

## 今月のPick Up! イベント情報

### InBody Challenge2025

2025年6月～9月の期間でInBody Challengeイベントが開催されます！

部門はInBody点数、InBody点数増加の2部門で、どちらかにエントリーが可能です。

参加費 : 無料

場所 : 東スポーツセンター1階ロビー

参加条件: InBodyアプリのダウンロード(無料)

↓アプリダウンロードはこちらから↓

IOS版



Android版



エントリー期間: 2025年6月2日(月)～2025年6月30日(月)

初回測定期間: 2025年7月1日(火)～2025年7月14日(月)

※最終測定期間: 2025年9月9日(火)～2025年9月22日(月)

豪華賞品、参加特別賞あり！イベント詳細は、『インボディチャレンジ』で検索🔍

エントリー終了間近ですので参加予定の方はお早めに！

**INBODY 2025 CHALLENGE**

**InBodyアプリ参加型イベント**

エントリー期間 **6.2** [MON] ▶ **6.30** [MON]  
事前エントリーが完了していない場合  
本イベントに参加できません

初回測定期間 **7.1** [TUE] ▶ **7.14** [MON]

### BMIは見る意味のない指標？

小学校の健康診断から見てきた「BMI」。体重とともに気になっている方は多いと思います。しかし、本当に信頼できる指標なのでしょうか？「BMI」とは、身長と体重から算出される肥満度の指標のことです。この算出方法では、筋骨隆々な人とふくよかな人の身長、体重が同じ場合、評価は同じになりますし、筋骨隆々の人の方が体重が重い場合にはふくよかな人より評価が悪くなってしまいます。例を挙げるならば、米大リーグの大スター、大谷翔平とアーロン・ジャッジの体をBMIで評価すると、太りすぎと肥満になります。筋肉量、脂肪量を考慮していないため、隠れ肥満でも普通と評価されることもあります。このようなことから、BMIで自身の体を評価するには情報が少ないように思います。もちろん、自身の体を簡単に評価できるといったメリットはありますが、自身の体を深く理解したい場合にみるべきは体型だと思えます。筋肉と脂肪は同じ重さで比べると、脂肪の方が1.2倍体積が大きいと言われていています。つまり、同じ体重でも筋肉のある人の方が細く、締まって見えます。だからといって「2週間で-10Kgできたダイエット方法」など、ネットの情報を真似するのはお勧めしません。短期間で行う過度なダイエットは筋肉まで減ってしまうからです。脂肪も筋肉も落ちるため体脂肪率が変わらず、結果的に意味のないダイエットになってしまいます。さらに、筋肉が減ると基礎代謝が下がります。人間のエネルギー消費の約7割は代謝のため、痩せてもリバウンドに繋がります。簡単に自身の体を評価したい場合にはBMIを用いるとよいでしょう。BMIよりも細かく評価したい場合は体組成を把握する必要があります。InBody等の結果を参考に、筋肉を残しながら除脂肪するのが健康に痩せる鍵になります。ぜひ活用して体の変化へ繋げていきましょう。



# 行事予定カレンダー

日付		予 定	ランニング コース 使用状況	日付		予 定	ランニング コース 使用状況
1	火		—	16	水		—
2	水		—	17	木		—
3	木		—	18	金		—
4	金		—	19	土		×
5	土	愛知県私学祭	×	20	日		×
6	日		×	21	月		×
7	月	休館日		22	火	中学校総合体育大会 東尾張支部予選愛日地区大会	×
8	火		—	23	水		—
9	水		—	24	木		—
10	木		—	25	金		—
11	金		—	26	土		×
12	土		×	27	日	東区PTA バレーボール大会	×
13	日		×	28	月	休館日	
14	月	休館日		29	火		—
15	火		—	30	水	愛知県立高等学校 体育大会	×
				31	木		—

