



アスパークだより

No.417 6月15日発行

渡邊 勇人

いつも亀田総合体育館をご利用いただきありがとうございます。

今回のアスパークだよりは、トレーニングルームにも置いている体組成計について調べてみました。定期的に測定している方もいらっしゃると思いますが、測るタイミングや、測定結果のこれってどういうことなんだろう？と、少し疑問に思う項目などについてまとめてみました！

体組成計とは何か・・・

体組成計とは、からだに微弱な電流を流し、その際の電気の流れにくさ(電気抵抗)を計測することで体組成を推定する方法です。脂肪はほとんど電気を流しませんが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすいという性質があります。この電気抵抗を測ることで脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができ、「体脂肪率」「筋肉量」などさまざまな数値を測定します。

測るタイミングはいつがいいの？

- 激しい運動の直後は、電気抵抗が大きく変動し正確に測定できない場合があるため、測定するのは運動前がおすすめです。
- 暴飲暴食により、一時的に体重が増加しているときの測定は避けましょう。
- 起床後3時間以上経過しているときに測りましょう。

スタンダードとアスリートの設定について

使用する際、自分に合わせてスタンダードとアスリートを選択することが可能です。亀田総合体育館トレーニングルームでは基本的にスタンダードで設定しています。

- 体育会やスポーツ事業団に所属し、競技会などを目指している方。
- ボディビルダーのように筋肉量が多くなるようなトレーニングを行っている方。
- プロスポーツ選手。

より正確に測定をするため、上記に当てはまる項目があった方は、アスリート設定で測定することをおすすめします。どうぞスタッフにお声掛けください！

測定結果の項目について



基礎代謝量 ※17才以下の場合には出力されません。

呼吸や循環など、安静時における通常の機能を維持するために体が消費する全エネルギーを表します。基礎代謝の判定は、年代ごとの平均値と統計分布に基づいて、「燃えにくい — 標準 — 燃えやすい」の3段階で表示されます。

筋肉量評価 ※17才以下の場合には出力されません。

筋肉量の評価は全部で9段階あり、同性別、同体格の人と比較した結果を表します。

少なめ			平均的			多め		
-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4

BMI ※18才以上のスタンダード設定の場合出力されます。

BMIとは身長と体重から計算され、もっとも健康的な値のBMIは22です。

BMIは以下の式で計算されます。

(例) 身長 177cm、体重 70kg の人の場合、 $BMI=70 \div (1.77 \times 1.77) =$ 約22

○BMI値の評価

痩せ	18.5以上
標準	18.5以上25未満
肥満1度	25以上30未満
肥満2度以上	30以上

内臓脂肪レベル 17才以下の場合には出力されません。

肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2タイプがあります。

内臓脂肪は皮下脂肪よりも生活習慣病の起因となりやすく、疾病を予防する上で大切な目安になります。

	標準	やや過剰	過剰
レベル	9以下	10~14	15以上

体組成を測ることで、体の変化や日々のトレーニングの成果を数字にして見るすることができます。

測定することで今後のトレーニングのモチベーションにもつながるので、まだ測ったことがない方は是非測ってみることをおすすめします！トレーニングルームスタッフへ気軽にお声掛けください。