

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『必ず成果に繋げる体成分測定』を紹介します。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、以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. 初めての測定でも、時間や労力もかけずに重要な一人一人の結果表を手にも、各自の体成分レベルなどを詳しく理解し、以後に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けます。

(チームの主要となる体成分一覧表も後日お渡しいたしますので全体評価・検証にご活用いただけます。)

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、以後のトレーニングや意識の持ち方などのレクチャーには、毎回選手たちは目を輝かせています。 → 次ページ **感想**

☆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

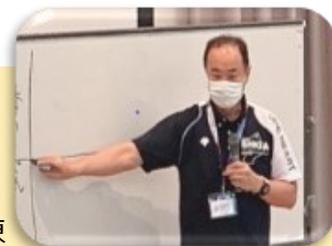
**♪数値は明確であり、明確な目標はエネルギーとなります。**

**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、→ 『必ず成果に繋げる1分30秒の体成分測定!!』

結果表サンプル、利用までのフローチャート、団体別結果表

## 希望的な感想が多く寄せられました！



スポーツは科学であり、まず、自分の身体を知ることから始まると思った。自分の体の状態を知る機会がめったになく良い機会になった。また、今回を通して課題も見えた。体幹が弱いという事、体幹を鍛え、自分がチームのエースになれるように意識から変え努力していく。目標を見失わず、自分と向き合い、目標を常に意識した練習を全員が心がけることで、チームだけでなく、個人の成長に繋がると思う。体力・メンタル・スキル・チームワーク・戦術というスポーツの5要素を考え、体力という基礎を作り、スキル・チームワーク・戦術を磨き自分が一番重要だと思えるメンタルを強化する。毎日の練習で限界を超え、本心を出して練習に取り組むことが自分たちの課題である。先生の期待にもこたえられるようにキャプテンがチームを変える。今回のような、自分自身や体と向き合う機会を作って頂きありがとうございました。（ハンドボール部 男子）

今日のお話を聞いて、今すぐやる気に満ちています。しんどい練習や走り込み、キツイメニューはすごく苦手です。でも、しんどいことを乗り越えれば必ず強くなれるんだと思いました。私たちのバレー部は今まで春高に出たことは12回ほどあるそうですが、一度も勝ったことがありません。だから私たちの代で歴史を変えたいと思っています。今、しんどい事、つらい事を乗り越えて強くなって、全国で一勝して新しい記録を残したいと思います。絶対に逃げない強い人間になります。（バレーボール部 女子）

自分は今日の話聞いて、自分の目標としているものを、変えていこうと思いました。チームの目標は「全国制覇」自分の目標もそれに合わせていましたが、それでは個人の成長にただ漠然としていると感じました。なので、今日の話聞いて、自分は「全国制覇するチームのエース」という目標にしようと思いました。夢かもしれないですが、今からでもまだ間に合うことを信じて、自分を1から作り上げていきたいと思いました。また、今日検査を受けて、身体としては、まず筋肉量をもっとあげようと思いました。そして、必要な体幹がまだまだついていなかったの、しっかりとした体幹を作っていきたいです。ありがとうございました。（バレーボール部 男子）

出し切る力は、勝負がかかった時に力を発揮するためのものであるということがわかりました。可能性を自分で決めるのではなく、その力を信じて限界の一步先へ行けるように頑張りたいと思います。今日の検査を受けて、自分の課題や強みがわかったので、これからのトレーニングで鍛えていきたいです。短期間の取り組みでも、行う姿勢や内容が最後の結果につながると思うので、目標の上を行けるようなチームで頑張っています。競技力を上げ絶対目標を達成します。（バスケ部 高2女子）

今日のお話を聞いてとても自信ができました。私は中学の時から経験者なのですが、初心者で入ってきた方が試合に出てハンドボールが嫌いになりそうなきももありました。入部した時からなんとなく今日も終わった疲れたという感じでした。でも今日のお話でチームを変えたいと心から思いました。でもどうすれば強くインハイ1位のチームにできるのかわかりませんが、このメンバーで強く良いチームになれると信じてことができました。今日お話を聞いて本当によかったです。（ハンドボール部 女子）

とてもためになる話をしていただき、これからも頑張ろうと思いました。どうしたら強くなれるかや、自分の経験も話してくださり、自分に可能性が持たたとともに、まだまだ次へのステップを踏めると感じました。InBodyで自分のダメなところ、足りないところ、筋肉量なども詳しく分かったので、来年の春・夏のために体や、メンタル、教えて下さったことを最大限に生かせるように、この冬季練習を積み大きな舞台で活躍できるようにしたいと思いました。貴重なお話ありがとうございました。（陸上部 男子）

今日の測定や話を聞いていて、今の自分の体について理解でき、今後どうしていくと良いのかも分かった。そして、強いチームに必要な5つの事や、そのためにどうすべきなのか、また、体験談がすごく印象に残って、やるかやらないかで人生が変わるし、決して逃げない。ということを学びました。自分は怪我をしてから1年間バレーができなくて、体力や筋力がすごく落ちて、今あげている途中なんですけど、今日の話聞いて、希望を持たし、もっと頑張ろう、最後の踏ん張りとか、これから自分に足りないものを付けていきたいとおもいました。ありがとうございました。（バレーボール部 女子）

♂ 一度だけの人生、目標に向かって頑張ろう！ 君たちの夢を応援します！ ♀

# 必ず成果に繋げる体成分測定 **一出張測定・予約制**

## InBody測定の3つの特徴

- ① 簡単な測定(一人2分)により、体の様々な情報を知ることができます。(体水分量や栄養評価、体脂肪・骨格筋量・部位別筋肉量・基礎代謝量など)
- ② 体の栄養状態やサインをいち早く知ることができ、様々な疾患の予防に繋がります。  
私たちの体は、水・タンパク質・脂肪・骨などから構成され正常に保たれていることから体内成分が、一旦崩れると、肥満・浮腫等から様々な疾患(生活習慣病・骨粗鬆症等)へ移行することがあります。
- ③ トレーニング成果を上げやすい有益な資料となります。アスリートを応援します！  
筋肉等のバランスなどを知ることができ、これまでのトレーニングの検証やトレーニングメニューも作成しやすく、効率的に体力づくりに繋がられます。

メタボやサルコペニア予防の健康チェックに！  
アスリートの体力づくり、検証・評価・目標設定に！

**あなたの体の構成**

成分	値	標準	高	標準範囲								
体水分	49.4kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	40.5 ~ 49.5
タンパク質	13.4kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.9 ~ 13.3
ミネラル	4.58kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3.75 ~ 4.58
体脂肪	11.9kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8.7 ~ 17.3

**筋肉と脂肪の割合**

成分	値	標準	高	標準範囲												
体重	79.3kg	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	61.3 ~ 82.9			
骨格筋量	38.4kg	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	31.0 ~ 37.8			
体脂肪量	11.9kg	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	400	450	500	8.7 ~ 17.3

**体の各部分の評価**

部位別筋肉バランス: 左腕 3.8kg (標準 107.6%), 右腕 3.9kg (標準 109.9%), 左足 10.4kg (標準 105.7%), 右足 10.4kg (標準 104.1%)

部位別脂肪バランス: 左腕 0.5kg (標準 11.8%), 右腕 0.5kg (標準 10.7%), 左足 1.7kg (標準 13.8%), 右足 1.3kg (標準 10.6%)

全体筋肉量 = 63.6kg (標準範囲: 52 ~ 63.6)

**栄養評価**

- むくみ: 標準 (やや高い)
- タンパク質: 良好 (不足)
- ミネラル: 良好 (不足)
- 脂肪量: 良好 (不足 過多)

**理想的な体のためには**

- 適正体重: 79.3kg
- 調節すべき体重: +0.0kg
- 調節すべき筋肉量: +0.0kg
- 調節すべき脂肪量: +0.0kg

**体成分変化**

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
20/11/05 11:40	80.6	38.0	13.6	84
20/11/19 11:27	79.3	38.4	11.9	86
前回の差	-1.3	0.4	-1.7	2

**フィットネススコア**

86点 (弱い 普通 強い とても強い)

**基礎代謝量**

1826kcal (低 標準 高)

**インピーダンス**

Z: 5 kHz 303.8, 60 kHz 263.0, 250 kHz 235.8

RA: 309.7, LA: 245.1, TR: 20.1, RL: 198.9, LL: 201.3

## 測定項目

- 1 体成分分析 (体水分・タンパク質・ミネラルなど)
- 2 骨格筋量・体脂肪量
- 3 部位別筋肉量・脂肪量とバランス
- 4 栄養評価
- 5 調整すべき体重・筋量・脂肪量
- 6 腹部脂肪・内臓脂肪レベル (内臓脂肪レベル10を超える要注意)
- 7 体型チェック (筋肉型・スリム等) 体脂肪率・BMI値
- 8 体成分変化 (過去との比較)
- 9 フィットネススコア (得点)
- 10 基礎代謝量 (エネルギー代謝量)
- 11 インピーダンス

〈測定方法〉  
軽装・素足、貴金  
鳳類外して、右の  
測定器に乗るだけ  
です。



- ◆ 対象: 15名以上の団体(6歳以上) ※妊婦の方、ヘルメット等使用の方はご利用いただけません。
- ◆ 出張測定料: 1名1回 800円、高校生以下 600円  
※ご希望の日時調整のうえ、現地で測定等を行います。彦根総合スポーツ公園内での測定は、一律1人500円。
- ◆ 結果説明・相談 測定終了後、結果表の説明とトレーニング相談などを行います。全体説明(約20分)

お問合せ・お申込みは(予約制)

彦根総合スポーツ公園  
(電話)0749-23-4911

☆☆☆☆ 日頃の健康づくりに! クラブ活動に! 社内の健康活動の一環として! ☆☆☆☆

## 〈測定団体用フィードバック例〉

**肥満・浮腫から疾病のサインを発見することができます。**

**【持系スポーツ種目の事例】**  
- 今年4月測定と5か月後の結果 -  
体重4.9kg減(体脂肪量3.5kg減)、フィットネススコア 84→85UP  
◎栄養評価良好、骨格筋量標準上、筋肉バランスも良好となった。

**あなたの体の構成**

成分	値	標準	高	標準範囲								
体水分	46.4kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	38.3 ~ 46.8
タンパク質	12.6kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10.3 ~ 12.6
ミネラル	4.32kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	3.55 ~ 4.33
体脂肪	10.6kg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8.2 ~ 16.4

**骨格筋と脂肪の割合**

成分	値	標準	高	標準範囲												
体重	79.3kg	55	70	85	100	115	130	145	160	175	190	205	57.9 ~ 78.4			
骨格筋量	38.4kg	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	29.2 ~ 35.7			
体脂肪量	10.6kg	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	400	450	500	8.2 ~ 16.4

**理想的な体のためには**

- 適正体重: 73.9kg
- 調節すべき体重: +0.0kg
- 調節すべき筋肉量: +0.0kg
- 調節すべき脂肪量: +0.0kg

**体成分変化**

測定日時	体重	骨格筋量	体脂肪量	スコア
78.8	36.9	14.1	84	
73.9	36.3	10.6	85	
前回の差	-4.9	-0.6	-3.5	1

**フィットネススコア**

85点 (弱い 普通 強い とても強い)

**基礎代謝量**

1738kcal (低 標準 高)

**インピーダンス**

Z: 5 kHz 328.5, 60 kHz 283.3, 250 kHz 252.8

RA: 325.4, LA: 277.4, TR: 20.5, RL: 195.3, LL: 194.7

**競技型に変化!**

**骨格筋量標準以上(110以上)目標に!**

**体脂肪も減少し調整すべき量はなくなった。**

**筋肉バランスは全体的に標準レベル上が確認できた。走競技のため脚筋力のアップが課題と考えられた。競技特性に応じた筋力バランスが確認できるため、今後の修正トレーニングに役立ちます。**

**10以上は医師の診断を**

**オリンピック男子選手は90点以上が多い。**

# 必ず成果に繋げる体成分測定 出張測定フローチャート

## 1. 予約

下記まで予約をお願いします。要望に応じた日程調整を行います。

彦根総合スポーツ公園 電話 0749-23-4911

## 2. 測定者名簿用紙の提出

(彦根総合スポーツ公園HP)気軽からだチェック『団体受付名簿用紙』からダウンロード

測定者名簿用紙に必要事項を記入後、FAXまたはメールで下記まで送信してください。

彦根総合スポーツ公園 FAX 0749-26-3103

メールアドレス: hikone@bsn.or.jp

## 3. 測定

①測定希望日時の30分前までに到着して、ご指定会場で機器設定後、測定していきます。

②測定時間は、お一人様約2分弱です。多人数の場合は、タイムスケジュールを組んで、測定時間に測定会場にお越しいただければ結構です。

〈測定方法〉

①服装：裸足、軽装（ネックレス・時計・携帯など貴金属類は、外してください。）

※作業着のままでも構いませんが、正確な数値をお知りになりたい場合は、軽装をお願いします。

②測定台に乗り、左右のハンドルを握って約1分30秒で終了。

③結果表をプリントアウトしてお渡します。



## 4. 結果説明及び結果に基づく相談対応等

全員の測定完了後、結果表の説明と結果を踏まえて、皆様からの質問等の相談対応を行います。

※ご要望などある場合は、事前にお聞かせ下さい。



〈測定例「50人の場合」〉毎回消毒など感染予防対策を行いながら実施します。

● 1日（放課後）で実施	● 2日（休日）に分けて実施
50人 ①測定 16:00～18:00 ※2～3人ずつ順に測定を行いますので、時間前に会場にご入室ください。 ②説明・相談等 18:00～30～50分程度 ※測定者まとめて説明・講習を行います。	1日目 20人 ①測定 10:00～11:00 ②説明・相談 11:00～ 2日目 30人 ①測定 10:00～11:20 ②説明・相談 11:20～30～50分程度

 測定日時や測定スケジュールなどは、皆様のご要望にお応えできるように調整させていただきます。

**個々の目標・意欲・主体性向上にご活用ください！**

●●高校○○部（男子）

測定時間	IDナンバー	氏名	性別	年齢	身長	生年月日	体脂肪kg	むくみ	体重kg	骨格筋量kg	体脂肪率	Fスコア	基礎代謝量	内臓脂肪レベル	骨格筋量/体重
1	A649		M	15.9	167		1.9	標準	47.4	25.3	4.1	67	1352	0	53.4%
2	A655		M	15.9	180		1.9	標準	58.1	31.7	3.3	66	1583	0	54.6%
3	A650		M	16.1	180		5.3	標準	71.3	38	7.4	84	1796	1	53.3%
4	A653		M	16.1	185		6.2	標準	71.4	37.1	8.7	76	1778	1	52.0%
5	A643		M	16.3	180		3	標準	62	33.7	4.8	70	1645	0	54.4%
6	A651		M	16.3	181		15.8	標準	86.5	40.8	18.3	85	1896	5	
7	A644		M	16.3	176		2.9	標準	55.9	29.9	5.2	67	1514	0	53.5%
8	A647		M	16.4	180		3.9	標準	64.2	34.2	6	72	1673	0	53.3%
9	A645		M	16.4	180		6.6	標準	58.1	28.8	11.3	66	1483	2	49.6%
10	A652		M	16.6	186		5.3	標準	65.2	33.7	8.1	68	1664	1	51.7%
11															

全体平均				※			※		※	※	※	※	※	※	※
2年生平均				※			※		※	※	※	※	※	※	※
1年生平均				※			※		※	※	※	※	※	※	※
3年生平均				※			※		※	※	※	※	※	※	※