

健康運動教室 22 期生予定表

	月日	項 目
①	3/4（水）、8（金） 9：00～／10：00／11：00 12：00／13：00／14：00 15：00／16：00	運動負荷スクリーニングテスト 血圧・安静時心電図・ 自転車エルゴメーターによる心肺機能検査・心音測定 ＊ステップ台購入手続き(希望者のみ)
②	3/21（木）、22（金） 9：00～ 9：30～ 10：00～ 10：30～ 11：00～	介入前検査 血液検査・形態測定（身長・体重、腹囲、ヒップ囲） 身体組成（BODPOD）・簡易インピーダンス 自転車エルゴメーターを用いた運動負荷試験（心拍数・主観的運動強度） ステップテストを用いた運動負荷試験（心拍数・主観的運動強度・乳酸測定） 体カテスト（長座体前屈、開眼片足立ち、30 秒立ち上がり） アンケート ＊ライフコーダー貸与
1	4/12（金）13:30～	トレーニング方法の説明と実技「運動の効果と方法」
2	4/19（金）13:30～	ステップ運動とミニ講義「運動とカロリー消費」
3	5/10（金）13:30～	ステップ運動とミニ講義「運動・体力と健康」
4	5/31（金）13:30～	中間測定（負荷修正）とミニ講義「食事と栄養」
5	6/21（金）13:30～	スロージョギングの講義と実技（福岡大学より講師派遣）
6	7/5（金）13:30～	ステップ運動と終了後検査の説明
	7/8（火）～ 7/12（金）	終了・介入後検査
	未定	結果報告会

* 日程につきましては、授業等の関係で変更になる場合がありますのでご了承下さい。