

体組成(ボカ)測定会

☆体組成とは？

体の筋肉量、脂肪量、骨量などを各項目に分けて測定します。

体組成測定結果

ID 氏名 年齢 性別 身長 今回測定日 前回測定日

体組成分析

体組成	前回	今回
体水分	37.4	36.7
タンパク質	13.4	13.2
骨量	3.1	3.0
体脂肪量	10.1	10.1

体水分 58.3%
タンパク質 21%
骨量 4.8%
体脂肪 16%

体型評価

体脂肪 体重
腹部脂肪 筋肉

↑体脂肪率
かたれ肥満 肥満
太りすぎ
低体重 適正 筋肉質
やせすぎ 低脂肪
BMI →

筋肉/体脂肪バランス

項目	測定値	低	適正	高
体重	63.0 64.0	60%	70% 80% 90%	100% 110% 120% 130% 140% 150%
筋肉量	49.9 50.8	60%	70% 80% 90%	100% 110% 120% 130% 140% 150%
体脂肪量	10.1 10.1	20%	40% 60% 80%	100% 150% 200% 250% 300% 350%
体脂肪率	16.0 15.8	5%	10% 15% 20%	25% 30% 35% 40%

部位別体組成及びバランス

R L
0.4Kg 2.8Kg 2.7Kg 0.4Kg
0.4Kg 2.9Kg 2.7Kg 0.5Kg
2.2Kg 2.2Kg 5.4Kg 6.5Kg
1.4Kg 8.2Kg 8.2Kg 1.4Kg
1.4Kg 8.3Kg 8.4Kg 1.4Kg

部位別筋肉量
部位別体脂肪量

腹部肥満分析

高 適正 低

項目	前回	今回	適正值	増減
腹部脂肪レベル	0.83	0.83	0.00	0.00
皮下脂肪断面積	46.8	46.4	-0.4	-0.4
内臓脂肪断面積	54.3	56.7	2.4	2.4
合計	101.1	103.1	2.0	2.0
V/S R	1.16	1.22	0.08	0.08

※腹部脂肪断面積は測定値です。

項目	前回	今回	適正值	増減
BMI	21.4	21.0	21.8	-0.3
腹囲	84.0	84.0	85未満	0.0
体脂肪率	0.90	0.90	0.90	0.00
基礎代謝量	1575.7	1561.9	1588.1	-13.8
必要カロリー	2363.5	2342.9	2382.1	-20.6
細胞外液比	33.2%	33.2%	30~35	0.1%

総合評価

あなたの適正体重は 64.9kg です。+1.9kg 体重調節をしましょう。
理想体型になるために、筋肉量は +2.2kg、体脂肪は -0.3kg 調節を目標にしましょう。
まず[100kcal/日]の消費カロリーを目標に運動を実行しましょう。

健康指数 75

適切な運動で全身の筋肉を増やしましょう。
下半身の脂肪を減らしましょう。

正しい食習慣を維持し理想的な体型を維持しましょう。
※結果内容に関しての詳細はスタッフにお問い合わせください。

- **体組成分析**
体水分、タンパク質、骨量、体脂肪の状態が分かります。
- **体型評価**
体重、体脂肪、筋肉量、腹部脂肪の4つで現在の体型の評価が分かります。
- **筋肉/体脂肪バランス**
筋肉量と脂肪量のバランスが分かります。
- **腹部肥満分析**
腹部の脂肪量が適正か分析します。

測定期間：2025年 1月5日(日) ~ 1月11日(土)まで！
 測定時間：9:30~19:00まで ※1月11日のみ12:00まで
 所要時間：お一人5分程度
 参加資格：高校生以上
 測定料金：300円

※体育館受付にてお支払いください



★カウンセリング(メニュー作成)

個別に結果説明、運動や日常生活のアドバイスを行います。

料金：300円 所要時間：30分程度

実施時間：10:00~15:00 (最終受付 14:30)

ご希望の方は、スタッフまでお問合せください。

お問い合わせ：金岡公園体育館 TEL 072-254-6601