ワークシート5.1　身体計測1　各実測値の記録

被計測者　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　年　　月　　日

計測者

身長

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| （cm） | 立位 | 仰臥位 | 膝高長 | アームスパン | 5点測定法 |
| 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 上腕周囲長AC（cm） | 下腿周囲長CC（cm） | 上腕三頭筋皮下脂肪厚TSF（mm） | 肩甲骨下部皮下脂肪厚SSF（mm） | 上腕筋囲AMC（cm） | 上腕筋面積AMA（cm2） | 腹囲（cm） |
| 1回目 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2回目 |  |  |  |  |  |
| 平均 |  |  |  |  |  |

体重

|  |  |
| --- | --- |
|  | 体重実測値 |
| 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 |
| 　 |  |  |  |

握力

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 右 | 左 |
| 1回目 |  |  |
| 2回目 |  |  |
| 平均 |  |  |