

自分の体を知ろう! ヒトの身体を測ろう!



三浦 哉
徳島大学大学院総合科学研究部

自分の身体を知ろう! 大きさ編



体脂肪率
内臓脂肪レベル
筋肉量
骨量
基礎代謝



体内年齢



自分の身体を知ろう! 大きさ編



筋厚, 皮下脂肪厚の測定

自分の身体を知ろう! 働き編



筋出力の測定

自分の身体を知ろう! 働き編



全身持久力の測定

自分の身体を知ろう!



身長, 体重,
体脂肪率,
筋肉量

筋厚,
皮下脂肪厚,
筋力, 持久力

消費/摂取量
血圧,
血管年齢

ヒトの身体を測ろう! 健康づくりサポート編



中高齢者の健康づくり
(介護予防, 生活習慣病
予防) 事業

徳島市, 鳴門市, 名西
郡など



ヒトの身体を測ろう! 競技スポーツサポート編



オリンピック養成事業
県内小中学校

ユースアスリートサ
ポート事業

県内高等学校 (城東, 徳
島市立, 城南, 城北,
徳島北, 科学技術, 鳴
門, 鳴門渦潮, 脇町,
池田, つるぎ等)



ヒトの身体を測ろう!



トレーニング
の効果判定

オリンピック養
成のための人
材発掘

健康/体力向
上のための運
動方法の提案

ユースアス
リートの科学
的サポート

