

研究協力者募集！

運動習慣のない20～29歳 男性！ 謝礼あり！

筑波大学研究成果活用企業の(株)T H F では、運動実践による最大酸素摂取量（※心肺持久力を評価する指標）の変化を検証する研究の参加者を募集しています。

お願いしたいこと（日程詳細は裏面）

2020年9月～2021年2月の5か月間に、以下のことに協力いただきます

- ① 研究説明会への参加（1回）
 - ② 全4回の体力測定への参加（1回あたり2日間、1日最大90分）
 - ③ 各測定前または後の1週間に、ウェアラブル機器をつけて生活
 - ④ 10～11月の8週間に、1回15分・週3回の運動トレーニングへの参加
- ※トレーニングは2か月間のみ。他の期間は通常通りの生活を送っていただきます。



対象者（以下の**全てに該当**する人）

- ☐ 20～29歳の男性
- ☐ 1年間以上運動習慣※がない
※ 1回30分以上、週2回以上の意図的な身体活動（ウォーキングやスポーツ等）
- ☐ 9月初旬～来年2月上旬まで（約5か月間）の研究に参加可能
- ☐ 上記期間中、研究でおこなうトレーニング以外の運動習慣は獲得せず、現在と同じような活動量の生活を送ることが可能
- ☐ やや強度の高い体力測定と運動トレーニングに参加可能
- ☐ 心疾患、脳疾患の既往歴がなく、医師から運動を禁止されていない

謝礼

- ・事前測定のみ ： **6,100円**
 - ・全日程に参加 ： **126,800円**（事前測定分も含む）
- ※事前測定後に選定をおこない、全日程の参加者を決めます

申込方法

以下URLまたはQRコードよりお申込ください
<https://pro.form-mailer.jp/fms/87875b29179366>



※申込締め切り8/20（木）

問合せ

筑波大学研究成果活用企業（株）T H F

✉ support@thfweb.jp

☎ 029-861-7617（平日 9～18時）

スケジュール

お申込み後・抽選 ※8月下旬にメールにて抽選結果のご連絡



～対象となった方には、説明会と事前測定会にご参加いただきます～

	日程
研究説明会	・ 9/ 3 (木) 14 : 00～ ・ 9/ 3 (木) 16 : 30～ ・ 9/ 4 (金) 14 : 00～ (予備) 9/4 (金) 16 : 30～ いずれか1回に参加 (最大60分)
事前測定 (測定1)	・ 9/ 7 (月) ・ 9/10 (木) ・ 9/11 (金) ・ 9/15 (火) ・ 9/16 (水) ・ 9/17 (木) (予備) 9/18 (金) 各10 : 00～18 : 00 (最終受付16 : 30) このうち、 7日以内の連続しない2日間に参加 (1日あたり90分) (組合せ例) ・ 9/ 7 (月)、9/11 (金) ・ 9/10 (木)、9/15 (火) など



～事前測定後の選定の結果、対象となった方には、以下プログラムにご参加いただきます～

	日程
トレーニング	10/5 (月)～11/27 (金) 9 : 30～17 : 30 (最終受付17 : 00)  ※自転車こぎのようなトレーニングです 全8週間、1回15分・週3回参加
測定 2	11/4 (水)～11/7 (土)
測定 3	12/1 (火)～12/4 (金)
測定 4	2/2 (火)～ 2/5 (金)
各測定とも、 連続しない2日間 に参加 (1日あたり90分)	

場所

(株)THF ミーティングルーム <https://thfweb.jp/access/>

つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル3階