

会津DX日新館 喜多方市  
 子どもの運動不足解消と運動能力及び体力の向上  
 説明資料

1. 第1回～第5回運動プログラム中高強度活動比較

		第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	第5回目
中強度の活動時間(m)	平均	33.83	28.71	35.5	29.5	23.22
	標準偏差	11.69	8.18	8.69	11.60	8.50
1クール(75分)の 中高強度の割合(%)	平均	28.19	38.28	47.33	39.33	30.96
	標準偏差	9.74	10.91	11.59	15.47	11.33
体育中の中高強度の 活動時間との比較(倍)	平均	1.03	1.4	1.73	1.44	1.13
	標準偏差	0.36	0.40	0.42	0.57	0.41
測定人数(人)		10	8	8	7	10
1クールの活動時間(分)		120	75	75	75	75

2. 肥満度と体脂肪率からの肥満の評価について

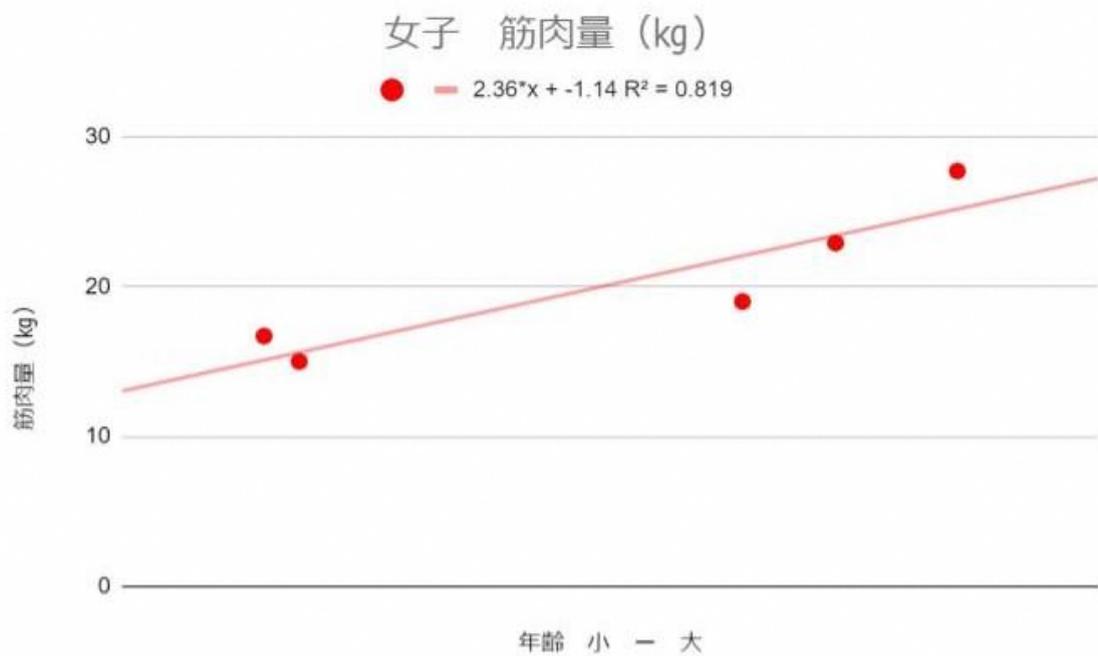
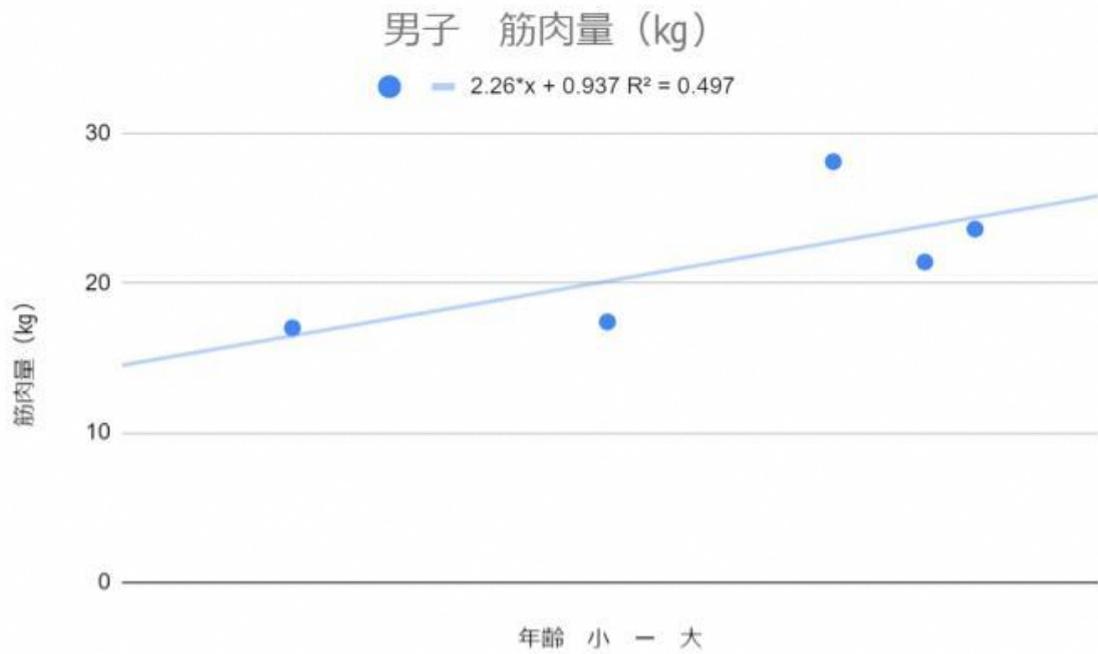
肥満度と体脂肪率からの肥満の評価について	
体脂肪率から肥満と判定された児童	10%
肥満度から肥満と判定された児童	30%

3. 男女の筋肉量と体脂肪

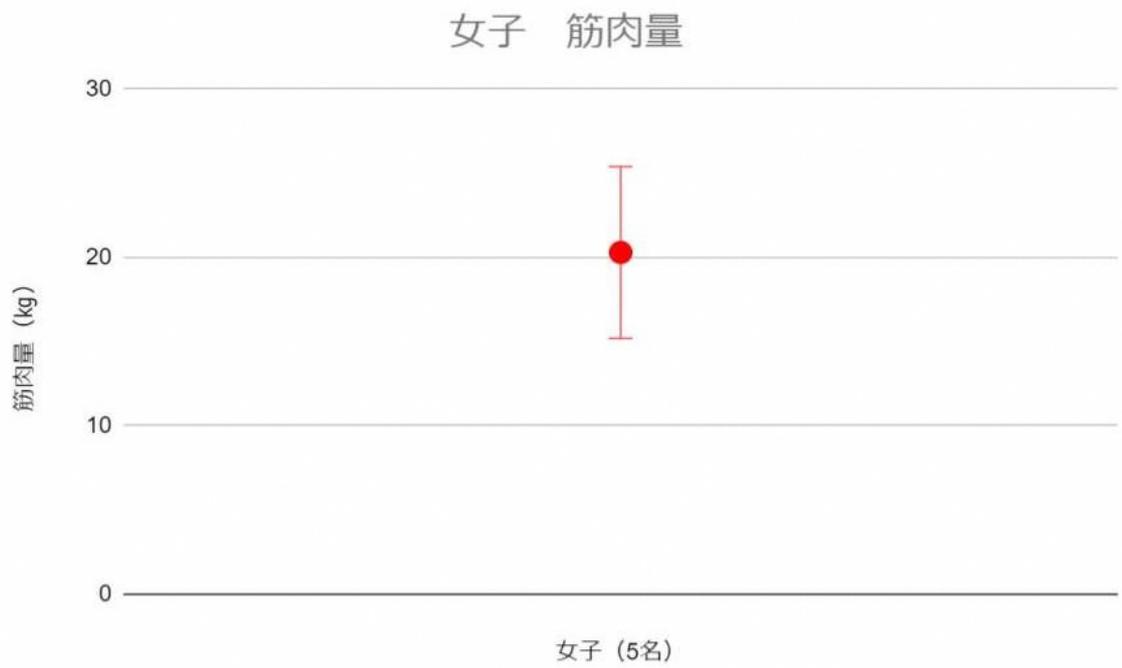
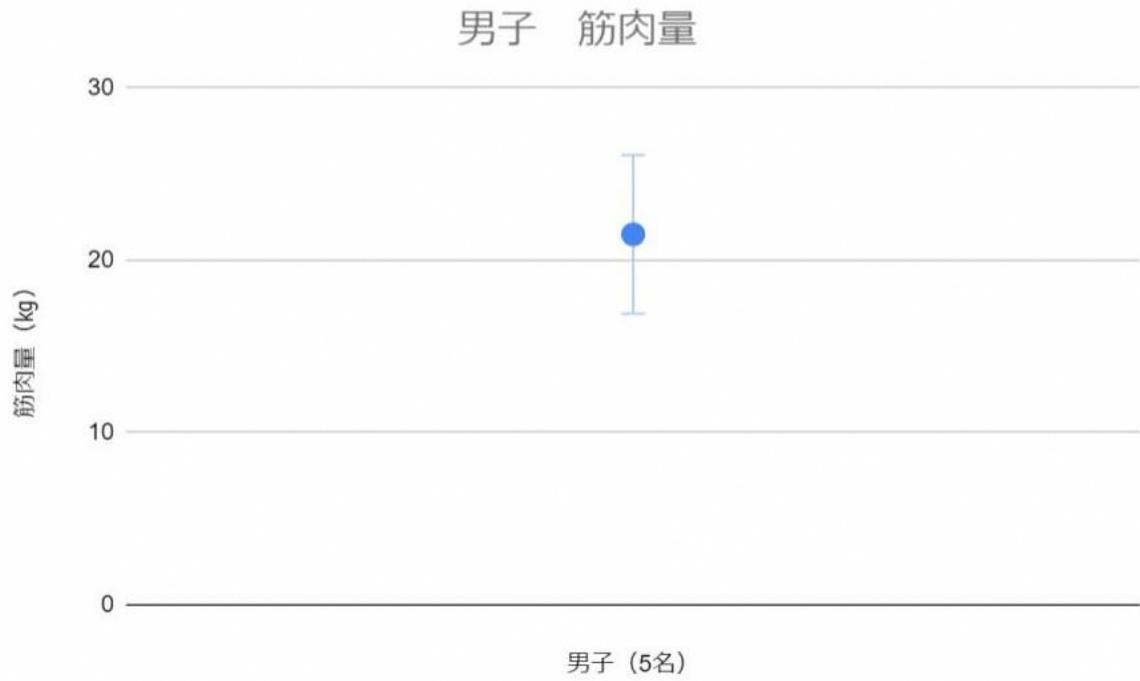
筋肉量(kg)		
	男子	女子
平均	21.5	20.3
標準偏差	±4.6	±5.1

体脂肪率(%)		
	男子	女子
平均	14.0	17.1
標準偏差	±7.6	±8.7

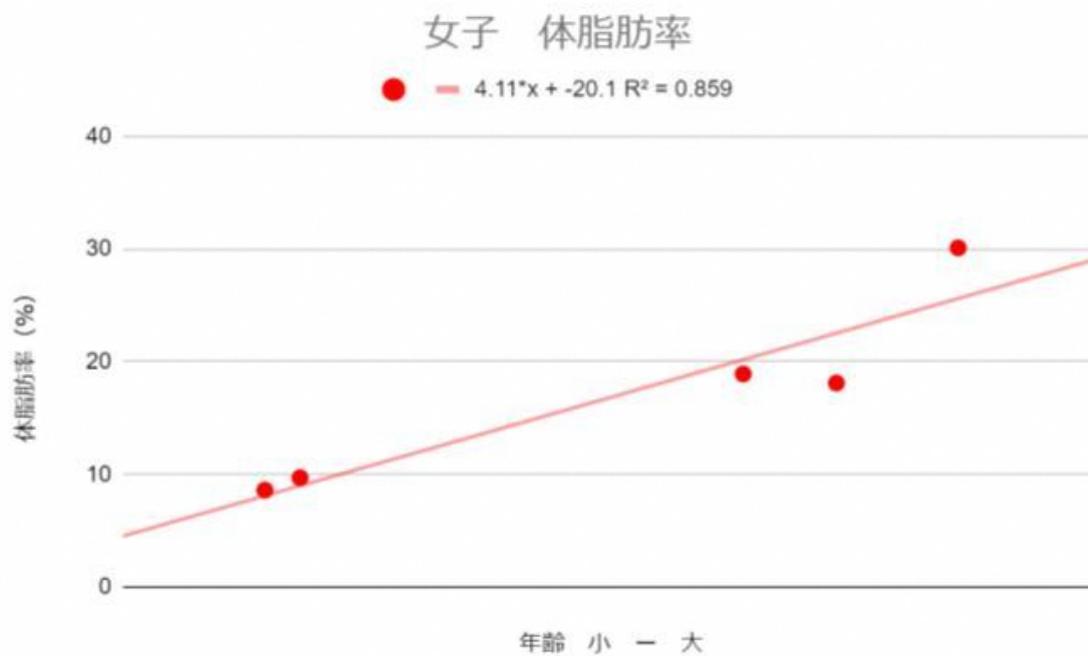
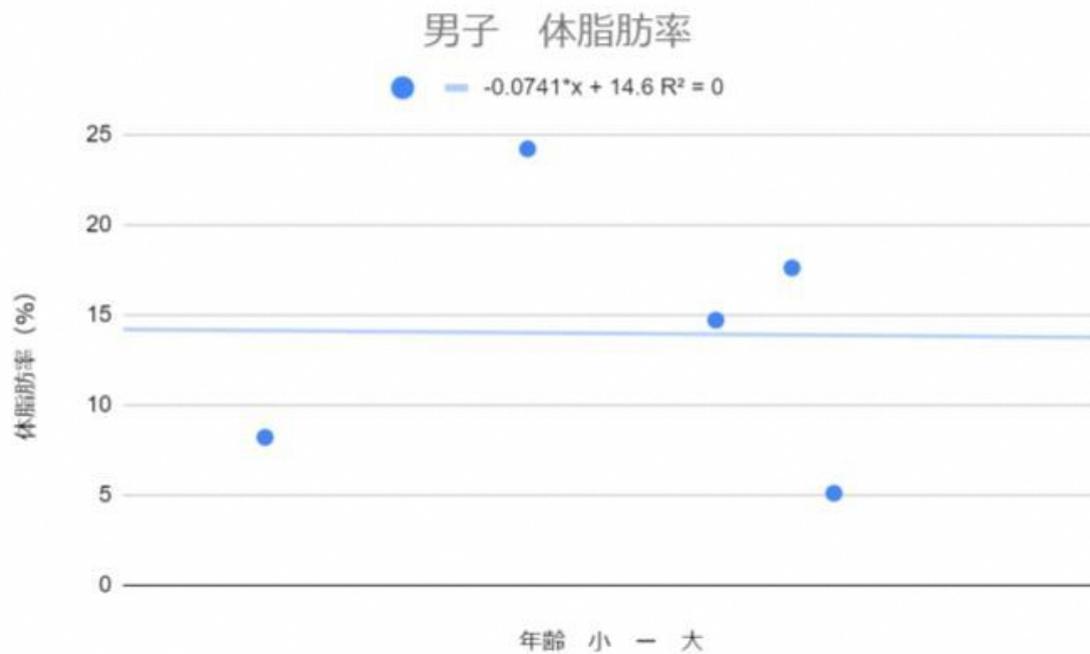
#### 4. 男女の筋肉量グラフ



※標準偏差の値から両ひげの範囲の中に集団の68%存在している



## 5. 男女の体脂肪率グラフ



※赤線は肥満のボーダーラインで男子は25%以上、女子は35%以上が肥満となる  
※標準偏差の値から両ひげの範囲の中に集団の68%存在している

