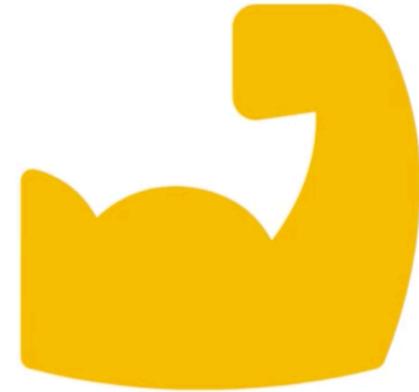


体力って何？
速く走れること？力が強いこと？



健康関連体力



持久性体力



筋力



筋持久力



柔軟性

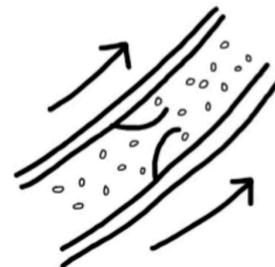


身体組成



持久性体力

運動の際に、**心臓**、**肺**、**血管**が筋肉に酸素をどれだけ効率よく運べるかを表します。





筋力

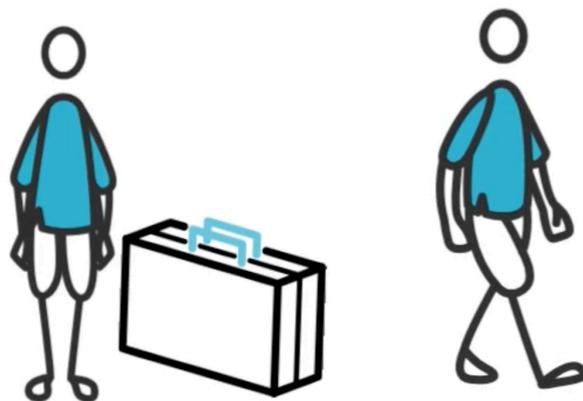
日々の生活で荷物を運んだり、物を動かしたり、階段を上げるように、**引く、押す、持ち上げる能力**を表します。





筋持久力

疲れることなく筋を動かし続けられる能力です。
年を重ねるにつれて、歩く、荷物を運ぶ、長時間立ち続ける際に重要になります。





柔軟性

関節を適切な可動域で動かす能力です。

バランスをとったり、良い姿勢を保ったり、さまざまな活動の際に役立ちます。





身体組成

単なる体重ではなく、**体脂肪、筋、骨、水分**の割合を指します。





体力にもっと自信を持ちたいですか？
日常生活での改善方法を知りたいですか？
より詳しい内容はウェブサイトで確認してください！