

各種測定

体力測定

あなたの体力年齢は？

測定種目は人数・時間・対象者・会場などに合わせて組み合わせ自由です。

測定後、同年代と比べて自分の体力がどのくらいかを5段階で評価！

健康づくりの集団セミナーやサークル活動などで年に1回、健康診断と同様にご自分の体力を測定してみたいかがでしょう。

用具などはこちらで全て準備いたします。

参加人数や種目数に応じて、派遣スタッフ数が変わりますのでお気軽にお問い合わせください。

体力要素	測定種目
筋力	握力
瞬発力	垂直とび
俊敏性	ステッピング
	全身反応時間
平衡性	開眼片足立ち
	閉眼片足立ち
柔軟性	長座体前屈
全身持久力	シャトルスタミナテスト
筋持久力	立ち上がり
	上体おこし

体組成測定

あなたは内臓脂肪型？皮下脂肪型？

生活習慣を見直すきっかけづくりに効果的です。

体組成分析装置InBodyを使用して測定します。

測定時間は約30秒！

詳細についてはお気軽にお問い合わせください。

裸足で立って、
レバーを握るだけ



測定内容
・ 体重
・ 体脂肪率
・ BMI
・ 体脂肪量
・ 体水分量
・ 部位別筋肉量/筋肉量 * 測定部位：左腕・右腕 左脚・右脚・胴体
・ 内臓脂肪レベル など