

東京あだち 体育館 トレーニング グループム 利用手引き

学生委員会

2023.5.15



I. 利用法 (1/3)

1. 利用人数と利用時間

安全管理のため、単独では利用せず、2人以上で利用する。利用できる時間は以下の時間帯である。(利用時間の制限はない。)

平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～11:30

2. 鍵の借り出し

トレーニングルームの鍵は、守衛室にて学生証・職員証と引き換えに借り出す。その際に、利用する全員の学生証・職員証を預ける。

2. 屋内履き

利用する際には屋内履きを着用する。

I. 利用法 (2/3)

4. 換気

利用中は換気システムを作動させ、換気を行う。

5. 飲食物

飲食物は定められた場所に置き、定められた場所で飲食する。

6. 緊急連絡

緊急時の連絡は、トレーニングルームの外の壁に掛かっているインターフォンを利用して、守衛に連絡する。

7. AED

AEDは体育館1階のロビーに設置してある。



I. 利用法 (3/3)

8. アルコール消毒

感染防止のために、器具を利用した際は、その都度、アルコール消毒をする。

9. 整理整頓・清掃

利用後は器具などを整理整頓し、清掃する。

10. 退室時

退室時に他の利用者がいない場合は、エアコンと照明のスイッチを切り、施錠し退室する。

11. 鍵の返却

守衛室に鍵を返却し、学生証・職員証を受け取る。
その際に、施設・用具の破損や不具合があれば報告する。

Ⅱ. 安全確保（1/3）

大学のトレーニングルームでは、ベンチプレスをしているときにバーベルが落ち、頸椎骨折による死亡事故が2020年に発生しています。事故やケガを起こさないように、安全を確保してトレーニングしましょう。

1. 防犯カメラ設置

安全の確認と防犯のために防犯カメラを設置しています。映像データは、教育支援課が厳重に管理し、事故や事件が起きたときにのみ、映像データの確認を行います。そのほか、個人情報の取り扱いについては本学の規程に則って行います。

2. 2人以上の利用

事故防止や事故が起きたときの対応のため、2人以上で利用します。

Ⅱ. 安全確保 (2/3)

3. 緊急連絡

緊急時の連絡は、トレーニングルームの外の壁に掛かっているインターフォンを利用して、守衛に連絡する。

4. AED

AEDは体育館1階のロビーに設置してある。



5. 器具の安全確認

器具を使用する前に、破損や不具合がないか点検してから使用する。

6. 感染予防

感染予防のために、換気を行い、手指と器具を消毒する。

Ⅱ. 安全確保 (3/3)

7. ウォーミングアップ

ケガを予防するために、体幹とトレーニングする部位、関節のウォーミングアップを行う。

ダイナミック・ストレッチなどで柔軟性や調整力を高め、ウォーキングなどで血液循環を促す。

8. 過剰な負荷は避ける

翌日にひどい筋肉痛が残るような過剰な負荷は効果が少ない。安全確保のためにも過剰な負荷は避ける。

9. クーリングダウン

筋肉を沈静化し、疲労物質の除去を促進するために、スタティック・ストレッチやウォーキングを行う。

Ⅲ. 効果的トレーニング (1/4)

1. トレーニング計画

トレーニングの成果を上げるためには、その目的を明確にし、達成目標と期日を定めることが必要です。そして、目標を達成できたかどうかを評価できるようにするために、目標は具体的な数値である必要があります。

そして、以下に示す項目について定めましょう。

種類

• 筋力、持久力、スピード、パワーなど

強度

• 負荷の強度（重量、時間、比率など）

量

• 反復回数、持続時間、距離など

頻度

• 1日や1週間、1ヶ月などの実施回数

背景

• 年齢、性別、体力水準、季節、目的など

Ⅲ. 効果的トレーニング（1/2）

2. 筋力トレーニングの種類と負荷、反復回数

トレーニングする筋力の種類によって、負荷や反復回数が異なります。

最大筋力の向上のためには**90%**の強度で**1～3回**、

筋肥大のためには**80%**の強度で**8～10回**、

筋持久力向上のためには**60%**強度で**20回以上**反復するのが望ましい。

強度	最大反復回数
100%	1回
90%	1～3回
80%	8～10回
60%	20回～

Ⅲ. 効果的トレーニング (1/3)

3. ウォーキングとランニング

ランニングマシンでは、速度を調整できるので、その機能を活用し、姿勢を確認しながらトレーニングしましょう。速歩の場合は、時速6～7kmです。

心拍数を目安にしてトレーニングするのも良いでしょう。

4. 休養

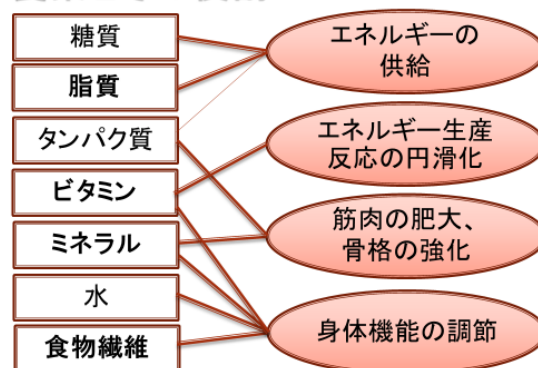
トレーニングすると筋細胞が壊れますが、休養によって回復が行われ、元の状態よりも筋肉が肥大します。これを超回復と言います。質の良い睡眠を取るようにしましょう。

Ⅲ. 効果的トレーニング (1/4)

5. 栄養

栄養が偏っていたり、乏しかったりしては、トレーニング効果が得られません。必要な栄養素とその役割は右図の通りです。

栄養素とその役割



ただ単に栄養素を摂取するだけではなく、摂取するタイミングが重要です。たんぱく質はまとめて取ることができないので、3食に分ける必要があります。

トレーニング科学の知見を一言でまとめると「早寝早起き朝ご飯」となります。夕食では体脂肪を貯めないように食べ過ぎず、早寝をして良い睡眠を取り、早起きして朝食でもタンパク質と糖質をしっかりと取れるようにしましょう。

- 確認テスト

<https://forms.gle/tmWfvuRhZLTEbLGE8>

24点満点で22点以上で合格です。
合格するまで何回でも解答できます。

- 解答締め切り日は毎月25日です。合格した場合、翌月からトレーニングルームを利用できます。

