

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！

学生・教職員
を問わず
参加可能！

＼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コードよりお申し込みください
<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。



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！

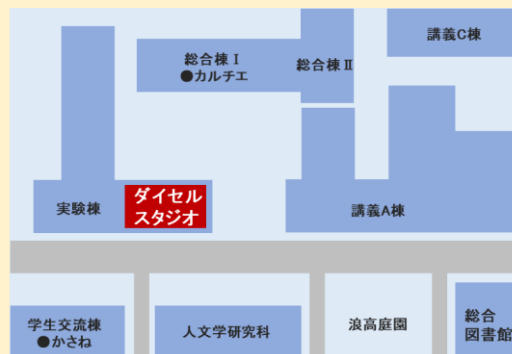
筋力

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

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