

新春

# 健康づくり測定会

自身の健康度(体力・筋力・体組成)を確認して  
健康づくりをはじめよう！

△時間内ならいつでも！興味のある測定項目だけでも！2日間に分けて測定してもOK！△

2026年 1月14日 水 11:00～18:00

15日 木 11:00～17:00

＠大阪大学 豊中キャンパス ダイセルスタジオ

参加費は無料！動きやすい服装でお越しください

事前お申込み

下記URLまたはQRコードよりお申込みください  
<https://forms.office.com/r/6Wga36aVv3>

※予約なしでもご参加いただけますが、事前にお申込みをいただいた方がご案内がスムーズです。

学生・教職員  
を問わず  
参加可能！



## 体力

踏み台昇降を行い、  
有酸素能力（持久力）  
を測定します。日頃の  
体力づくりでどの程度  
のペースで走ると良い  
かもわかります！

## 筋力

腕、下肢、体幹に関連  
する体全体の筋力を測  
定します。筋トレをす  
る際にどういった部位  
を鍛えた方が良いかが  
わかります！

## 体組成

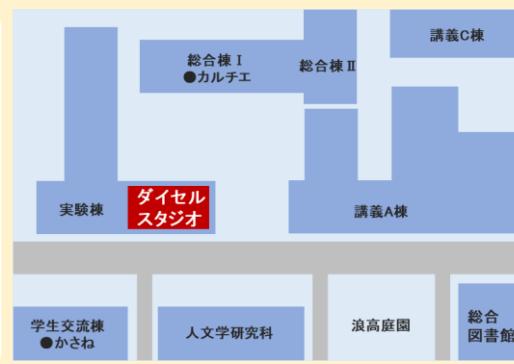
高精度の機器を用いて  
全身・四肢・体幹の筋  
肉量や体脂肪量・むく  
みなど、身体の中身の  
状態を測定します！

測定後、結果のフィードバックを行います。今の自身の健康度を  
確認して、今後の日常生活や健康づくりに活かしましょう！

※所要時間目安：体力測定 約15分、筋力測定 約5分、体組成測定 約5分、合計30分前後

※次の方はご参加いただけません。

体力・筋力測定：ケガ等で身体を十分に動かせない方 体組成測定：ペースメーカーを使用している方、妊娠中の方



お問い合わせ：全学教育推進機構・企画開発部・スポーツ健康教育部門 小見山 高明

✉ komiyama.takaaki.celas@osaka-u.ac.jp