ワークシート3.1　身体計測1　各実測値を記録する

被計測者名

身長

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （cm） | 立位 | 仰臥位 | 膝高長 | アームスパン | 5点測定法 | 座高長 |
| 1回目 |  |  |  |  |  |  |
| 2回目 |  |  |  |  |  |  |
| 平均 |  |  |  |  |  |  |

周囲長，皮下脂肪厚，上腕筋囲，上腕筋面積のデータ整理

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | AC（cm） | CC（cm） | TSF（mm） | SSF（mm） | AMC（cm） | AMA（cm2） | 腹囲（cm） |
| 1回目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2回目 |  |  |  |  |  |
| 平均 |  |  |  |  |  |

体重

|  |  |
| --- | --- |
|  | 体重実測値（kg） |
| 1回目 |  |
| 2回目 |  |
| 平均 |  |

体脂肪率

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 上腕型計 | 下腿型計 | 推定値 | 体組成計 |
|  |  |  |  |