

★社内NEWS★

社内体力測定実施

10月8日、9日の両日、労働衛生週間行事の一環として社内体力測定が実施されました。スポーツクラブインストラクターの指導の下、握力・全身反応・閉眼片足立ち、上体起こし、座位体前屈、エアロバイク等で体力を測定しました。

体成分測定では、体内の水分量、体脂肪、筋肉量等が測定され、その場で参加者にフィードバックされました。

測定終了後、結果を基にインストラクターから指導を受け、体力維持・向上の意識を高めました。



(上：エアロバイク、下：座位体前屈)



(体成分測定)



(左：インストラクターの指導、右：全身反応)