

INBODY CHALLENGE 2026

筋肉量 UP・体脂肪量 DOWN で健康を目指す



InBody Challenge とは

期間を定めて体成分の変化を評価し、生活習慣の改善に取り組む健康増進プログラムです。InBody アプリと連動できる InBody が設置されている施設の利用者であれば誰でもアプリから参加できます。

エントリー方法

① アプリダウンロード



お手持ちのスマートフォンに InBody アプリ (無料) をダウンロードしてください。

② アイコンをタップ



InBody アプリのメニューバーから Challenge のアイコン【🏋️】を選択してください。

③ イベントを選択



募集中のチャレンジから【InBody Challenge2026】を選択し、エントリーください。

④ 部門の選択



参加したい部門を選択し、「エントリー完了」ボタンをタップすると、エントリーが完了します。

結果提出方法 (QR コード)

① InBody 測定



②~⑤が終わるまでは InBody から降りないでください。

② QR コードの表示



③ アプリの操作



[+ 新規測定]
↓
[QR 読み込み]

④ QR コード読み込



カメラ起動後、本体画面の QR コードを読み込む。

⑤ 結果提出完了



「初回 (最終) 測定が完了しました。」の表示が確認できれば提出完了。



ランキングの集計には「最初の測定結果」を使用します。初回・最終測定期間中に複数回測定しても、2 回目以降のデータへの差し替えはできませんので、ご注意ください。

エントリー部門別 評価方法

測定結果を公平に評価するため、男女別に2つの部門で表彰

部門は体脂肪量減少率と筋肉増加率です。元々の体脂肪量や骨格筋量といった個人差を考慮し、公平性を保つために、変化量ではなく「変化率」で評価します。変化率の計算方法は以下の通りです。

部門1

筋肉増加率部門

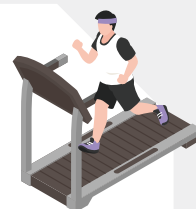


$$\frac{\text{最終測定の骨格筋量} - \text{初回測定の骨格筋量}}{\text{初回測定の骨格筋量}} \times 100$$

期間中の骨格筋量の増加率が最も高い人が優勝。
骨格筋量を増やし、体づくりや運動習慣の定着を目指したい方におすすめの部門です。

部門2

体脂肪量減少率部門



$$\frac{\text{最終測定の体脂肪量} - \text{初回測定の体脂肪量}}{\text{初回測定の体脂肪量}} \times 100$$

期間中の体脂肪量の減少率が最も高い人が優勝。
体脂肪量が標準値を上回り、生活習慣の改善やダイエットに取り組みたい方におすすめの部門です。

参加者は2つの部門どちらかにエントリーしていただき、イベント終了後、各部門・男女別でランキングを掲載します。

株式会社インボディ・ジャパン

InBodyChallenge 詳細はこちらから 



LINEからも
お問い合わせ可能です 