



学修支援委員会たより



第1回カワリハ塾

KawaZAP 実施報告

実施日
2024年5月23日（金）

ヒトの身体に興味を持ってもらうことを目的に、筋力・筋量の測定イベントKawaZAPを実施しました。

参加者は16名で、徒手筋力計や体成分測定装置を使って、筋量あたりの筋力（どれだけ上手に筋力を発揮できているか）を競い合いました。楽しみながら筋力について学修することができました。参加者にはプロテインバーのプレゼントがありました。次回もたくさんの参加者を待っています！



【学修keyword】 大腿四頭筋・筋力・筋量・脂肪量



●筋力測定



●筋量・脂肪量の測定

(体組成測定結果の例)
自分の筋量・脂肪量がスコア化！

【受講者の声】

- 自分の筋力など知る機会はなかなか無いので、新鮮かつ、とても興味深かったです。
- 自分の筋肉量や体脂肪率など知れて面白かったです。
- 自分がどんな状態になっているか見ていて楽しかったです！！
- 楽しいし自分のことを知れるいい機会になった
- 筋肉について知れて良かったです

