

## 「筋力/体力測定・体組成測定でマイベスト応援プログラム」概要

事業・活動名	筋力/体力測定・体組成測定でマイベスト応援プログラム
主催団体名	公益財団法人京都府スポーツ協会
開催場所	京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室
事業概要	
具体的な支援内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室で実施している筋力測定、基礎体力測定、体組成測定、基礎体力向上プログラムにおいて、管理栄養士による栄養指導やトレーナーによる運動指導を実施し、マイベスト目標の設定や目標達成に向けた行動を支援。</li> <li>・指導にあたっては、一人ひとりの希望や既往歴等について丁寧に問診。</li> </ul>
対象者	一般向け（京都府スポーツセンタースポーツ医・科学室利用者）
マイベスト目標の例	<p>【筋力測定/基礎体力測定】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肺活量 ・握力 ・閉眼片足立ち ・長座体前屈 等</li> </ul> <p>【体組成測定】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体重 ・体脂肪率 ・筋肉量 ・体脂肪量 等</li> </ul>
参加者が行動を継続するための工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイベスト目標に加え、短期目標（1か月後、3か月後等）も設け、その時期の測定とその意義をメール配信により促し、意欲を向上させる。</li> </ul>
URL	<a href="https://kyoto-sa.com/w/ksm/">https://kyoto-sa.com/w/ksm/</a>