

○ 健康立県にいがた「棚田ダイエツトプロジェクト」 令和8年6月20日

- 第2回として、「草取り」による運動効果の測定を実施。
- 次回は9月12日に「稲刈り・ハザ掛け」による効果測定を予定。
(協力：株式会社里山パブリックレーションズ、新潟医療福祉大学健康スポーツ学科)

【測定内容】



作業前後の「心の状態」に関するアンケートへの回答



スマートウォッチ、胸部バンドにより心拍数等を連続測定



作業前後の体重測定

【参加された皆様】



【作業内容】 無農薬の田んぼでの、除草作業を実施



作業開始時点



まだまだ戦いは続く…!!

途中経過



終了前