

健康・スポーツアカデミー企画
「身体組成の測定と健康相談」

渡辺一志、宮側敏明、荻田亮、岡崎和伸、横山久代、今井大喜

開催日：平成24年10月20日（土）

会 場：長居公園（花と緑と自然の情報センター、長居植物園、自然史博物館）

参加者：10名

概 要：大阪ヘルスジャンボリー2012（主催：大阪市）において、標記企画を実施した。

測定項目および活動内容：

1. 四肢筋量、体脂肪量の測定（インピーダンス法、Physion MD）

仰臥位安静状態において、体組成、脂肪量および筋量、四肢の筋量の測定を実施した（写真1）。

2. 個別面談

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2）。

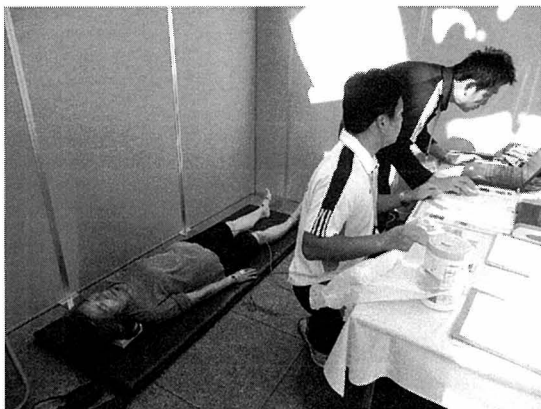


写真1 体組成測定



写真2 個別面談