

KONANスポーツサーティフィケイト 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 | | ① 月 日 |
| | | | | ② 月 日 |
| 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 | 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イト取得要件(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)。