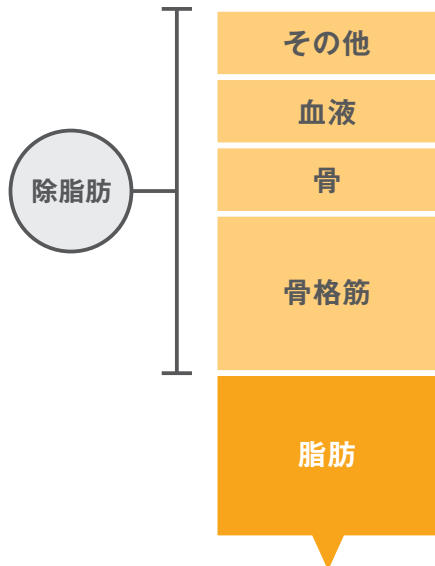


02 体組成を知ろう・06 体組成変化の振り返り

課題 1

体脂肪率とは??



体重に占める体脂肪の割合＝ **体脂肪率 (%)**

体重と体脂肪率が分かれば、除脂肪体重を算出できる

体脂肪測定方法

インピーダンス法

体肢に電極を付け微弱な交流電流を流し、インピーダンス（電気抵抗値）から身体の水分を推定する方法です。

体水分は

伝導性がよく＝電気抵抗が少ない

体脂肪が多い（体水分が少ない）＝電気抵抗が大きい

インピーダンス法を使用する際の推奨事項

- ① 食後及び多量の水分摂取後は 2 時間以上後に測定する。
- ② 測定前に排便・排尿をする。
- ③ 8 時間以上運動をしていない。
- ④ 継続的に測定する場合は、測定時間を一定にする。
- ⑤ 快適な温度で測定する。
測定室温と 10℃以上異なる外部から移動したときは
15 ～ 30 分程度経過してから測定する。
- ⑥ 測定部位に外傷がない。
- ⑦ 電極装着部位をアルコールで拭く。
- ⑧ 金属や磁気製品を外す。
- ⑨ 入浴直後の測定は避ける。
- ⑩ 生理中は誤差になる可能性もある。

体脂肪量の計算



（例）17 歳男性

170cm 65kg → 体脂肪率 15%

① 体脂肪率を体脂肪量に換算

$$65 \times 0.15 = 9.7 \text{ kg}$$

② 除脂肪体重

$$65 - 9.75 = 55.25 \text{ kg}$$

もしくは

$$65 \times (1 - 0.15) = 55.25 \text{ kg}$$

計算してみよう

体脂肪量の計算

〈計測日〉 月 日

体脂肪量の計算

〈計測日〉 月 日



目標

目標達成の要素	批判的分析	現在の自分

現在の課題（問題）



分析（問題の原因は何なのか）



解決策



具体的な行動計画



計画実行後の振り返り

