

運動能力測定

～^{うら}努力に憾みなかりしか～
(目標達成のために、惜しみなく努力したか)

令和7年1月22日

1月22日（水）2回目の運動能力測定を実施しました。今回の記録が修業時の成績として残るものです。

実施種目は前回の測定と同様、腕立て、腹筋、懸垂、ボール投げ、走り幅跳び、3000m走ですが、後日、持久走競技が控えており、その記録が3000m走の記録になります。

入隊以降、毎日のように走ったり筋トレしたりと体作りに勤しんできました。その成果が試されます。



力^{りき}入ってます(>皿<)💦







投げ方は下投げでもオッケイ(^o^)/



前回の測定より全体的に記録は向上していましたが、特に腕立てや腹筋などの筋力系の種目が顕著でした。生来の能力が関係する跳躍、投てき系種目に比べ、筋力系種目は努力の量が分かりやすく回数に出るので、自信につながったはず。

この調子で、翌週に実施される持久走競技でもいいタイムで走ってくれると思います。