

## 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/学環

学籍番号

氏名

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 年 月 日

|                     | ①   | ②   | ③   |
|---------------------|-----|-----|-----|
|                     | 月 日 | 月 日 | 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<br>体型判定 |     |     |     |

※スポーツサーティフィケイト取得要件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

【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)