®

自分の測定結果と年齢別の平均記録を記載してみよう!



### **TART**

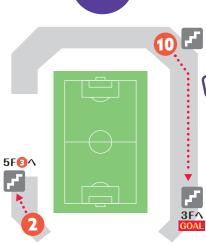
&準備運動 ケガをしないように しっかりと行いましょう!

## 握力測定 手の力を測定しよう。

白分の kg 年齢別の 平均記録

3 F B2ゲート 4F**@**∧ 1F**G**^ 4 4F21 START&GOAL 準備運動・記念品贈呈

Dゲート Aゲート



記念品が もらえるよ!

### 体起。 腹筋力を測定。



3F27

# 目の反応速度を測定。

点 点

## 長座体前屈 柔軟性チェック!









ミュージアム 体験チャレンジ サッカーボールを使う

アトラクションの どれか1種目に チャレンジ!

ドリブル

↑チャレンジした種目にチェック!

自分の記録



cm





SANFRECCE

※年齢・性別を問わずご参加いただけます。小学生以下のお子さまについては保護者同伴での参加をお願いします。※イ ペント風景を記録・広報目的で撮影する場合があります。撮影NGの方は当日スタッフへお申し出ください。※動きやすい服装、運動に適した靴での参加をお願いいたします。※雨天や強風などで、イベント内容を変更または中止する場合があります。※当日はなるべく公共交通機関をご利用の上お越しください。