

## 1 行動による心拍数の変化

記録をとった1週間の行動を以下のように分類した。

1. 朝食
2. 昼食
3. 夕食
4. 授業
5. 受験勉強
6. 休憩
7. 卒業研究
8. 運動 (体育も含む)
9. 休憩 (自由時間)
10. シャワー (お風呂)
11. 睡眠中

以下に測定結果からまとめた表を示す。また、行動がない場合や、測定ができていない箇所は空欄とした。

	7月25日	7月26日	7月28日	7月29日	7月31日
朝食		65	73	50	60
昼食	80	85	80	85	100
夕食	82	72	78	65	80
授業	75	85	80		100
受験勉強	80	85	75	70	73
休憩	85	90	90		110
卒業研究		85	75		80
運動					145
自由時間	78	70		80	
シャワー	82	75	90	88	70
睡眠中	50	51	48	50	48

## 2 授業による心拍数の変化

## 3 日常の運動を継続することによる影響

## 4 エネルギー消費量の考察

## 5 深睡眠時間の考察

## 6 結果から最適な運動の提案