

## 【 運動・体づくり 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■体力測定機器等				
1	電子脈拍計		センサー部に指を乗せるだけで簡単に脈拍測定ができます。脈拍機能の他に、時計機能もついています。	20
2	デジタルストップウォッチ		時間の計測ができる他、時計機能・アラーム機能がついています。	9
3	歩数計（カロリーウォーク）		歩数、距離の測定の他、消費カロリーを測定できます。	86
4	電子血圧計		腕を通すだけのアームイン血圧計。薄手のシャツならそのまま計測可能。大きな文字で表示するため、見やすいです。	3
5	体脂肪計		手で測るから簡単。 BMIと体脂肪率で正確な肥満タイプを測定。 基礎代謝量をもとに運動と食事のバランスの目安を確認してください。	1

## 【 運動・体づくり 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
6	デジタル長座位体前屈測定器		大きく見やすいデジタル表示採用。床面との摩擦が少なくスムーズな測定が可能。	1
7	デジタル握力計		左右交互に計4回の測定終了後、左右各最大値の平均値をデジタル表示します。 オートパワーオフ機能：終測定終了後約1分。	1
8	デジタル背筋力計		ほとんど全身の筋力が関わっている背筋力測定は、全身の筋力を見る尺度と考えられています。 強化プラスチックの使用により、軽量でコンパクトです。	1
9	 2ステップテスト用マット		歩幅をしらべることで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力を総合的に評価する「2ステップテスト」を行うためのマットです。ビニールでできたマットに1cmづつの目盛をプリントしています。滑らず安全に、そして簡単に2ステップテストを実施することができます。	1
10	 立ち上がりテスト用ボックス		片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定する「立ち上がりテスト」を行うための台です。10cm、20cm、30cm、40cmと4つの高さの台があります。	各1

## 【 運動・体カづくり 】

番号	教材名	媒体写真	教材説明	在庫数
■運動用品・DVD等				
11	ソフティボール90		<p>スポンジに特製樹脂コーティングを施したノーパンクボールです。ソフトで軽く、弾みもよく、優れた復元力を持った丈夫なボールです。握って握力を強化したり、手で持ち上げて上体の運動に用いたりとその活用の仕方は、使う人次第でどんどん広がります。</p>	1
12	ラジオ体操第1、第2体操		<p>誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの方に親しまれているラジオ体操。 全身の動きは、200個あまりの骨と骨の繋がり、650個の筋肉の結びつきによって生じています。 ラジオ体操を行うことで、関節の柔軟性、筋肉の血行促進などの効果を得ることができ、動きを滑らかにしていく効果があります。</p>	1
13	美しく若々しく、家庭のできるアンチエイジング		<p>日本人の“見た目”は、どんどん若返っています。健康であることにとどまらず、いつまでも若々しくいられるよう、積極的にアンチエイジングに取り組む人々が増えています。 5年後、10年後の自分自身のために、いまできることをする。そして、素敵に年齢を重ねていく。身近なものとなったアンチエイジングについてのDVDです。</p>	1