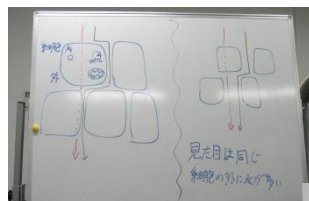


長崎県立大学に身体組成の測定に行ってきました。

長崎県立大学に行って、身体組成の測定についての講義を受けました。
実際に、いろいろな方法で体脂肪率や筋肉量などの測定方法を体験してきました。

身体組成の測定についての説明をうけます。



脂(油)は軽く水に浮く

お世話になる飛奈先生



測定開始です。

脂肪の厚みの測定



腕



背中



これは脂肪を測る道具



体重計に電極がついていて体脂肪が測定できます。簡単なものは家庭にもありますね

いよいよ、カプセルに入ります。体の体積を測ります。



ちょっと緊張



測定が終わったら、パソコンで体脂肪の計算



先生に指導を受けながらがんばりました。