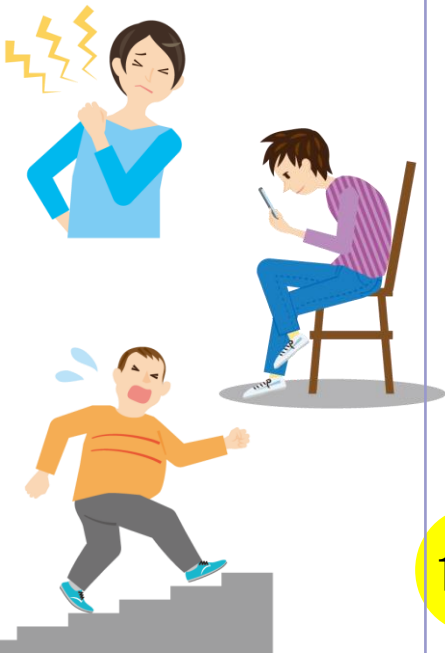


参加者  
大募集  
参加無料

申し込み：hrpf-group@keio.jp

希望日と氏名をメールしてください

こんな方は是非受講して自分の健康づくりを意識しましょう



効果的で簡単に継続可能なトレーニングをレクチャーします



慶應義塾大学体育研究所

スポーツ棟(第8校舎となり)  
電話：045-566-1073  
FAX：045-566-1073  
問い合わせ：hrpf-group@keio.jp

# 塾生のための 健康づくり 実践セミナー

## 健康関連体力の向上を目指して！

健康関連体力とは生涯にわたって健やかに暮らすために最低限必要な要素です。①筋力・筋持久力、②全身持久力、③柔軟性、④身体組成の4つをチェックし、健康を維持しましょう。

このプログラムでは、健康関連体力の4要素の測定と評価をし、その維持・向上のトレーニング方法をレクチャーします。さらに、その実践を経過観察しながら一定期間のトレーニング効果を再度診断します。

きつい筋肉トレーニングをしなくても、日常生活で最低限の活動量を確保し、ストレッチや簡単な運動を続けることで基礎的な要素を維持・向上させられます。健康関連体力の維持は生涯の宝となります。是非ご参加ください！

11 / 8  
(木)

11 / 9  
(金)

12 / 13  
(木)

12 / 14  
(金)

16：30～18：30 スポーツ棟 ☆各回 15名

上記のいずれかの日時を選び、問い合わせ先にメールで申し込んで下さい。折り返し連絡をさせていただきます。参加者には当日体力診断とトレーニングレクチャーを行い、4週間程度各自でトレーニングを実践した後、再度体力診断の機会を持っていただきます。トレーニング実践期間中には活動量計の貸し出しも行います。



体力診断では身体組成を詳細に調べる装置（インボディ計測）や筋肉の弾力性を計測可能な超音波エラストグラフィなどによって科学的データが提示されます。

なお測定データを同意の上で研究に利用することがあります。



# 健康関連体力のテスト内容

健康関連体力とは①筋力・筋持久力、②全身持久力、③柔軟性、④身体組成の4要素からなり、アメリカ・スポーツ医学会でも推奨されている、健康のための基礎的体力です。以下にそれぞれのテスト内容を示します。

## 筋力・筋持久力

### 椅子座り立ちテスト

膝が完全に伸びるまで立ち上がり、すばやく座位に戻り繰り返します。  
30秒間の反復回数を調べます。



### 上体起しテスト

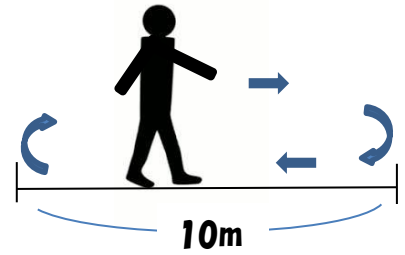


仰向けで両膝を90°に立て、両腕を胸の上に交差させ腹筋を使って上体を起こします。  
30秒間の反復回数を調べます。

## 全身持久力

### 3分間歩行テスト

10mの直線コースを歩いて往復する距離を計測します。  
3分間頑張って歩きます。



## 柔軟性

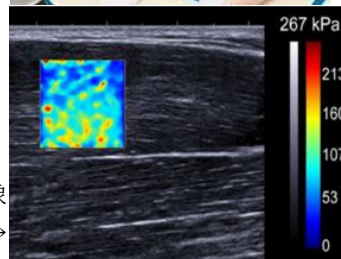
### 長座位体前屈テスト

両足を前に出して坐り、背中を壁に付けて計測機に両手を置きます。膝を曲げないで前屈して、前方への移動距離を計測します。  
2回行い良い方とします。



### 下肢筋の弾性計測

超音波エラストグラフィという装置で筋の弾力性を計測します。計測は専用の測定ジェルを貼付して超音波プローブを生体に当てるだけです。痛み等はありません。ベッドに寝て行い、数分で終わります。



筋の弾性値分布を画像化して評価します →

## 身体組成

### 体脂肪率・筋量計測

体組成分析装置 InBody770 を用い体内の電気抵抗から体脂肪率・筋量を計測します。計測は素足で計測機に乗り、レバーを握るだけです。痛み等はありません。約1分で終了します。



各テストはいずれも数分以内で終わられる簡便なものです。全項目の所要時間は休息を入れながら、30~40分程度です。テスト時はTシャツ・短パンのような軽装がおすすめです。  
**是非、自分の健康関連体力を調べてみましょう！**