

ま

や訓練風景

運動能力測定

海上自衛官は、毎年1回、運動能力測定と水泳能力測定を実施します。運動能力測定には、「腕立て」「腹筋」「3000m走」の3種目があり、40歳未満は「走り幅跳び」「ボール投げ」「懸垂」も加えて実施します。



準備運動で体を温め・・・



腕立て

体が資本の自衛官。
昇任等の人事評価
にも関わってきます。



腹筋



3000m走

事前の健康チェックを万全に実施しています

↑これがホントにきつい



懸垂



走り幅跳び



走り幅跳び

↑おお、すごい飛びそう・・・



コケッ！



ボール投げ



※ 写真・図・資料・その他の無断転載はご遠慮下さい。