

InBody Challengeで生活習慣改善に取り組みませんか？

健康
支援

筋肉量 UP・体脂肪量 DOWN で健康を目指す

InBody Challenge

体成分改善プログラムのご案内

InBody Challengeは参加者に一定の期間を定めて生活習慣の改善に取り組んでもらい、その成果を体成分の変化から評価する、体成分改善プログラムです。



InBody測定で健康状態を見る化



Event Flow

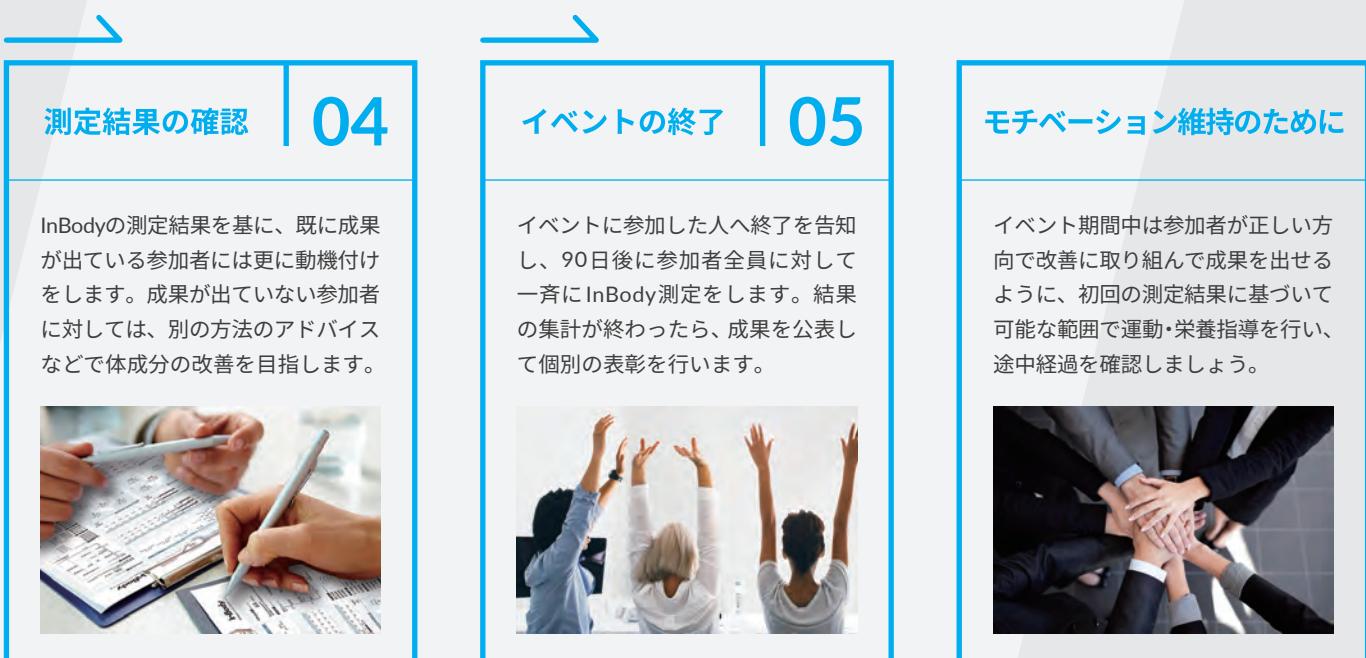
イベント告知後は、参加者の測定結果を基に体成分改善に向けて運動・食事管理を行い、どれだけ成果が出たか共有しながら競い合いましょう。

InBody Challengeの流れ



START

GOAL



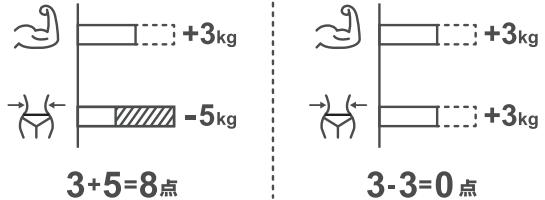
Assessment & Tool

チャレンジの成果を正しく評価していくことで、参加者に自分の状態を把握させ、成長を促すことができます。

評価の仕方 & チャレンジの運用に役立つツール

評価の仕方

	低	標準	高
体重			
筋肉量			
体脂肪量			



現状に合う目標の設定

参加者の体型によって体成分改善の方向性が変わるため、まずは結果用紙の筋肉・脂肪バランスを確認します。基本的に、筋肉量を増やして体脂肪量を減らすことを目指しますが、筋肉が少なく体脂肪が標準である場合は筋肉の増加を優先します。反対に筋肉が標準で体脂肪が多い場合は体脂肪の減少を優先し、どちらも標準の場合は更に筋肉を増やすことを目指します。

チャレンジ結果の点数化

InBody点数は筋肉量・体脂肪量の変化を 1kg当たり1点として數えます。筋肉量の増加は+、減少は-と評価しますが、体脂肪量の増加は-、減少は+と評価します。つまり、筋肉が大きく増加しても同じ量の体脂肪が一緒に増えてしまうと、点数は変わりません。点数を上げるためにには筋肉量が多く、体脂肪量は少ない強靭体型を目指しましょう。

チャレンジの運用に役立つツール



LookinBody Web(有料)

イベント参加者の測定結果をクラウドに保存し、主要項目毎にランキング形式で表示できます。期間中にランキングを公開することで競争意識が高まります。



InBodyアプリ(無料)

専用の無料アプリを参加者のスマートフォンにインストールすることで自分の測定結果をいつでも確認することができます。



エクセル集計(無料)

InBodyに保存された測定結果をエクセルで閲覧することができます。特定の項目毎でランキングを作成したり、個人の変化をグラフ化して確認することができます。

公平な審査のための測定時の注意事項

- 測定中は動いたり、話したりしないでください**
- 身長と着衣量を正確に入力してください**
- 運動・入浴前に測定してください**
- 測定中は正しい姿勢を維持してください**
- 空腹状態で測定してください**
- トイレを済ませてから測定してください**

Case Study

InBody Challenge を施設で開催した時の反響や、プログラム期間でどれだけ改善されたかご紹介します。

活用事例

青山学院大学フィットネスセンター

大学生活の中で運動・生活習慣病の予防について正しい知識を持って卒業してほしいという想いから、フィットネスセンターを開設。体育学部の学生だけが使えるようなトレーニング施設とは違い一般の学生を対象に運営しており、運動の楽しさを伝えるイベントやフィットネスセンターの利用が習慣化されるような取り組みも実施しています。

InBody Challengeを実施したきっかけ

フィットネスセンターでは定期的に InBody を測定する機会を設けており、学生も普段から InBodyでの測定を行っていました。そこで、InBody を活用して運動や健康への興味関心を深め、利用率・モチベーションを向上できないか模索していたところ、インボディ・ジャパンのインスタグラムで InBody Challenge のプログラムを知り、実施しました。

フィットネスセンター指導員 渡辺さん

実施して良かった点や印象に残った事

InBody測定で自分の体成分が分かり、目標設定にも役立つため、トレーニングの継続に対するモチベーションに繋がったという声が多くありました。中には体脂肪量が約8kg減った学生もあり、今まで運動の継続が難しかったような方への離脱抑止としても効果が高いと感じました。InBody Challenge をきっかけに毎日のトレーニングでも楽しさを見いだせている学生が多いです。

フィットネスセンター企画担当 根津さん

青山学院大学フィットネスセンターの運用方法

1



エントリー

初回測定時に記録用紙を配布して測定結果を記入。人数は約 100名が参加。

2



経過観察

4ヶ月間で毎月1回、InBody測定を行い、必要に応じてアドバイスを行う。

3



最終結果

体成分の変化を分かりやすくグラフ化して、個別の結果シートを配布。

4



表彰

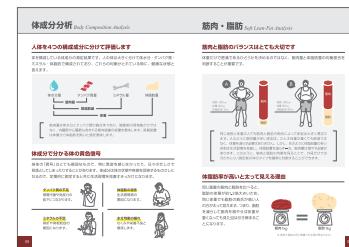
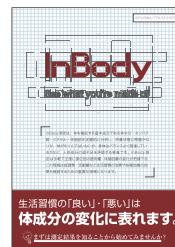
参加者全員の順位を各部門毎に分けて館内に掲示。上位3名には賞品を贈呈。

InBody Challengeを成功するために

運動・栄養プログラムを作成するにあたり、参考となる資料や記事を提供しています。ホームページの資料ダウンロードより自由にダウンロードすることができるのでご参考ください。

無料

サポート情報 → 資料ダウンロード



株式会社インボディ・ジャパン InBody の活用に関するご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください

お問合せは
こちらまで

03-5875-5780

営業時間 9:00~18:00(土日祝日を除く)

インボディ

検索

ホームページでのお問合せはこちら

