

KONANスポーツサーティフィケート 体組成チェックシート

学部 _____ 学科 _____ 学籍番号 _____ 氏名 _____

提出日

体組成記録用紙①

体組成記録用紙②

体組成記録用紙③

記録用紙貼り付け欄

記録用紙貼り付け欄

記録用紙貼り付け欄

	提出日		
	① 月 日	② 月 日	③ 月 日
体重			
体脂肪率			
脂肪量			
除脂肪量			
筋肉量			
基礎代謝量			
内臓脂肪レベル			
BMI			
体脂肪率と筋肉量 による体型判定			

※スポーツサーティフィケート取得要件(必修)を満たすためには以下のように測定を行うこと

- ・各測定の間隔は原則として4週間以上空けること
- ・測定開始日と測定終了時の間隔は3ヶ月であること
- ・上記期間における3回の測定を1単位として扱う

参考(必修要件)			
必修要件 自己の健康管理			
体組成測定	1年間1単位	2年間 3単位	3年以上 5単位

【測定レポート】 (3ヶ月間における記録の変化と日常生活について)

【2020年度対応】1)体重計または体脂肪計による測定を体組成測定の代わりとすることができる(3回以上/3ヶ月間で「1単位」)。2)体組成測定は2ヶ月間で3回以上の測定を「1単位」と数える(大学での体組成測定が可能となった場合)。