

健康・スポーツアカデミー企画
「からだの構成と体型の判定」

渡辺一志、宮側敏明、河端隆志、荻田亮、岡崎和伸、今井大喜

開催日：平成 23 年 10 月 8 日（土）

会 場：大阪城公園（コンベンションホール）

参加者：22 名

概 要：大阪ヘルスジャンボリー2011 ～健康を体感しよう！秋の陣～（主催：
大阪市・すきやねん大阪市民運動推進委員会）において、標記企画を
実施した。

測定項目および活動内容：

仰臥位安静状態において、インピーダンス法（Muscle α ）を用いて体組成、脂肪量および筋量、四肢の筋量の測定を行った。

その後、全参加者に対して個別面談を行い、測定結果に基づいた健康およびトレーニング相談を実施した（写真1）。



写真1 健康およびトレーニング相談