

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/学環

学籍番号

氏名

提出日

年

月

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

	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 体型判定			

※スポーツサーティフィケー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)