



文教大学

# 湘南校舎 トレーニングルーム利用 手引き

<http://open.shonan.bunkyo.ac.jp/kyomu/>



BUNKYO UNIVERSITY

他大学ではトレーニングルーム利用にあたり、学生の事故やケガの事例が発生しています。

事例1・・・

ウェイトトレーニング中、85キロのバーと器具に親指を挟み母指を挫創した。

事例2・・・

ウェイトトレーニング中、頸部にバーベルを落とし窒息により死亡。

**事故を起こさぬよう安全管理をしたうえでトレーニングをしましょう！！**

## 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名以上4名以下で利用する。利用できる時間は以下の時間帯の90分間。

**平日9時～16時20分 土曜日9時～11時20分**

## 2. 鍵の貸し出し

トレーニングルームの鍵は教育支援課で貸し出し。その際に利用する全員の学生証を預ける。

## 3. 室内履き

利用する際は室内履きを着用する。

## 4. 換気

利用中は換気扇を作動させ、換気を行う。

## 5. AED

AEDは体育館入口に設置してある。



## 6. 緊急連絡先

体育教官室に教職員がいる場合には報告する。  
不在の際は文教大学湘南校舎代表番号に電話する。  
電話番号:0467-53-2111

## 7. アルコール消毒

コロナウイルス感染防止のため、利用した器具はアルコール消毒する。

## 8. 清掃

利用後は清掃用具を用いて清掃する。

## 9. 退室時

退室時に他の利用者がいない場合、扇風機のコンセントを抜き、照明のスイッチを切り、施錠し退室する。

## 10. 鍵の返却

教育支援課に鍵を返却し、学生証を受け取る。その際に施設・用具の破損や不具合があれば報告する。

2ページ目に記載の通り、トレーニング中にケガや事故が他大学で発生しているため、安全を確保してトレーニングする必要があります。

## 1. 2名以上の利用

事故防止や事故が起きた際の対応のため、2名以上で利用すること。

## 2. AED

AEDは体育館入口に設置してある。

### 3. 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をしてから使用すること。

### 4. 感染予防

コロナウイルス感染予防のため、換気、マスク着用および手指と器具をアルコール消毒すること。

### 5. 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こと。

ダイナミックストレッチ等で柔軟性や調整力を高め、ウォーキング等で血液循環を促す。

※ Youtubeなどでストレッチ動画を検索して確認してみましよう

## 6. 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こと。

※ Youtubeなどでストレッチ動画を検索して確認してみましょう

## 1. トレーニング計画

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。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

強度・・・負荷の強度(重量、時間、比率等)

量・・・反復回数、持続時間、距離等

頻度・・・1日や1週間、1ヶ月等の実施回数

背景・・・年齢、性別、体力水準、季節、目的等

## 2. 筋力トレーニングの種類と負荷、反復回数

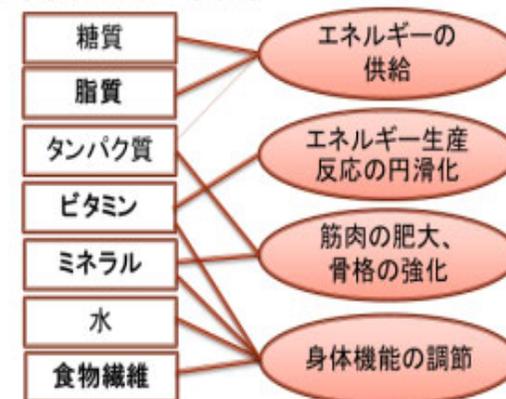
トレーニングする筋力の種類によって、負荷や反復回数が異なります。最大筋力の向上のためには90%の強度で1～3回、筋肥大のためには80%の強度で8～10回、筋持久力向上のためには60%強度で20回以上反復するのが望ましい。

3. 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。

## 4. 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れるようにしましょう。

## ・確認テスト

確認テストは下記Googleフォームで受験してください。25点満点中22点以上で合格です。何回でも受験可能です。この手引きをよく確認してから望むようにしてください。

「湘南校舎トレーニングルーム確認テスト」

<https://forms.gle/6id1du5GRx9KQ3pM6>

・合格した場合、点数が分かる画面を教育支援課へ提示してください。合格した日から利用可能です。

安全を心掛け、事故やケガ等が起こさないようトレーニングをしてください。