

1. インターハイ、国民体育大会入賞や日本一を目指す高校運動部の出張体成分測定『気軽にからだチェック』を紹介し、1人約1分30秒間体成分測定器に乗るだけで、体力づくりに必要ないろいろな成分結果を確認することができ、今後のトレーニングや意識改革の重要な資料となります。

測定内容は、次の①～⑦のとおりです。

### ①体成分分析

→身体の構成要素、タンパク質・ミネラル・体水分・脂肪量等から栄養評価をします。

栄養状態や栄養素が不足しているからといって、摂取すればいいのではなく、②の骨格筋肉量などに関連し、筋肉量として定着しているかなど確認できます。また、疾病予防のサインとしても確認できます。

### ②骨格筋・脂肪の割合

→骨格筋量・体脂肪量が体重に対して適切であるか棒グラフで確認し、調節すべき筋肉量等を算出します。  
(標準体重普通型、強靱型、肥満型)。

標準と比較できアスリートとして必要な骨格筋量値が一目瞭然で分かります。

### ③筋肉・脂肪の部位別バランス

(ア)四肢・体幹の筋肉量・脂肪のバランスがわかり、競技特性に応じた、筋量不足・強化ターゲットが判明します。

体幹部の数値は、障害予防や強化を図るための重要な数値となります。

(イ)メタボリックチェックとして、内臓脂肪レベルや推定ウエスト周りが数値化されます。

内臓脂肪レベルの数値は、疾病予防サインとして確認できます。

### ④体型チェック

体脂肪率とBMIを利用して体型を評価します。アスリート・筋肉型・スリム・痩せ型・かくれ肥満など。2回目測定時には、変化を確認できます。

### ⑤体成分変化

体重・骨格筋量・体脂肪量・フィットネススコアなどの前回との変化を確認でき、トレーニング成果の検証と以後の修正トレーニングへの改善に役立ちます。

### ⑥フィットネススコア

体成分得点として、現在のレベルを確認できます。アスリートは80点以上を目標に。

### ⑦基礎代謝量

生きていくために必要な基礎代謝量の現在のレベルを確認できます。標準以上を目標に。

**☆各成分が数値化されるため目標と強化ターゲットが明確になります。**

2. 全員初めての測定で、時間も労力もかけずに重要な一人一人の結果表を手し、各自の体成分レベルなどを詳しく理解し、今後の必要なトレーニングの目標や修正トレーニングについて確認していただきました。

そして、トレーニングにより確実に成果がでるプロセスを学んでいただき、今後のトレーニングや意識の持ち方などのレクチャーに、選手たちは目を輝かせていました。 → **感想 →写真**

選手たちは、インターハイ・国体出場と入賞を目指し、チーム一丸となって練習に励むという意気込みを力強く見せお礼の挨拶をされました。

※チームのレベルアップや生徒の主体性を高めたい、練習意欲を上げたい指導者の皆様

**数値は明確であり、明確な目標は力となります。**

**科学的に捉える眼と実践の習慣、自ら取り組む姿勢が選手を育てます！、**

詳しくは、→『気軽にからだチェック』

