

測定種目	
20～64歳の部	65～79歳の部
<ul style="list-style-type: none"> ・握力 ・上体起こし（30秒間） ・長座体前屈 ・反復横跳び ・立ち幅跳び ・急歩（男性 1500m、女性 1000m） 	<ul style="list-style-type: none"> ・握力 ・上体起こし（30秒間） ・長座体前屈 ・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行 ・ADL（日常生活動作テスト）