

## 4月20日（土） 2限目「ヘルスチェック(体力測定)」

担当教員：経営情報学部 石原 啓次 先生  
深山 元良 先生



## 4月20日（土） 3限目「ヘルスチェック(結果説明)」

担当教員：経営情報学部 石原 啓次 先生



2限目に体力測定、3限目に結果返却と結果説明を行いました。  
さまざまな種目をこなし、今の自分の体力や筋力等がどうであるか  
を知ることができました。ご自身の身体的な強み・弱みを理解し、  
「この弱みを補うにはこういった運動が良い」などの実例も教えて  
いただきましたね。この講義をきっかけに、心身ともにさらに健康  
になっていきましょう！