

新入生歓迎

～大学体育施設紹介と体力および体組成測定～

新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。徐々に大学生活にも慣れてきたかと思いますが、日吉キャンパスには、様々な**体育施設**があるのを知っていますか？

受験勉強で運動不足な方、大学で新しくスポーツを始めたい方、体育を履修したけどもっと運動したい方、そんな皆様のために、歓迎行事といたしまして、「**大学体育施設紹介と体力および体組成測定**」の企画を開催することとなりました。大学体育施設の一部を紹介するとともに、簡単な体力測定を行い、専門教員から体力や健康について様々なアドバイスをいたします！！

我々、体育研究所の教員は皆様に**自己の心身と向き合い、スポーツや運動を通して、健康的な大学生活を過ごしてほしい**と願っております。ぜひ多くの方の参加をお待ちしております！！



InBody (体組成測定器)

医療現場などでも使用されている体組成測定器で、**体重・体脂肪・骨格筋量**などの身体に関するデータが測定できます。本企画では、InBodyで測定したデータをもとに、担当教員が**パフォーマンス向上や健康**についてのアドバイスをいたします！

開催日時：2016年5月12,19,26日、6月9日(計4回,毎木曜日)
16:30～18:00

会場：協生館トレーニングルーム(※右図参照)

対象：塾生

服装：運動できる服装

持ち物：室内シューズ

測定内容：①身長②体重③体組成④握力⑤腹筋
⑥長座体前屈⑦反復横跳び⑧立ち幅跳び
⑨垂直跳び

測定評価：担当教員より、測定結果をもとに**パフォーマンス向上や健康**についてのアドバイス、**栄養評価、肥満評価**など様々なアドバイスをいたします！

施設紹介：トレーニングルーム、エクササイズスタジオ、プールの見学を行います。

