



スポーツ科学部江間研究室のブースへようこそ！

@陸上競技場

あなたの身体の状態はどうなっている？

☆体脂肪率や筋肉(骨格筋)量を把握しましょう



- ・ご家庭の体重計より高精度
- ・必要なのは身長のみ
- ・裸足で乗り、バーを握るだけ、約10秒で完了
- ・内臓脂肪レベルも算出

※心臓ペースメーカー装着の方は(念のため)ご遠慮ください

☆ヘモグロビン濃度を把握しましょう

- ・採血不要、約40秒の簡単測定
- ・貧血や栄養状況の簡易指標として



☆超音波・エコー体験：体の中を覗いてみましょう

身体の中身（筋肉や脂肪）の様子をみてみましょう



あなたはどのくらい素早く動ける？

好きな色が見えたら素早く左/右に、ターンして駆け抜けたタイムを計測



怪我しないよう準備運動をしてから参加してください。
ふくらはぎや太もものストレッチを！無理は禁物！

5秒間で何回もも上げできるでしょうか



女子ラグビーチーム「アザレア・セブン」
星谷心咲選手（スポーツ科学部1年）の記録に挑戦してみましょう！



多くの方の参加をお待ちしています！

体力は身体面と精神面の両方から構成されます。
素早く動く能力は、身体面の中の行動体力に分類されます

研究室活動のご紹介：2022年の活動や研究成果資料を展示

磐田市健幸プロジェクト：ジュビロ飯



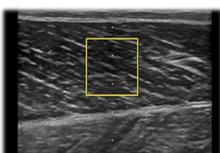
市民の運動機会向上プロジェクト



スポーツ選手の身体能力評価



筋の硬さがパフォーマンス向上のカギ!?



エキセントリックサイクリングの可能性



学生が主役となって様々なフィールド測定、行政や企業と連携した活動等に取り組んでいます！

※内容は変更になる可能性があります

